

## SPORT IN VORARLBERG

## Knappe Final-Niederlage für Knowle/Polasek

**TENNIS.** Der Harder Julian Knowle und sein slowakischer Partner Filip Polasek haben am Samstagabend das Doppel-Endspiel beim ATP-Turnier in Casablanca knapp verloren. Die beiden mussten sich in Marokko dem deutschen Gespann Christopher Kas/Dustin Brown im Finale mit 5:7 und 4:6 geschlagen geben.



**Yvonne Meusburger gewinnt das Turnier in Tunesien.** APA

## Turniersieg für Meusburger

**TENNIS.** Yvonne Meusburger hat das mit 25.000 Dollar dotierte ITF-Turnier von La Marsa in Tunesien gewonnen. Die als Nummer eins gesetzte 29-jährige Schwarzacherin besiegte im Endspiel auf Sand die russische Qualifikantin Victoria Kan nach hartem Kampf mit 6:3, 6:4.

## UBSC Wolfurt zieht ins Endspiel ein

**BADMINTON.** Der Raiffeisen UBSC Wolfurt steht wie im vergangenen Jahr im Endspiel der Bundesliga. Nach dem 5:2-Heimsieg im ersten Semifinalspiel gegen ASKÖ Kärnten konnten die Wolfurter am Samstag auch die Auswärtspartie in Klagenfurt mit 5:2 für sich entscheiden. Finalgegner der Wolfurter ist WBH Wien.

## Erfolg zum Abschluss

**VOLLEYBALL.** Die Herren des Raiffeisen VC Wolfurt gewannen ihr letztes Saisonspiel in der Frühjahrsrunde der 2. Bundesliga West in Esternberg mit 3:0.

## Freistil-Meister

**RINGEN.** Bei den Landesmeisterschaften konnten Stefan Hartmann, Alwin Geiger (beide Klaus) und der Götzner Lukas Hörmann den Titel verteidigen.



**Johannes Graf wurde Gesamtdritter.** DIETMAR STIPLOVSEK

## Gesamtsieg für Feurle

**SKIBERGSTEIGEN.** Mit dem Sieg im Tannberglauf sicherte sich die Dornbirnerin Michaela Feurle auch den Gesamtsieg beim Vorarlberger Skitouren-Cup. Bei den Herren wurde Johannes Graf (Dornbirn) Gesamtdritter und bester Vorarlberger vor Patrick Innerhofer aus Bludesch.

## Devils gegen Bulls

**AMERICAN FOOTBALL.** Im Herrenriedstadion haben die Cineplex Blue Devils Hohenems heute (14 Uhr) im ersten Saison-Heimspiel die Salzburg Bulls zu Gast.

## Allgäuer nicht im Ziel

**MOTORSPORT.** Der Sulner Egon Allgäuer schied beim Auftakt der VLN-Langstrecken-Meisterschaft auf dem Nürburgring mit seinem Aston Martin aus.

SKI ALPIN



Michelle Morik will endlich in den Weltcup. Dafür trainiert sie hart.

ROLAND PAULITSCH (3),  
BERND HOFMEISTER

## Zwei

Michelle Morik (23) ist nach zwei überstandenen Verletzungen bereit für einen Start im Weltcup. In der langen Pause ist die Nenzingerin auch menschlich gereift.

MICHAEL PROCK

**T**reffpunkt Landessportzentrum Dornbirn: Michelle Morik sitzt an einem Tisch. Sie ist noch leicht außer Atem, das Krafttraining war anstrengend. Sie greift zu ihrer Trinkflasche, nimmt einen kräftigen Schluck und beginnt über ihr Verletzungspech zu sprechen. Das Wort Pech kommt ihr allerdings nicht über die Lippen. Im Gegenteil: „Mental war der Kreuzbandriss das Beste, was mir passieren konnte.“

Kurze Rückblende: Nach einem Kreuzbandriss im Jahr 2011 versucht das Vorarlberger Ski-Nachwuchstalente Michelle Morik sich zurück ins Weltcupsteam zu kämpfen. Während ihre Kolleginnen um Punkte im Europacup und Weltcuppunkte kämpfen, verbringt Morik den Winter in den Katakomben des Landessportzentrums in Dornbirn: „Ich kenne mittlerweile jeden Zentimeter der Kraftkammer auswendig“, erzählt sie.

Mitte 2012 ist es endlich so weit: Sie darf sich wieder Skier anschnallen. Langsam findet die Nenzingerin zu alter Stärke zurück. Im Super-G traut sie

## Kreuzbandrisse sind genug

sich sogar mehr zu: „Nach der Verletzung war dieser Respekt, dieses bisschen Angst vor der Geschwindigkeit, einfach weg. Verletzungen haben nicht nur negative Aspekte.“

## Zurück zum Start

Morik darf an der ÖSV-internen Weltcup-Qualifikation in Sölden an den Start gehen. Bei Tor zehn im Riesentorlauf passiert es. Sie lehnt sich weit in die Kurve. Zu weit: Plötzlich spürt sie einen Stich im Knie. Einen Weltcupstartplatz vor Augen fährt Morik weiter. Sie will unbedingt ins Ziel. Dann der nächste Stich. In diesem Moment ist der Nenzingerin bewusst, was soeben passiert ist: selbes Band, nächster Riss.

Bei Monopoly würde es heißen: Zurück an den Start. Das ganze Prozedere beginnt erneut. Physiotherapie, Kraftkammer, Aufbaustraining. Sie hat bereits Routine: „Es war nicht mehr so chaotisch wie nach dem ersten Kreuzbandriss. Ich habe eben Erfahrung.“

Zahlreiche Personen begleiten den Genesungsprozess der 23-Jährigen. Die ersten zwei Monate nach der Verletzung verbringt sie beim ÖSV-Herren-Physiotherapeuten Alex Fröis in Bludenz. Anschließend wechselt sie zum Sportservice in Dornbirn zu Manuel Hofer. Für Moriks mentales Befinden ist Günter Spiesberger verantwortlich. Den größten Anteil trägt aber Morik selbst. Anders als bei vielen Sportlern üblich, verschwendet sie nach der zweiten schweren Verletzung keine Gedanken an einen Rücktritt. „Normalerweise fällt man danach in ein mentales Loch. Mir ist das bis heute nicht passiert. Meine Mama sagt zwar immer: Warte nur ab, es kommt noch. Aber ich warte jetzt schon fünf Monate“, erzählt sie und grinst.

Motivation schöpft die beim SC Beschling beheimatete Skirennläuferin in dieser Phase auch aus kleinen Dingen: „Es gibt kaum etwas Schöneres, als

nach einer Knieverletzung zu joggen. Das war ein kräftiger Motivationsschub.“ Motivation ist immens wichtig, gerade beim Ausdauertraining. „Normalerweise bekommt ein Sportler im Wettkampf den Lohn fürs Intervalltraining. Ein verletzter Sportler nicht, der muss sich anders motivieren“, erklärt sie. Dabei helfen sich Spitzensportler auch gegenseitig.

Die Kraftkammer in Dornbirn ist so etwas wie ein Sammelbecken lädiierter Vorarlberger Athleten. Besonders mit den Fußballspielern des SCR Altach hat sich Morik angefreundet, konditionell steht sie den Ballspielern mittlerweile um nichts nach.

## Nütze den Tag

Wenn Morik über ihre Karriere spricht, klingt sie nicht wie eine 23-Jährige: „Erst durch meine Verletzungen weiß ich, was es heißt, schmerzfrei zu leben. Ich habe es schätzen gelernt. Außerdem versuche ich, jeden Tag zu nützen.“ Getreu dem Motto carpe diem (Nütze den Tag) reist sie im November nach Südafrika. Tapetenwechsel. Menschlich gibt sie sich gefestigt: „Kleinigkeiten sind zweitrangig geworden. Außerdem wird man viel offener nach so einer Phase. Der Charakter reift extrem.“ Besser nützen will sie auch die Trainingstage. Anscheinend klappt es, Morik fühlt sich fitter denn je. Nun will sie voll durchstarten: „Skirennläuferin zu sein ist mein Traum. Den will ich verwirklichen. Ich bin konditionell besser drauf als je zuvor.“

Morik ist Realistin. Sie weiß, dass ihre Chancen von Jahr zu Jahr schrumpfen: „Ich weiß, wie alt ich bin. Jetzt habe ich zwei Jahre verloren. Ich will schnellstmöglich im Weltcup starten.“ Ihr Motto für die kommende Saison lautet also: Hopp oder Drop. An ein Scheitern denkt sie erst gar nicht. Der Traum von der Arbeit beim elterlichen Campingplatz in Nen-



**ZUR PERSON**  
**Michelle Morik**  
**Geb. Datum:** 3. Februar 1990  
**Wohnort:** Nenzing  
**Verein:** SC Beschling  
Am Freitag, dem 19. April, veranstaltet Mentalcoach Günter Spiesberger zusammen mit Michelle Morik ein Seminar zum Thema: Schuffen Sie noch oder leben Sie schon?  
Infos: www.spiesberger.cc



Tägliches Training im Landessportzentrum in Dornbirn.



Noch darf Morik nur im Trockenen in die Abfahrtschöcke gehen.



Spaß beim gemeinsamen Ausdauertraining im Schnee (von links): Aaron Kircher, Boris Prokopic, Cem Tosun (SCR Altach) dazwischen Michelle Morik.