



# 1. Simon Schempp Fanclub

25.11.2016

## Rivalen der Rennbahn

Wenn Martin Fourcade und Simon Schempp in einem Biathlon-Rennen gemeinsam auf die Schlussrunde gehen, gibt es kein Halten mehr. „Im Zielsprint kennt er seinen Nächsten nicht mehr“, erzählt Schempp grinsend. Der 28-Jährige aus Uhingen und der gleichaltrige Ausnahmekönner aus den Pyrenäen gelten seit Jahren als die größten Konkurrenten im Biathlon. Da überrascht es umso mehr, dass der Deutsche und der Franzose im Rahmen der Vorbereitung auf die am Sonntag beginnende Saison gemeinsame Sache gemacht haben.

An fünf sonnigen Tagen im Juni waren die Rivalen der Rennbahn gemeinsam mit Skirollern in Fourcades Heimat unterwegs, „weil man in Frankreich – anders als in Deutschland – auch auf ganz normalen Straßen rollern darf“, erzählt Schempp. Zugleich nutzte der im bayerischen Ruhpolding lebende Schwabe die Zeit, um seinen Hauptkonkurrenten besser kennenzulernen. „Martin wohnt relativ einfach in einem Bergdorf und trainiert sehr viel alleine oder mit seinem Bruder, wobei die Bedingungen dort perfekt sind. Aber er macht auch nicht viel anders als ich“, berichtet der gebürtige Mutlanger Schempp aus dem Heimatbesuch beim Brüderpaar Martin und Simon Fourcade, der eine Erster und der andere 27. des vergangenen Gesamtweltcups.

An ihrem Verhältnis auf der Biathlon-Strecke ändert das freundschaftliche Kennenlernen zwischen dem besten deutschen und französischen Biathleten nichts: „Man kann Konkurrent sein und sich trotzdem verstehen. Das eine schließt das andere ja nicht aus“, betont Schempp, der die Stärken und Schwächen seines Gegners schon vorher kannte: „Sein Körper hat extrem gute Hebelverhältnisse fürs Biathlon. Dafür ist er sehr schnell reizbar. Daraus kann ich vielleicht beim letzten Schießen ab und an einen Vorteil ziehen“, meint der 28-Jährige.

### Anfällig für Krankheiten

Zuerst legt Simon Schempp jedoch das Augenmerk auf sich selbst, denn dort verhagelte es ihm in den vergangenen Jahren ein ums andere Mal deutlich bessere Einzelresultate als ein zweiter Rang im Gesamtweltcup 2014/2015 und ein achter Platz im Weltmeisterschaftssprint von 2016. „Mein großes Ziel bleibt eine WM-Einzelmedaille“, sagt Schempp selbstbewusst, „dafür sollte ich aber im Vorfeld keine größeren Ausfälle haben. Das war meine Achillesferse bisher.“

Denn die Gesundheit – oder besser gesagt Krankheit – spielte Schempp schon so manchen Streich. Gerade, wenn es besonders gut lief, warfen ihn grippale Infekte oder Erkältungen wieder aus der Bahn: „Deshalb hoffe ich, dass ich körperlich stabiler werde und nicht mehr so viele Bakterien auffange.“ Akribisch achtet der Staffel-Weltmeister von 2015 darauf, alle Einflüsse auszuschalten, die seine Gesundheit beeinträchtigen könnten – besonders in den Belastungsphasen. „Nach einem harten Training oder einem intensiven Wettkampf ist das Immunsystem extrem geschwächt. Da versuche ich, möglichst sofort etwas zu essen, um schnellstens das so genannte ‚Open Window‘ zu schließen, in dem man für Krankheitserreger besonders empfänglich ist“, erklärt Schempp.

Klingt in der Theorie einfach, doch trotz ärztlicher Betreuung ist das dem Uinger auch in der aktuellen Vorbereitung wieder nicht optimal gelungen. „Ich hatte mehrere Infekte, den letzten erst vor zwei Wochen. Hinzu kam eine Rippenprellung. Ich muss jetzt das Beste daraus machen“, sagt Schempp, der beim Saisonauftakt am Sonntag im schwedischen Östersund weder an der Mixed-Staffel (15.30 Uhr) noch am Single-Mixed (18.10 Uhr/beide ZDF) teilnimmt, um sich besser aufs Einzelrennen am Mittwoch vorzubereiten.

### WM-Einzelmedaille bleibt Ziel

Auf die Weltmeisterschaft im Februar in Hochfilzen sollte sich die eingeschränkte Vorbereitung jedoch nicht auswirken. „Da ist noch lange Zeit hin“, meint Schempp, der sich diesmal besonders auf den alljährlichen Saisonhöhepunkt im Biathlonsport freut: „Hochfilzen liegt nur gute 50 Kilometer von Ruhpolding weg. Wer dort einmal war, weiß dass da mehr deutsche als österreichische Fans sind“, erwartet Simon Schempp eine ähnlich gute Unterstützung von den Zuschauern wie bei den Heimweltcups in Oberhof (5. bis 8. Januar) und Ruhpolding (10. bis 15. Januar).



# 1. Simon Schempp Fanclub

Aber: „Die Konkurrenz ist immer dieselbe“, warnt Schempp. Und die lauert neben dem Freund Fourcade aus Frankreich vor allem in den starken Norwegern um Altmeister Ole Einar Björndalen sowie die Brüder Tarjei und Johannes Thingnes Bø. „Ich hoffe einfach, dass ich bei der WM mit einer Topform am Start stehe und einfach mal ein super Rennen abliefern kann. Dann ist alles möglich.“ Dann kennt auch Schempp seinen Nächsten nicht mehr.

Quelle: swp.de, Manuela Harant



Foto: Eibner/dpa

Befreundete Konkurrenten:

Die Biathleten Martin Fourcade (links) und Simon Schempp haben im Sommer sogar gemeinsam trainiert.