

## **Athletes on Air – Sandra Lettner und Laura Stigger – Klettern / Mountainbiken**

Warum Teamkollegen die besten Motivatoren sind und der Alltag nach dem Wechsel an das SportBORG leichter ist, erzählen die Juniorenweltmeisterinnen Laura Stigger (Mountainbiken) und Sandra Lettner (Klettern).

### **Wie ist die Saison aus Eurer Sicht verlaufen?**

**Laura Stigger:** Mir ist es sehr gut gelaufen heuer, ich konnte alle Titel holen, die es zu holen gab. Österreichische Meisterin, Europameisterin, Weltmeisterin - das kann man echt nicht Toppen. Auch in den vergangenen drei Jahren habe ich so gut wie jedes Rennen gewonnen, bis auf eines in dem ich dann Zweite wurde – weil ich einen Defekt hatte. Es muss immer alles zusammenpassen an dem Tag, dazu gehört auch ein Umfeld das dich super betreut.

**Sandra Lettner:** Es waren viele Wettkämpfe in kurzer Zeit - ich habe mir nicht erwartet zu gewinnen. Die Weltmeisterschaft hat zwölf Tage lang gedauert, am letzten Tag gingen wir schließlich in den Kombi-Bewerb und ich war schon ziemlich kaputt, aber ich habe nochmals alles gegeben und gewonnen. In meiner Gruppe gibt es eine Amerikanerin, sie ist fünffache Weltmeisterin in beiden Disziplinen und gilt als Wunderkind Amerikas. Dieses Mal habe ich sie in einer Disziplin geschlagen. Dieses Gefühl kann man gar nicht beschreiben, es hat lange gedauert, bis ich es realisiert hatte.

### **In den vergangenen zwei Jahren waren die Frauen an den beiden Sportschulen in Innsbruck sehr stark. Haben Frauen mehr Durchhaltevermögen als Männer?**

**Stigger und Lettner (lachend):** Ich glaub, das kann man so nicht sagen, das ist von Person zu Person verschieden.

### **Erlebt Ihr Konkurrenz zwischen Mädchen und Jungs?**

**Sandra Lettner:** Jeder freut sich über den Erfolg des Anderen. Es ist eigentlich kein Wettkampf untereinander. Gehen die Burschen zum Beispiel im Vorstieg eine Route, gehen die Mädels die Route nach – so kann man

schön vergleichen, wer wie weit gekommen ist.

**Laura Stigger:** Ich finde, dass man sich gegenseitig noch mehr pushen kann, wenn man sich gegeneinander richtig motiviert. Aber es ist selten, dass wir zusammen starten, das geschieht eher bei den österreichischen Rennen und dann starten die Buben einige Minuten vor uns.

### **Wie bist du zum Leistungssport gekommen?**

**Sandra Lettner:** Meine Eltern haben gesagt ich muss irgendeinen Sport anfangen, damit ich nicht nur daheim sitze. Ein Arbeitskollege meines Papas und dessen Tochter sind geklettert, das habe ich auch ausprobiert und es hat mir gleich ziemlich gut gefallen. Da war ich sechs Jahre alt und von Anfang an bei den Guten dabei.

**Laura Stigger:** Mein Nachbar war Trainer im heimischen Verein und seine Buben sind immer bei uns vorbeigefahren - mir hat es gefallen, weil sie offensichtlich viel Spaß am Mountainbiken hatten. Das wollte ich auch probieren und hab mir beim ersten Rennen gleich ein blutiges Knie geholt. Das hat mich nicht aus der Bahn geworfen, im Gegenteil ich habe trotzdem weiter gekämpft. Ich war auch sechs Jahre alt, als ich mit dem Mountainbiken begonnen habe.

### **Was hat sich für dich mit dem Wechsel an das SportBORG verändert?**

**Sandra Lettner:** Ich komme aus Salzburg, klettere für Oberösterreich und wohne jetzt in Innsbruck. Nachdem klar war, dass das Bundesleistungszentrum in die neue Kletterhalle kommt, bin ich 2015 nach Innsbruck umgezogen. Seit einem Jahr lebe ich mit einem anderen Mädchen in einer Wohnung, vorher war ich im Internat. In Oberösterreich ging ich in eine normale Hauptschule, das Training zu organisieren war aufwändiger weil ich mindestens eine halbe Stunde Anfahrt bis zur nächsten Kletterhalle hatte. Aber es ist schon gegangen.

**Laura Stigger:** Ich bin vorher in Haiming in die Mittelschule gegangen und lebe und trainiere auch noch dort. Für die Schule fahre ich jetzt jeden Tag nach Innsbruck, Dienstag und Donnerstag habe ich außerdem Frühtraining

### **Was braucht man als Sportlerin um vorne mitzuhalten?**

**Sandra Lettner:** Auf jeden Fall hilft es, sich nicht zu viel Druck zu machen. Für mich persönlich: sobald ich einen Griff in der Hand habe, singe ich im Kopf ein Lied und denke nicht mehr ans Klettern. Natürlich auch sich Freuen, dass man jetzt Klettern darf, auch wenn's nicht so eine coole Tour ist.

**Laura Stigger:** Die Familie, die hinter einem steht, ist für einen Sportler wichtig. Sich an dem Sport freuen und wissen, dass man es nicht für Andere (Anm.: den Trainer, die Eltern) macht sondern für sich selber.

### **Wie motivierst du dich, wenn du mal keine Lust zum Trainieren hast?**

**Laura Stigger:** Ich bin selten nicht motiviert, weil ich mir selber immer eine Belohnung bei einem Training mache. Wenn ich aufwärts fahre, dann darf ich wieder abwärtsfahren und das freut mich – das ist für mich Belohnung. In meinem Sport habe ich hier die besten Möglichkeiten - brauche nur das Rad auszupacken und trainieren gehen. Wenn ich mal nicht so motiviert bin, helfen die Trainer mit. Dann hast du ja auch noch dein persönliches Ziel vor Augen, das du erreichen willst – wenn man das immer vor sich hat, motiviert man sich sicher nochmals.

**Sandra Lettner:** Manche Trainingseinheiten sind nicht so lustig, da kann es schon mal schwer sein sich zu motivieren. Aber wenn man es geschafft und alles dafür gegeben hat, ist es ein gutes Gefühl. Ich bin fast immer motiviert. Für mich sind auch die Trainingskollegen eine wichtige Unterstützung, weil

ich weiß, dass auch sie nicht immer motiviert sind. Dann tut man sich zusammen und es geht leichter.

#### **Wie bereitest du dich mental vor einem Wettbewerb vor?**

**Laura Stigger:** Vor dem Start konzentriere ich mich darauf, das Beste zu geben egal was dabei rauskommt. Mein Motor ist: immer Vollgas. Sandra Lettner: Ich freue mich, dass ich gleich Klettern darf, auch wenn mir die Tour nicht so gefällt. Dann rede ich mir ein, dass sie mir gefällt.

#### **Wann kommst du an Deine Grenzen?**

**Sandra Lettner:** Bei manchen Trainingseinheiten kann man eigentlich nicht mehr, aber man überwindet sich und lässt die letzte Kraft nochmals raus. Ich quäle mich schon auch gerne, das Gefühl danach ist einfach toll, wenn man weiß man hat alles gegeben.

**Sarah Stigger:** Bei den Rennen gehe ich fast immer an die Grenzen, da ist meistens auch Risiko dabei. Ein schwieriger Downhill hat auch ein großes Risiko. Ich quäle mich aufwärts ziemlich gern, weil es dann umso schöner ist, wenn ich dann abwärtsfahren kann.

#### **Womit geht Ihr als Spitzensportlerinnen anderen Jugendlichen voraus?**

**Sarah Stigger:** Der Spitzensport macht einen ehrgeizig, man hat etwas vor Augen und will es erreichen – das ist vielleicht etwas das ich ohne das Mountainbiken nicht so gelernt hätte.

**Sandra Lettner:** Man muss sich die Zeit besser einteilen. Ein bisschen Freizeit fehlt mir manchmal.

#### **Wie gehst du mit dem Gefühl der Angst um?**

**Laura Stigger:** Angst spüre ich ziemlich selten, wenn ich da hinunterfahren will, dann schaffe ich das auch – mit diesem Gedanken gehe ich in das Rennen.

**Sarah Lettner:** Sie ist bei mir im Training oft dabei, wenn ich mich im Vorstieg nicht traue zu Stürzen – das ist gerade mein Thema. Im Wettkampf ist das dann zum Glück anders.