

# Sommertraining für einen heißen Winter in Vancouver

## So schön rodelt Natalie Richtung Olympia-Gold



Natalie beim Training mit einem Rennrodler auf Rädern

Natalie privat: Hier entspannt die hübsche Rennrodlerin am Tegernsee



Natalie bejubelt den Gewinn der Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften in Lake Placid (USA) dieses Jahr

Von VANESSA SCHLESIER

Ein Feldweg zwischen grünen Hängen, Kühe grasen auf der Wiese, Grillen zirpen, es ist Sommer – plötzlich schießt ein Schlitten um die Kurve. An Bord: Natalie Geisenberger, 21, blond, hübsch, Rennrodlerin und Goldhoffnung für Olympia 2010 in Vancouver (12. bis 28. Februar).

Die Miesbacherin ist mitten in der Sommervorbereitung, und die ist hart. Fünf bis sechs Stunden pro Tag – Kraft, Koordination, Technik.

Aus Mangel an Eis benutzt sie zum Schlittenfahren (auf Rä-

dern) die abschüssigen Feldwege in Miesbach. Das hält die Arme praxisnah in Form; kräftige Arme sind für Rennrodler beim Start enorm wichtig. Oder Natalie balanciert auf einem Seil, 'Slackline' genannt, um Gleichgewicht, Koordination und Schnellkraft zu trainieren.

Ende September geht's dann endlich wieder in den Eiskanal – die Vorfreude ist Natalie anzumerken: „Ich bin ja keine Freizeitsportlerin.“ Klar sei die Vielfalt des Trainings im Sommer schön, aber: „Ich bin heiß aufs Eis.“

**Nat Queen cool...**

Noch sieben Monate bis zu den Olympischen Spielen, bis zur Jagd nach dem Gold in den kanadischen Bergen. Die Spannung steigt, bekennt Nat, wie sie von Freunden genannt wird: „Die Trainer machen langsam mehr Stress“ – der Traum vom Olympia-Sieg soll in Erfüllung gehen.

Die Hoffnungen sind berechtigt: Den Weltcup auf der Olympiabahn im kanadischen Whistler hat sie mit großem Abstand gewonnen: „Die schnelle Bahn taugt mir.“

**Aber erstmal macht sie noch die Feldwege in der Heimat unsicher.**