

## «Der Vasa-Lauf ist mein Sotschi»

**Die Langdistanzspezialistin Seraina Boner zählt aktuell zu den Erfolgreichsten des Schweizer Langlaufsports. Dank Siegen an den prestigeträchtigen Rennen Europas machte sie sich in der Langlauf-Welt und insbesondere in Skandinavien einen Namen. Am kommenden Wochenende startet sie in die Langdistanz-Saison – weit abseits vom Olympia-Trubel zwar, wegen Schneemangels in Tschechien aber vor heimischem Publikum im Engadin.**

*Seraina Boner, am kommenden Sonntag starten Sie in Ihre vierte Saison «Ski Classics» – zwei Mal schon gewannen Sie diese Langdistanzweltmeisterschaftsserie. In Skandinavien verehrt man Sie dafür, in der Schweiz kennt man Sie kaum. Frustriert das?*

Nein! Natürlich wäre mehr Medien-Präsenz und Anerkennung auch in der Schweiz schön.

Ich muss mein Leben finanzieren und gerade für Sponsoren ist Sichtbarkeit

das A und O. Aber ich langlaufe aus Leidenschaft und nicht für die Schlagzeile.

**«Ich langlaufe aus Leidenschaft und nicht für die Schlagzeile.»**

*Der Jizerská padesátka, der an diesem Sonntag in Tschechien hätte stattfinden sollen, musste aufgrund von Schneemangel abgesagt werden. Nun stampften die Organisatoren eine Alternative im Engadin aus dem Boden und Sie starten an der ersten «La Diagonela» vor heimischem Publikum. Freut Sie das?*

Sehr sogar. Familie und Freunde am Streckenrand dabei haben zu können, ist immer speziell und natürlich ist es auch schön, seine Stärke im eigenen Land zeigen zu dürfen. Ausserdem werden die Rennen der Ski Classics alle im klassischen Stil ausgetragen – in Skandinavien verehrt man diesen Stil. In der

Schweiz fristet er etwas ein Nischendasein neben dem Skaten. La Diagonela soll ja zum jährlichen Volkslauf im klassischen Stil

**«La Diagonela soll zum jährlichen Volkslauf im klassischen Stil werden – vielleicht kommt so ja auch die Schweiz auf den Geschmack des Klassisch-Laufens.»**

werden, vielleicht kommt die Schweiz ja doch noch auf den Geschmack des Klassisch-Laufens.

*Wie schätzen Sie Ihre Chancen an der La Diagonela ein?*

Coupiertes Terrain als das Engadin wäre mir zwar lieber, aber ich fühle mich körperlich und mental fit und freue mich auf den Saisonstart.

*Von einer mittelmässigen Weltcup-Läuferin haben Sie sich in den letzten drei Jahren zur Langlauf-Grösse gemauert. Wie kam es dazu?*

Eigentlich rein zufällig. Ich schaffte im Frühjahr 2010 die Selektion für das Swiss Ski Kader nicht mehr. Das war ein Rückschlag, doch ich hatte diesen Traum, die grossen Volksläufe Europas, also die Marcialonga oder den Vasa-Lauf, einmal zu bestreiten. Diese Rennen stehen für unseren Sport und ich stellte mir ihre Atmosphäre einmalig vor. Ich entschied, meine Karriere noch nicht zu beenden und mich stattdessen für eine Saison auf den FIS Marathon Cup zu konzentrieren. Dass in derselben Zeit die Bestrebungen Früchte trugen, diese traditionellsten Volksläufe zusätzlich als Tour zusammenzufassen, davon wusste ich nichts. Erst im Herbst hörte ich von den «Ski Classics» und registrierte Seraina Mischol, Ursina Badilatti und mich sogleich als «Engadin Ski Marathon Team», als das wir bereits den FIS Marathon Cup laufen würden.

# SERAINA BONER – WORLD CHAMPION IN LONG DISTANCE SKIING

Medienmitteilung – Saisonstart für Seraina Boner

8. Januar 2014

*Was sind die «Ski Classics»?*

Eine Tour, welche die fünf traditionsreichsten Volksläufe Europas zusammenfasst und mit den Ski Classics Finals, dem Årefjällsloppet, endet. Ins Leben gerufen wurden die Ski Classics im Winter 2010/11 mit dem Ziel, Langlauf Langdistanzwettkämpfe zu professionalisieren. Heute werden die Rennen in 20 Ländern live am TV übertragen und sind via Webcast im Internet zu sehen. Ähnlich wie im Radsport starten wir an den Ski Classics in Teams und nicht in den Ski-Verbänden der jeweiligen Länder. Ich etwa gehöre dem norwegischen «Team Coop» an.

*Diese Rennen sind Volksläufe, hinter Ihnen startet ein Feld von bis zu 16'000 Läufern.*

Das ist verrückt. Wenn ich mich am Vasaloppet etwa in die vorderste Reihe stelle vor dem Start und nach hinten schaue, dann überwältigt mich das. Schön zu wissen, dass die Läufe so vielen Menschen Lebensinhalt und Motivation geben, auf ein sportliches Ziel hinzuarbeiten. Der Hype um die Läufe in Skandinavien ist enorm. Die 16'000 Startplätze des Vasa-Laufs sind innerhalb von 10 Minuten ausverkauft – das ist wie bei einem Rock-Konzert und so ist auch die Stimmung an diesen Läufen. Diese Faszination für den Langlaufsport kennen wir in der Schweiz nicht. Obwohl am Vasa-Lauf mit Bundesrat Ueli Maurer oder Matthias Remund, Direktor des Bundesamtes für Sport, zwei prominente Schweizer hinter mir starten.

**«Ich entschuldige mich bei Baspo-Direktor Matthias Remund, er war vor meiner Teilnahme jeweils der beste Schweizer am Vasa-Lauf.»**

An dieser Stelle entschuldige ich mich übrigens bei Matthias Remund, er war vor meiner Teilnahme immer der beste Schweizer am Vasa-Lauf [lacht].

*2011, in Ihrer ersten Saison über Langdistanzen, gewannen Sie die Ski Classics und*

*Rennen wie die Marcialonga auf Anhieb. Das hätte niemand erwartet. Sie selbst?*

Ausser den Engadin Ski Marathon lief ich nie längere Rennen als 30km. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mich schlagen würde. Mein Respekt vor der Distanz war gross. Gleichzeitig hatte ich nichts zu verlieren. Mein Betreuerstab war in der ersten Saison relativ klein. Zwischenzeiten etwa gab mir niemand so richtig durch und an der Marcialonga beispielsweise orientierte ich mich an den Zuschauern, die mir immer wieder «Prima donna, prima donna!» zuriefen. Als man mir dann beim Zieleinlauf den Kranz der Siegerin umhängte, wusste ich, dass ich die Zuschauer richtig verstanden hatte...

**«An der Marcialonga orientierte ich mich an den Zuschauern, die mir immer wieder 'Prima donna, prima donna!' zuriefen.»**

*Was war der schönste Erfolg in den letzten drei Jahren?*

Das Årefjällsloppet 2013. 2012/13 war eine harte Saison. Ich war sehr müde, den Gesamtsieg der Tour hatte ich aber schon in der Tasche und konnte ohne Druck an den Start. Die Strecke des Årefjällsloppet führt mitten durch die schwedische Wildnis und ist absolut einmalig. Es war ein Tag wie aus dem Bilderbuch. Einige Kilometer vor dem Ziel konnte ich mich von meinen Gegnerinnen absetzen und alleine Richtung Ziel laufen. Dort warteten meine Schwestern auf mich, die mich in diversen Belangen unterstützen und für die Finals nach Schweden gereist waren. Ich war so dankbar, das alles erleben zu dürfen, dass mir während dem Laufen mitten im Rennen Freudetränen über die Wangen liefen.

**«Ich war so dankbar, das alles erleben zu dürfen, dass mir während dem Laufen Freudetränen über die Wangen liefen.»**

*Im Weltcup konnten Sie nie ganz vorne mitlaufen. Nun jagt ein Erfolg den nächsten. Sind die Ski Classics ein Auffangbecken für*

# SERAINA BONER – WORLD CHAMPION IN LONG DISTANCE SKIING

Medienmitteilung – Saisonstart für Seraina Boner

8. Januar 2014

*solche, die es im Weltcup nicht schaffen?*

Gerade bei den Frauen ist die Dichte an Top-Athletinnen in den Ski Classics geringer als im Weltcup. Die steigende Professionalisierung zieht aber je länger je mehr Top-Athletinnen an und die reüssieren nicht alle. Die Langdistanzen sind eine andere Disziplin. Sie verlangen anderes Training, andere Muskulatur und eine andere mentale Arbeit. Bei einem vierstündigen Rennen über 90km spielen die Psyche, der Körper oder auch das Material manchmal nicht mit – und dann, eine Stunde später, passt plötzlich alles wieder... Sprintspezialistinnen auf Strecken über 1,5km kämpfen da wohl eher mit anderen Dingen.

*Würde Marit Björgen gewinnen, wenn sie die Ski Classics liefe?*

Ja, das würde sie. Bei den Athletinnen hinter ihr bin ich mir nicht so sicher. Riitta-Liisa Roponen etwa, die am Weltcup in Davos den 7. Platz belegte, nahm mir am letztjährigen Engadin Ski Marathon über 40km zwei Minuten ab. Zwei Wochen später am Årefjällsloppet über 75km schlug ich sie um drei Minuten.

*Was geht Ihnen während 90km durch den Kopf?*

**«Ein gutes Rennen über 90km laufe ich dann, wenn ich nach der Rennhälfte zum ersten Mal auf die Kilometer-Anzeige schaue.»**

Bei jedem Kilometer steht eine Kilometer tafel, die anzeigt, wie weit man noch vom Ziel entfernt ist. Ein gutes Rennen über 90km laufe ich, wenn ich die erste Tafel etwa bei Rennhälfte bewusst wahrnehme.

*Alle Welt schaut diesen Winter auf Sotschi. Am Weltcup in Davos waren Sie fünf Sekunden von einer halben Olympia-Qualifikation entfernt. War Sotschi je ein Thema für Sie?*

Natürlich. Ich bin auch nur Athletin und Olympische Spiele sind etwas Ausserordentliches. Dort über die 30-Kilometer zu starten wäre schon schön, auch wenn ich keine Chance auf den Sieg hätte. Der Hauptfokus liegt für mich aber woanders.

*Wie heisst denn das Sotschi Ihrer Saison?*

Vasa-Lauf – der König unter den Langlaufwettkämpfen. Bis jetzt lief es mir da noch nie top; entweder stimmte das Material nicht oder ich war nicht wirklich in Form. Die Strecke ist mir zwar etwas zu flach, ich bin auf coupiertem Terrain stärker. Trotzdem lagen bis jetzt ein 2. und ein 3. Platz drin. Das stimmt mich zuversichtlich für den Sieg an einem Tag, an dem alles zusammen passt.

*Und der König der Schweizer Langlauf-Welt, der Engadin Ski Marathon?*

Wenn du in der Schweiz Beachtung willst, musst du den Engadiner einmal gewinnen. Das gelang mir bisher noch nicht, doch er steht ganz oben auf meiner Liste. Auch weil mich persönlich sehr viel mit diesem Rennen verbindet. Den Engadiner und den Vasa-Lauf in derselben Saison gewinnen? Susanne Nyström schaffte das 2010 – mein Saisonziel ist ganz realistisch.

**«Susanne Nyström gewann 2010 den Engadiner und den Vasa-Lauf in derselben Saison... Mein Saisonziel ist ganz realistisch.»**

**Medientexte und Bildmaterial frei zur redaktionellen Verwendung unter:**  
[www.serainaboner.ch/medien/](http://www.serainaboner.ch/medien/)

Medienkontakt:  
Eliane Boner  
+41 (0)79 489 00 20  
[info@serainaboner.ch](mailto:info@serainaboner.ch)

[www.serainaboner.ch](http://www.serainaboner.ch)  
[www.facebook.com/serainabonerski](https://www.facebook.com/serainabonerski)  
[www.instagram.com/serainabonerski](https://www.instagram.com/serainabonerski)  
[www.twitter.com/serainabonerski](https://www.twitter.com/serainabonerski)

## **Portrait – Seraina Boner**

1982 in Klosters geboren, wächst Seraina Boner mit der Loipe vor der Haustüre auf. Von 2002 bis 2009 ist sie Mitglied des Swiss Ski National-Kaders, bestreitet Weltcup-Rennen und nimmt an Olympischen Spielen teil. 2010 wird die Bündnerin nicht mehr für das Kader selektioniert – im Normalfall das Ende einer Sportler-Laufbahn, doch Boners Karriere fängt damit erst an. Im Herbst 2010 entscheidet sie, sich auf Langdistanzen zu spezialisieren und auf die Rennserie Swix Ski Classics sowie den FIS Marathon Cup zu fokussieren. Bereits in ihrer ersten Saison über die langen Distanzen startet sie durch: Sie gewinnt prestigeträchtige Rennen wie das norwegische Birkebeinerrennet, läuft an der Marcialonga in Italien einen Streckenrekord, beendet die Gesamtwertung des FIS Marathon Cup auf Platz 3 und gewinnt die Overall-Wertung der Swix Ski Classics. Dies bleibt nur der Anfang. Heute, zwei Saisons später, gehört Seraina dem norwegischen Team Coop an und schaut auf weitere Siege an den wichtigsten Volksläufen der Welt zurück und startet als Titelverteidigerin in ihre vierte Langdistanzweltmeisterschaftssaison. Die Sportwissenschaftlerin gilt als Top-Athletin, bekannt für ihre bescheidene und überlegte Persönlichkeit. Seraina Boner lebt mit ihrem Partner, dem Schweizer Langlauf-Profi Toni Livers, in Davos.

Mehr Informationen unter: [www.serainaboner.ch/portrait/](http://www.serainaboner.ch/portrait/)

## **Daten Swix Ski Classics 2014:**

12.01.2014 La Diagonela (CH) *PREMIERE – Alternative zu Jizerská padesátka*

~~12.01.2014 Jizerská padesátka (CZ) *gecancelt aufgrund Schneemangels*~~

26.01.2014 Marcialonga (I)

02.02.2014 König Ludwig Lauf (D)

02.03.2014 Vasaloppet (S)

15.03.2014 Birkebeinerrennet (N)

29.03.2014 Årefjällsloppet (S), Ski Classics Finals

## **Weitere Informationen und Live-Übertragung unter:**

[www.swixskiclassics.com](http://www.swixskiclassics.com)

**Alle Informationen zum neu lancierten Rennen LA DIAGONELA, das am kommenden Sonntag, 12. Januar 2014, im Engadin statt findet, unter:**

[www.swixskiclassics.com](http://www.swixskiclassics.com)

## **Kontakt für Medienschaffende betreffend LA DIAGONELA:**

David Nilsson, [david.nilsson@skiclassics.com](mailto:david.nilsson@skiclassics.com)