



Viele Sportschüler/-innen der Skimittelschule jubelten der Gesamtweltcupsiegerin zu. Vorne: Trainer Philipp Amon, Sara Marita Kramer sowie Lehrer und Moderator Didi Ziesel. Lisa Eder musste krankheitsbedingt kurzfristig absagen.

BILD: ANDREAS RACHERSBERGER

# „Spaß ist eine goldene Regel für große Erfolge“

Überfliegerin Sara Marita Kramer besuchte mit ihrer großen Kristallkugel als Gesamtweltcupsiegerin die Nordische Skimittelschule Saalfelden. Dem sportlichen Nachwuchs stand sie Rede und Antwort.

**Saalfelden.** In einem robusten silbernen Koffer transportierte sie die große Kristallkugel in die Aula ihrer einstigen Ausbildungsstätte. Wenig später waren die Blicke auf Sara Marita Kramer und ihre Errungenschaft gerichtet. Die 20-Jährige sagte vorigen Donnerstag in bescheidener Art vor zahlreichen Schülerinnen und Schülern aus den Sportklassen: „Danke, dass ich kommen durfte. Mich freut es echt, hier zu sein. Vier Jahre lang war ich an dieser Schule und ich hätte mir nicht gedacht, dass ich auf diese Weise zeigen kann, was im Sport alles möglich ist.“

Mit Didi Ziesel hat die Schule einen Moderationsprofi als Lehrer. So, als ob er bei einem Skirennen in Kitzbühel für Stimmung sorgen würde, sagte er: „Gesamtweltcupsiegerin: Sara Marita Kramer, Österreich!“ Und hängte die Frage an: „Wenn man das hört, was geht einem da durch den Kopf?“ „Dass man ein Ziel und einen Traum verwirklicht hat. Jeden Tag stehe ich auf und gehe trainieren mit den Zielen im Hinterkopf. Wenn man die Kugel in der Hand hat, ist es eine Realität ge-

worden, das ist eine perfekte Belohnung. Sowas erleben zu dürfen, das kann schon was.“ Geschenkt werde einem im Spitzensport aber nichts, erzählte die Maria Almerin weiter – „das ist täglich harte Arbeit. Man passt sein Leben dem Sport an und ordnet alles unter. 95 Prozent sind harte Arbeit und ein bisschen Talent gehört auch dazu. Aber ich mache es gern, weil ich Spaß dran habe.“ Diesbezüglich legte sie noch nach und gab den gespannt lauschenden Kindern mit auf den Weg: „Natürlich muss man fokussiert und konzentriert arbeiten. Aber der Spaß ist sehr sehr wichtig und sicher eine goldene Regel für große Erfolge.“

Ebenso von immenser Bedeutung ist der Umgang mit Rückschlägen. Kramer musste in ihrer jungen, sehr erfolgreichen Karriere auch einiges „verdauen“, heuer das Verpassen der Olympi-

schen Spiele durch eine Corona-Infektion. Wie lange hat sie gebraucht, um dies zu verarbeiten? „Das geht nicht von einem Tag auf den anderen, die ersten Wochen waren ‚zack‘. Ich habe nicht mehr den Spaß und die Energie gehabt, um zu trainieren, es hat mich gequält.“ Doch als der Welt-

cup in Hinzenbach fortgesetzt wurde, sei der Ehrgeiz zurückgekehrt. „Natürlich will man dann wieder ganz oben stehen und schlussendlich hilft es nichts, langtraurig oder wütend zu sein.“

Ich glaube, dass ich noch sehr viel vor mir habe.“

Dass sie jetzt Gesamtsiegerin ist und mit erst 20 Jahren bereits 15 Weltcup Siege zu Buche stehen hat – all das war vor drei Jahren undenkbar. Sie hatte sich die Sinnfrage gestellt, wollte beinahe mit dem Skispringen aufhören. Doch Trainer Philipp Amon schaffte es, das Feuer in einem

„Die große Kugel ist eine perfekte Belohnung. Sowas erleben zu dürfen, das kann schon was.“

Sara Marita Kramer

Gespräch noch einmal zu entfachen. Und wie! „Phil hat ein sehr gutes Menschensgefühl. Ohne ihn wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Dafür bin ich ihm sehr dankbar“, sagte die Überfliegerin in Richtung ihres Motivators.

Am Ende der Interview-Unterrichtsstunde stellten die Kinder die Fragen und entlockten der Gesamtweltcupsiegerin einige spannende Antworten. So erzählte sie, dass zu Schulzeiten Pizza, Kebab und Bosna gern auf ihrem Speiseplan gestanden sind; dass sie vor Sprüngen immer Musik hört („das hilft mir, mich gut vorzubereiten“); dass ihre Glückszahl 13 ist („ich mache bei sehr vielen Übungen schon unterbewusst 13 Wiederholungen“); dass sie als Kind einen Schutzengel geschenkt bekam und diesen meistens dabei hat; dass sie unterschätzte, „wie viel ein gutes Rumpfttraining ausmacht“; dass sie nie wirklich Heimweh hat, sich aber immer auf das Heimkommen zu Familie und Freunden freut; und dass sie ihrem zehnjährigen Ich sagen würde: „Genieß die Zeit“.

Andreas Rachersberger