

Der Traum vom Weltcup

Ski-Rennfahrer Jonas Stockinger hat mit 17 einen Bandscheibenvorfall – Sepp Maurer macht ihn wieder fit

Von Christian Liebl

Der Leistungssport fordert seinen Tribut. Einer, der dies bestätigen kann, ist Jonas Stockinger. Der 22-Jährige aus Herzogsreuth bei Freyung ist Deutscher Vizemeister im Riesenslalom und derzeit im Europacup unterwegs – und das ist bei weitem keine Selbstverständlichkeit, erlitt er doch im Alter von nur 17 Jahren bereits einen Bandscheibenvorfall aufgrund der Überbelastung durch die vielen und harten Trainingseinheiten auf und neben der Piste. Seitdem plagten ihn permanent Rückenprobleme. Nun ist Jonas Stockinger beschwerdefrei und großen Anteil daran haben Fitness-Guru Sepp Maurer und das Team seiner Sportschule Kinema in Höllhöhe bei Neukirchen beim Heiligen Blut.

Event-Training mit anderen Profis

Fünf mal fünf Wochen absolvierte Jonas Stockinger auf der Höllhöhe Athletiktraining, Kraft- und Lauftraining – und dabei einmal wöchentlich bei Sepp Maurers bewährtem „Event-Training“ gemeinsam mit Eishockey-, Box- und Tennis-Profis. Neben den Rückenproblemen offenbarte die sportwissenschaftliche Begleitung durch das Kinema bei Stockinger leichte Probleme bei der Stabilität im Knie. Gezielt arbeitet Maurer mit seinem Schützling auch daran.

„Wir haben ihn mit Gummibändern eingespannt und eine Skistrecke simuliert. Nun haben wir dazu extra einen Skisimulator angeschafft. Durch Infrarotmarker am Anzug können wir messen, ob in bestimmten Kurven das Knie abweicht oder wo ihm die Kraft ausgeht. So sehe ich, welche Muskeln wir gezielt trainieren müssen und auch, wo noch Druck vom Rücken genommen werden muss“, erläutert Sepp Maurer und ergänzt: „Durch Physiotherapie zusätzlich zum Training ist Jonas jetzt super stabil im Kniegelenk.“

Mittlerweile hat Jonas Stockinger drei Punkte im Europacup gesamt,

obwohl er bereits einige Rennen wegen einer Corona-Infektion verpasst hatte. „Dadurch hat er leider fünf Kilogramm an Muskelmasse verloren. Durch einen speziellen Diätplan haben wir versucht, das wieder in den Griff zu bekommen“, erzählt Sepp Maurer, der Stockinger mit einem Kinema-Team zu den jüngsten Europacup-Läufen in Österreich begleitete und an der Strecke behandelte und betreute.

Zauberformel „GPP“

Mittels Elektromyographie vermisst eine Sportwissenschaftlerin bei den Trainingseinheiten Stockingers Muskelaktivität, anhand der Ergebnisse wird dann das Training für das nächste Rennen angepasst. „GPP – General Physical Preparedness, das ist die Zauberformel. So bereiten wir das zentrale Nervensystem des Athleten optimal auf seine Sportart vor. Marcel Hirscher (einer der erfolgreichsten Slalom- und Riesenslalomspezialisten in der Geschichte des Ski-Weltcups, Anmerkung der Redaktion) war dafür der Vorreiter, er hat sich früh damit beschäftigt. Durch GPP ist Jonas ab Tor 1 voll da, während andere Fahrer oft ein paar Tore lang brauchen, um in ihren Rhythmus zu kommen“, so Maurer.

Saisonziel ist der Weltcup

Das Saisonziel des 22-jährigen Herzogsreuthers ist es nun, den Sprung in den Weltcup zu schaffen. Kurios: Obwohl er Deutscher Vizemeister im Riesenslalom ist, wurde Jonas Stockinger vom Deutschen Skiverband (DSV) nicht für den Weltcup nominiert. Noch schlimmer: Trotz seines 2. Platzes bei der Deutschen Meisterschaft in Göttschen am 27. März 2021 – mit Bestzeit im ersten Lauf und am Ende nur 0,17 Sekunden Rückstand auf Rang 1 – flog Stockinger gar komplett aus dem DSV-Kader. Begründung: Er sei zu verletzungsanfällig. Um seinen Traum vom Weltcup am Leben zu halten, wechselte Stockinger daraufhin in das Privatteam „World Racing Academy“, was er sich selbst finanzieren muss – die Kosten für Trainer, Hotels et cetera belaufen sich auf circa 20000 Euro pro Jahr.

Nächste Rennen am 3./4. Februar

Beim Europacuprennen im österreichischen Glungezer am 19. Dezember sicherte sich Jonas Stockinger mit Rang 28 die ersten drei Europacup-Punkte der Saison. Beim Rennen einen Tag später an gleicher Stelle schied er jedoch im zweiten Lauf aus. Beim FIS-Rennen am 21. Dezember in Bischofswiesen-Göttschen zeigte der Bayerwaldler dann aber mit Rang 7 schon wieder aufsteigende Form. Weiter geht es für Jonas Stockinger am 3. und 4. Februar mit den Europacuprennen auf der Reiteralm in Österreich.



Ein gutes Team: Jonas Stockinger (links) und Fitness-Guru Sepp Maurer
Fotos: Sportschule Kinema



Der Deutsche Riesenslalom-Vizemeister Jonas Stockinger kämpft derzeit im Europacup um Punkte und möchte den Sprung in den Weltcup schaffen.