

BIATHLON

Zielsicher an die Spitze: Zwei Baselbieter Biathletinnen wollen an der WM hoch hinaus

von Simon Leser – bz vom [24.1.2020](#)



Aline (l.) und Seraina König (r.) vertreten die Schweiz an den Junioren-Weltmeisterschaften im Biathlon.

© Simon Leser

Am Sonntag starten in der Lenzerheide die Junioren-Weltmeisterschaften im Biathlon. Mit dabei sind mit Aline und Seraina König auch zwei Schwestern aus dem Baselbiet. Zielstrebig nähern sie sich ihrem Traum einer Biathlon-Karriere an. Sie plagen jedoch Ängste um die zukünftige Existenz ihrer Sportart.

Wenige Tage vor dem Grossanlass in der Lenzerheide trainieren die besten Nachwuchssathletinnen in der Biathlon-Arena unter Wettkampfbedingungen. Die Intensität ist hoch, die Anstrengung maximal. Nähern sich Aline und Seraina König dem Schiessstand, ziehen sie das Gewehr ab und atmen tief aus. Die wenigen Meter zu ihrem Schiessplatz nutzen sie, um den Puls herunterzubringen. Von über 180 auf zwischen 160 und 170. Schnell werfen sie die Stöcke zu Boden, nehmen ihre Schiessposition ein, beginnen ihren Atemrhythmus. Kurz bevor sie ausgeatmet haben, halten sie die Luft an - und schiessen. Begleitet von einem lauten Knall ändert die Zielscheibe ihre Farbe. Von Schwarz auf Weiss. Ein Volltreffer.

Die beiden Trainer, die wenige Meter hinter den Biathletinnen mit Adleraugen durch Fernrohre blicken, erstellen ein Trefferbild. Fünfmal schiessen die beiden Schwestern auf das 50 Meter entfernte Ziel, dessen Durchmesser entweder 4,5 oder 11,5 Zentimeter beträgt, je nachdem ob die Athletinnen liegend oder stehend schiessen. Dann beginnt die Runde von vorne.

Die beiden jungen Schwestern aus Giebenach beherrschen die Kombination zwischen der Ausdauersportart Langlauf und dem millimetergenauen Schiessen. Sie haben sich für die Junioren-WM im Heimatland qualifiziert und sich damit ein grosses Ziel erfüllt. «Eine Qualifikation ist immer kritisch, es kann jederzeit etwas geschehen», sagt die um zwei Jahre jüngere Seraina.

Die mentale Herkulesaufgabe am Schiessstand

Biathlon lebt von der Ungewissheit. Eine gute Laufleistung in der Loipe kann durch eine zittrige Hand am Schiessstand in Sekundenschnelle zunichte gemacht werden. Was die Attraktivität für die Zuschauenden erhöht, ist für die Beteiligten eine mentale Herkulesaufgabe. «Es ist wichtig, die Gedanken zu

bündeln. Du musst in einen Tunnel kommen, in dem du dich von den anderen Biathletinnen nicht ablenken lässt», erklärt die 20-jährige Aline. Die ältere der beiden Schwestern hat ihre Stärken am Schiessstand. Seraina fühlt sich in der Loipe wohler, ist anfälliger für Fehlschüsse. «Ich höre teilweise, ob die anderen Athletinnen neben mir treffen oder nicht. Das sollte man zwar nicht, geschieht aber oft automatisch», sagt sie.



Aline König spielt ihre Stärken des Öfteren am Schiessstand aus.

© Simon Leser

Fliegt ein Schuss am Ziel vorbei, werden die Athletinnen mit einer Zusatzrunde oder einer Zeitstrafe bestraft. Gion-Andrea Bindi kennt die Gefahren des Schiessstandes, auch wenn der Biathlon-Nachwuchschef von Swiss Ski in erster Linie für den läuferischen Teil der Sportart zuständig ist. «Im Juniorenbereich sagen wir beim Schiessen: Treffer vor Zeit.» Will heissen: Lieber lässt sich eine Athletin Zeit, um durchzuatmen, als riskant auf die Zielscheibe zu schießen und damit Fehler zu riskieren.

Hühnerhaut vor 35000 Zuschauern

Aline und Seraina König haben Erfahrung mit Grossanlässen. Während Aline bereits an einer Junioren-WM teilnahm, qualifizierte sich Seraina im vergangenen Jahr für die Europäische Olympiade in Sarajewo. Die Eröffnungsfeier, das Leben im Athletendorf und die Stimmung der Zuschauer haben es ihr angetan. «Als wir bei der Eröffnungszeremonie vor 35000 Leuten einliefen, hatte ich Hühnerhaut und war richtiggehend sprachlos», sagt sie. Die ambitionierte Biathletin münzte die positive Energie in einen starken 14. Rang im Einzelstart um, ihr bisheriges Karriere-Highlight. Sie wusste: Solche Momente will sie noch öfters erleben, am liebsten an der Heim-WM. Die Wettkämpfe in der Lenzerheide haben für sie nach eigener Aussage sogar einen noch höheren Stellenwert.



Mit ihrem rotblauen Gewehr nimmt Seraina König die Zielscheiben ins Visier.

© Simon Leser

Die beiden Baselbieterinnen haben einiges investiert, um an der WM teilzunehmen. Durch ihre Eltern kamen sie bereits früh mit Langlauf in Kontakt, schlossen sich dem Ski- und Sportclub Riehen an. Schnell schwappte die Begeisterung über, wobei es bei Seraina zuerst ein Problem gab: «Als ich vorher noch

Leichtathletik machte, hatte ich Angst vor dem Knall der Startpistole. Dieses Gefühl begleitete mich auch im Biathlon. Doch irgendwann konnte ich es kaum erwarten, endlich mal mit einem Kleinkaliber zu schießen», sagt sie und lacht.

Die beiden Schwestern zogen früh aus und besuchten das Sportgymnasium in Engelberg, wo sich Seraina noch bis im Sommer aufhält. Aline absolviert nebenher bereits ein Fernstudium. Die schulischen Verpflichtungen konkurrieren mit den wichtigen Erholungsphasen und der raren Freizeit. Umso wertvoller ist deswegen die gegenseitige Unterstützung. «Wir haben über die Jahre ein starkes Band zwischen uns entwickelt», sagt Aline.

Der Klimawandel bereitet den Schwestern Angst

Die Biathletinnen haben Ängste um die zukünftige Existenz ihrer Sportart. Der zunehmende Schneemangel und die wärmeren Winter treffen den Biathlon hart. Auch während des Trainings sitzen Menschen ohne Jacke in der Sonne in der Arena. Frühlingsgefühle im Januar, mitten in den Alpen. Der Schnee beim Schiessstand und beim Zieleinlauf stammt in erster Linie aus Schneekanonen. «Kunstschnee kann aber nur produziert werden, wenn es genügend kalt ist», gibt Seraina zu bedenken. Sie weiss aber auch, dass ihre zahlreichen Autoreisen zu den Wettkampforten nicht gerade umweltfreundlich sind.

Diese Gedanken sind an der Heim-WM aber weit weg. Vorerst geht es für die beiden Biathletinnen darum, sich mit einer guten Leistung selbst zu beglücken. Ein möglichst perfektes Rennen wollen sie in den Schnee zaubern, ein konkretes Ziel nennen sie nicht. Zu ungewiss ist Biathlon, zu viel kann geschehen, vor allem am Schiessstand, wo Millimeter über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Erwünscht sind der Anblick von weissen Zielscheiben und das Gefühl schneller Beine. Tritt beides ein, erhöht sich die Erfolgswahrscheinlichkeit erheblich. Sogar im ungewissen Biathlon.