

Seraina Boner ist reif für die ersten Weltcup-Punkte

Seraina Boner steht im Langlauf meist im Schatten ihrer Trainingspartnerin Seraina Mischol. Je besser allerdings Boner läuft, umso stärker sind die Schweizerinnen in der Staffel.

Von Hansruedi Camenisch

Langlauf. – Schon zweimal ist Seraina Boner erst im letzten Moment für internationale Titelkämpfe selektionierte worden, um die Schweizer Frauennationalmannschaft zu komplettieren. An den Olympischen Spielen 2006 lief das Quartett in Turin auf den elften Platz, im letzten Jahr an den Weltmeisterschaften in Sapporo (Japan) auf Rang 9. Neue Perspektiven eröffneten sich den Schweizerinnen am letzten Sonntag in Davos mit dem sechsten Weltcup-Platz. Boner wurde im Finish zwar von der zweiten russischen Mannschaft noch hauchdünn abgefangen. Auf die Weltcup-Klassierung hatte der verlorene Schlussspurt aber keinen Einfluss, weil jeweils nur die erste Equipe gewertet wird. Trotzdem ärgerte sich die 25-jährige Bündnerin über den verlorenen Fotofinish. «Der entscheidende Ausfallschritt gelang mir nicht richtig; die Ziellinie kam für mich zu früh», sagt Boner.

Bessere Technik, mehr Vertrauen

Erfreulich war dennoch, wie Boner auf der Schlussrunde das Tempo der Russin Natalja Ilijina mithielt und den Rhythmus phasenweise gar bestimmte. Es ist der Beweis für die Fort-

schritte, welche die gebürtige Klostertöchterin in den letzten Monaten erzielte. Am letzten Samstag hatte Boner in Davos im Einzelrennen als 35. ihr zweitbestes Weltcup-Ergebnis erreicht, zwei Wochen zuvor in Beitostölen (Norwegen) ihren ersten Weltcup-Punkt gar nur um zwei Sekunden verpasst. Nach einer Saison der Stagnation nimmt sie «den Schritt vorwärts» mit Genugtuung zur Kenntnis. Sie laufe jetzt technisch sauberer und mit mehr Selbstvertrauen, bemerkt Boner. Die Steigerung führt sie auf das veränderte Langlauf-Umfeld bei Swiss-Ski zurück. Mit dem neuen Cheftrainer Markus Cramer, Stützpunkttrainer Albert Manhart und Sprinttrainer Trond Nystad nennt die Bündnerin drei wertvolle Berater.

Siegerin am Alpine Marathon

Im Sommertraining gehört Boner zu Fuss schon seit Jahren zu den Besten unter den Schweizer Langläuferinnen. Ende Juli gewann sie im Rahmen des Alpine Marathon den neu lancierten K21, der über 21 Kilometer von der Sunnibergbrücke in Klosters nach Davos führte – vor Seraina Mischol und Jasmine Nunige notabene. Boner bekundete jedoch regelmässig Mühe, ihre ausgezeichnete physische Verfassung auf den Langlaufski umzusetzen. Allmählich scheinen ihre Bemühungen im technischen Bereich aber Früchte zu tragen. Tendenziell ist Boner eigentlich eher eine Klassisch-

Läuferin. Weil diese beiden Ablösungen im Schweizer Team mit Mischol und Laurence Rochat ohnehin schon gut besetzt sind, ist es für die Staffel von entscheidender Bedeutung, dass sich Boner in der Skating-Technik weiter verbessert.

Mit Toni Livers befreundet

Kompetente Berater findet sie nicht nur im Trainerstab. Boner ist befreundet mit Toni Livers, der im Februar dieses Jahres auf sensationelle Art das 15-km-Skating-Rennen am Weltcup in Davos gewann. Beim Kochen und anderen Aufgaben im gemeinsamen Haushalt würden sie sich aufteilen, meint Boner. Livers Trainings-eifer bilde auch für sie eine gute Motivation. Boner ist ausgebildete Sportlehrerin. Seit 2005 unterrichtet sie in einem 30-Prozent-Pensum an der Berufsschule in Davos. «Eine ideale Konstellation», sagt sie. Vom Spitzenlanglauf allein lässt sich schliesslich nicht leben.

Auf den Ski sieht man Boner und Livers nur selten zusammen. Rhythmus und Intensität sind bei den Männern auf Spitzenniveau naturgebunden höher. Boner hat mit Mischol, die in dieser Saison im Weltcup schon zweimal unter die besten acht lief, eine andere ideale Trainingspartnerin. Das soll sich bald auch in den Wettkämpfen auszahlen. Im Weltcup in die Punkteränge, also unter die ersten 30, und im Europacup aufs Podest laufen sind Boners nächste Ziele. Die Erfüllung dieser Vorgaben dürfte nur noch eine Frage der Zeit sein.



Ein Schritt vorwärts: Seraina Boner rückt der Weltelite immer näher.

Bild Nicola Pitaro