

«Ich sehe es als ein fünftägiges Trainingslager»



Im Winter auf der Loipe und im Sommer als Mountainbiker unterwegs: Para-Athlet Luca Tavasci.

Foto: z. Vfg.

Fünf Tage, 339 Kilometer und 10 850 Höhenmeter auf dem Mountainbike – das bedeutet für die meisten eine monatelange und spezifische Vorbereitung. Nicht so für Luca Tavasci aus Samedan. Der Para-Athlet

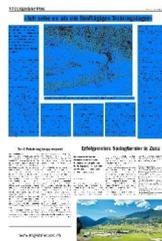
entschied sich spontan für eine Teilnahme.

Luca Tavasci's Zielsetzung richtet sich ganz klar nach den Langlaufbewerben der Paralympischen Winterspiele 2026, wo er seinen Leistungszenit erreichen möchte. Im Engadin ist Tavasci als starker Mountainbiker bekannt.

Es ist die Sportart, die den Beginn seiner Leistungssportkarriere markiert, ihn später zum Langlaufsport brachte und noch heute einen essentiellen Teil seines Sommertrainings ausmacht.

Zwischenziele als Antrieb

Tavasci betont, dass er gerne mit Zwischenzielen arbeitet. «Ich finde das



auch für den Sommer wichtig und es hilft mir, auch abseits von Winterwettkämpfen oder Trainingslagern dranzubleiben», so der Samedner. Eines seiner Zwischenziele war der Engadin Bike Giro Anfangs Juli, bei dem Tavasci den starken siebten Gesamtrang in seiner Kategorie herausfahren konnte. Und was kommt jetzt? Diese Frage hat sich Tavasci nach dem Bike Giro gestellt. Zu jenem Zeitpunkt hatte er noch keine Antwort darauf. «Ich wusste jedoch, dass ich meine gute Form auf dem Bike nutzen und etwas daraus machen möchte», so der 29-Jährige. Per Zufall lernte Tavasci einen Teilnehmer beim Engadin Bike Giro kennen, der sich zur Verfügung stellte, gemeinsam den Swiss Epic zu fahren. «Die Herausforderung nahm ich schnell an und wir fingen an alles Mögliche in die Wege zu leiten. Damit wollte ich einen schönen Abschluss fürs Sommertraining gestalten.»

Umstrittene Trainingsmethode

Im Langlaufzirkus ist der Radsport als Trainingsmethode ein umstrittenes Thema. Für Luca Tavasci ist das Mountainbiken Teil seines Plans und bietet zweifellos einen Mehrwert. «Ich bin überzeugt, dass wenn man dieses Trainingsgerät schlau einsetzt, es sicher keinen Nachteil in der Vorbereitung darstellt. Zudem ist das Biken für mich ein super Ausgleich, bei dem ich abschalten kann.» Dank dem Mountainbiken gehe er mit einem grösseren Trainingsvolumen ins Sommertraining,

was wiederum eine gute Grundlage für das langlaufspezifische Rollskittraining darstelle, so der 29-Jährige. Auch in den Sommerwettkämpfen sieht er einen klaren Vorteil: «Für mich ist es wichtig, auch ausserhalb meiner Hauptsaison im Wettkampfmodus zu bleiben. Das ermöglicht mir, meine Routinen sowie das Mindset zu pflegen, auf das ich Winter dann einfacher zurückgreifen kann.»

Entlastender Ausgleichsport

Tavasci's Trainingswahl fällt nicht zufällig aufs Mountainbiken. Aufgrund der Aplasie an seinem linken Arm kann er lediglich mit einem Stock langlaufen, was eine einseitige Kräfteinleitung zur Folge hat. «Beim Mountainbiken habe ich eine Abstützung am Lenker, was mir eine ausgleichende Bewegung ermöglicht», sagt er.

Dementsprechend sei eine Entlastung der gesamten Oberkörpermuskulatur nach dem intensiven Winter möglich. Eine neue Sportart, welche er erst in diesem Jahr für sich entdecken konnte, ist das Schwimmen. «Für mich ist es wichtig, immer neue Sachen auszuprobieren und neue Reize zu setzen», so Tavasci. Der Ausgleich des Oberkörpers im Wasser stellt für ihn beim Schwimmen einen weiteren Vorteil dar. Das Erlernen und Beherrschen der Schwimmtechnik nimm der Parathlet ähnlich wie beim Langlaufen war. «Der Trainer kann dich aber schneller korrigieren, weil du ihm im Schwimmbecken nicht davonrennen kannst», sagt er mit einem Lächeln.

Ein Heimrennen

Dass ein grosser Teil des Swiss Epic in seiner Heimat stattfindet, lässt Luca Tavasci's Vorfreude umso mehr ansteigen. Mit dem Start auf der Lenzerheide führt die Etappe am zweiten Wettkampftag nach St. Moritz, wo bei der dritten Etappe mit einem Rundkurs erneut im Engadin gefahren wird. Die vierte und somit vorletzte Etappe führt dann von St. Moritz über den Scalettapass nach Davos. «Ich bin das Swiss Epic bereits im 2019 gefahren. Dass der grösste Teil dort stattfindet wo ich zu Hause bin, ist genial. Das ist meine Strecke», schwärmt Tavasci. Das Hauptziel sei es Spass zu haben und es als gutes Training zu nutzen. «Ich sehe es als ein fünftägiges Trainingslager», so der Samedaner.

Für den kommenden Winter blickt Tavasci auf eine sogenannte Zwischensaison ohne Grossanlässe. In der vergangenen Saison beendete der 29-Jährige den Gesamtweltcup auf den starken vierten Schlussrang. «Ich möchte an meine Leistungen der vergangenen Saison anknüpfen und den Anschluss an die Weltelite festigen», so Tavasci's Zielsetzung. Nach dem Swiss Epic wird der Oberengadiner das spezifische Langlauftraining wieder vermehrt aufnehmen. «Das ist auch ein grosser Vorteil, denn jetzt bin ich hungrig für das was kommt.»

Fabiana Wieser