

Er schwankt zwischen Zweifeln und Zuversicht

Sebastian Stalder hat den Weltmeisterschaften im Bündnerland jahrelang entgegengefiebert. Jetzt steht der Anlass vor der Türe, seine Stimmung aber ist gedämpft.

BIATHLON Die ungetrübte Vorfreude auf die Heim-WM ist bei ihm schon längst dahin. Nun schwankt Sebastian Stalder zwischen Zweifeln und Zuversicht. Der Walder hält sich am Umstand fest, sich besser zu fühlen als noch vor einigen Wochen. Und der Hoffnung, dass die vor rund einem Monat im Training gemachten Umstellungen rechtzeitig wirken.

Gleichzeitig aber sagt er: «Ich habe alle Ziele gestrichen, die ich ursprünglich hatte.» Man kann nur erahnen, wie weh ihm diese Aussage tut.

Seit Jahren freut sich der im Bündnerland lebende Oberländer auf die ersten Biathlon-Weltmeisterschaften hierzulande, die am Mittwoch beginnen. Unlängst schaute er in der Biathlon-Arena Lenzerheide bei den Aufbauarbeiten für die Titelkämpfe zu. Und realisierte dabei erstmals so richtig: «Das wird etwas ganz Grosses.»

Klein sind derweil seine Erwartungen. «Ich nehme es, wie es kommt», sagt Stalder. Er ist diesen Weltcup-Winter deutlich hinter den Erwartungen geblieben. Bestresultat ist ein 14. Platz in einem Sprint. Nur in einem weiteren Einzel-Rennen klassierte er sich ebenfalls in den Top 20. Sein Fazit: «Ich bin nicht im Ansatz an dem dran, was ich mir vorgenommen habe.»

Die Gesundheit hat ihm einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht. Stalder formuliert es drastisch: «Ich fühlte mich nie so richtig selber. Auch im Alltag nicht.» Was also ist passiert?

Der Kampf gegen Infekte

Stalder erkrankte schon in der zweiten Weltcup-Woche Mitte Dezember im österreichischen Hochfilzen. Eine normale Grippe, ist sein Reflex. Nach der Genesung kehrt er schnell in den



Nicht so gut wie erhofft: Sebastian Stalder ist in diesem Weltcup-Winter hinter seinen Erwartungen geblieben.

Foto: Keystone

«Ich habe alle Ziele gestrichen, die ich ursprünglich hatte.»

Sebastian Stalder, Biathlet

Weltcup-Zirkus zurück. «Vielleicht zu früh», mutmasst er jetzt.

Denn im Nachhinein stellte sich heraus: Stalder hatte Corona. Und obwohl er in Tests bald einmal keine Auffälligkeiten mehr zeigt, hat er bis jetzt nicht mehr richtig in die Spur gefunden.

In der Loipe verliert der Weltklasse-Schütze, der in fünf von neun Einzel-Wettkämpfen fehlerfrei bleibt, zu viel Zeit für Topplatzierungen. Die gute Vorbereitung mit den starken Testresultaten, die ihn im Herbst die Weltcup-Podestpremiere als Ziel formulieren liess? Alles ist irgendwann weit weg.

Besonders bitter für Stalder: Die Erkrankung im Dezember ist seine erste und einzige in den letzten zwei Jahren. Selbstverständlich ist es nicht, dass er über einen längeren Zeitraum nicht krank geworden ist. Schliesslich belasten Biathlon-Profis ihr Immunsystem stark.

Sie sind aber auch darauf sensibilisiert, sich möglichst gut vor Infekten zu schützen. «Wir sind extrem vorsichtig», sagt Stalder, «beim kleinsten Kratzen im Hals gehen bei uns die Alarmglocken an.»

Wie man sich in Weltcup-Wochen in solchen Fällen verhalten muss, ist klar geregelt. Die zentralen Punkte laut Stalder: Sofort

eine Maske aufsetzen, das Team orientieren, ins Einzelzimmer umziehen und einen Abstrich-test für den Teamarzt machen.

Der Grat, auf dem sich der Oberländer während der Saison bewegt, ist schmal. Er muss sich an zahlreiche Verhaltensregeln halten. Dazu gehört beispielsweise: Wenig Kontakt mit Personen ausserhalb der Biathlon-«Bubble», kein Händeschütteln, im Hotel keine durchmischten Gruppen am Esstisch. Letzteres heisst konkret, dass Stalder gegenüber immer der Zimmerkollege sitzen sollte.

Die Gefahr des Übertreibens

«Wenn man unter Sportlern ist, kann man das alles gut umset-

zen», sagt Stalder. Schwieriger dürfte dies nun an der Heim-WM werden. «Jeder will etwas von einem», ist er sich bewusst. Der Walder hat dafür Verständnis. Eine Autogrammstunde für Sponsoren, ein Schwatz mit den für die Rennen angereisten Familienmitgliedern – das alles muss trotzdem möglich sein, findet er. Einfach im entsprechenden und vorher definierten Rahmen. Er sagt: «Man muss schon schauen, dass man nicht komplett übertreibt.» Stalder ist dafür nicht der Typ. Er zeichnet sich durch Konsequenz aus, aber ebenfalls durch eine wohlthuende Gelassenheit. Auch von einer höheren Bedeutung der Heim-WM und damit verbunden mit entsprechend mehr Emotionen will er nichts wissen.

«Was ich mir da aufbaute, ist ja geblieben. Eigentlich warte ich nur, bis sich das alles endlich zeigt.»

Stalder gibt zu, dass die letzten Monate mental nicht einfach waren. Der 27-Jährige hat probiert, sich selber auszutricksen, indem er nicht das Negative in den Fokus rückte. «Ich habe lieber auf die Fortschritte geschaut.»

Solche hat er durchaus entdeckt, sodass Stalder kurz vor der WM verhalten positiv ist. Er verweist nochmals auf seine starken Werte im Sommer. Und sagt: «Was ich mir da aufbaute, ist ja geblieben. Eigentlich warte ich nur, bis sich das alles endlich zeigt.» Oliver Meile

Sport in Kürze

RADQUER
Kuhn auf Rang 12

Kevin Kuhn ist beim letzten Rennen der belgischen Superprestige-Serie in Middelkerke auf Rang 12 gefahren. Die Top Ten verpasste der Tösstaler um elf Sekunden. In der Gesamtwertung schliesst Kuhn auf Platz 10 ab. Er bestritt sieben der acht Superprestige-Rennen. Beim Krawatencross, einem Rennen der Serie XO2 Trophy in Belgien, belegte Kuhn den 15. Rang. *tth*

VIERERBOB
Schläpfer an EM auf Rang 7

An den Viererbob-Europameisterschaften im norwegischen Lillehammer hat der Wilemer Anschieber Dominik Schläpfer im Schlitten von Pilot Timon Rohner den 7. Platz belegt. Normalerweise sitzt der Oberländer im Schlitten von Simon Friedli. *tth*

Mitreissendes Metal-Konzert mit Ophelia's Eye in der Villa Wellentanz

WILA Harte Riffs, donnernde Drums und mitreissende Energie: In der Villa Wellentanz erlebte das Publikum ein eindrucksvolles Metal-Konzert von Ophelia's Eye.

Ein Abend voller energiegeladener Musik und mit begeisterten Gästen: In der Villa Wellentanz wurde den Besuchern ein eindrucksvolles Metal-Konzert geboten. Eine leidenschaftliche Runde aus Musikliebhabern, Nachbarn, Freunden und Angehörigen versammelte sich im Eventraum, um ein aussergewöhnliches Klangerlebnis zu geniessen.

Auf der Bühne stapelte sich ein imposantes Equipment, das bereits erahnen liess, welche Klanggewalt auf das Publikum zukommen würde. Die Musiker lieferten eine intensive Performance ab, die mit harten Riffs, donnernden Drums und kraftvollem Gesang die Wände erzittern liess. Das Publikum liess sich von der mitreissenden



Ophelia's Eye heizte dem Publikum in der Villa Wellentanz ein.

Foto: PD

Energie anstecken und feierte ausgelassen mit.

Die intime, aber hochkonzentrierte Atmosphäre machte den Abend zu einem besonderen Er-

lebnis, das sowohl für eingefleischte Metal-Fans als auch für Neulinge in der Szene unvergesslich blieb. Die Villa Wellentanz bewies erneut, dass sie

ein vielfältiger kultureller Treffpunkt für Musikliebhaber und -liebhaberinnen in der Region ist.

Jean-Pierre Kousz, Villa Wellentanz

KSW wird Zentrum für Endometriose

WINTERTHUR Das Kantonsspital Winterthur (KSW) ist nun als Endometriosezentrum zertifiziert und erreicht damit die höchste Stufe der Stiftung Endometriose Forschung (SEF) und der Europäischen Endometriose Liga (EEL). Diese Auszeichnung bestätigt die Expertise des KSW in der Behandlung von Endometriose, einschliesslich komplexer Operationen, wie das Spital in einer Mitteilung schreibt.

Im Endometriosezentrum arbeiten Gynäkologinnen und Gynäkologen eng mit Fachpersonen aus Urologie, Chirurgie, Schmerztherapie und anderen Bereichen zusammen. Gesine Meili, Chefärztin Gynäkologie, betont den Wert der interdisziplinären Zusammenarbeit, die eine individuelle Behandlung ermöglicht. Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter ansiedelt und oft zu schmerzhaften Symptomen führt. Das KSW bietet seit 2023 eine spezialisierte Sprechstunde an, die auf grosse Nachfrage stösst. *tth*