

Verband Vom Sprint bis zur Langdistanz: Ein Blick auf die Herausforderungen und Veränderungen im Langlaufsport. Mario Bässler gibt Einblicke.

Mit Stolz das Logo «Der Dachdecker» in die Welt heraustragen

Interview: Isabel Morollón | Fotos: Manuel Lusti

» Die Saison 2023/24 ist deine zweite Saison als Langlaufprofi. Hat es sich für dich gelohnt, den Beruf als Dachdecker an den Nagel zu hängen und dich voll dem Langlaufsport zu widmen?

Das ist eine gute Frage. Es gibt dabei verschiedene Ansichtspunkte. Rein finanziell hat es sich bis jetzt nicht gelohnt. Wenn es aber um die Erlebnisse, Geschichten und Freundschaften geht, die ich in den letzten zwei Jahren erlebt

habe, hat es sich auf jeden Fall gelohnt. Auch alles, was ich über meinen Körper, das Organisieren sowie den Umgang mit Niederlagen gelernt habe, ist sehr wertvoll und sicherlich sehr hilfreich für die Zeit nach meiner Sportkarriere.

» In welchen Disziplinen trittst du an?

Ich trete in allen Disziplinen an. Skating sowie klassische Technik, vom Sprint (1,2 km) über Kurz- und Mitteldistanz

(10 km / 20 km) sowie über Langdistanz (42 km / 50 km). Ja, allerdings hat sich etwas verändert. Das Fluorverbot wurde auf die vergangene Saison umgesetzt. Das hat aber der ganzen Langlaufszene meiner Meinung nach mehr geschadet als genützt. Für mich als Rennläufer hat es hauptsächlich viel Verunsicherung und mehr Aufwand fürs Skiwachsen gebracht.

» Vor wenigen Tagen ist die aktuelle Saison zu Ende gegangen. Welche waren deine grössten Erfolge?

Ein richtig brillantes Resultat ist mir diesen Winter nicht gelungen. Das beste Resultat ist der 5. Rang beim Skating Sprint in Campra Mitte Dezember. Dazu noch der 53. Rang am Engadin Skimarathon.

» Du hast seinerzeit mal bei einem Interview in der Fachzeitschrift GEBÄUDEHÜLLE erwähnt, dass deine Ziele unter anderem die Teilnahme an der Jugend-WM und am Weltcup seien. Hast du diese Ziele erreicht und wie erfolgreich warst du?

Leider konnte ich beide Ziele nicht erreichen. Für beide Ziele war der erste Teil der Saison (Dezember bis Januar) sehr entscheidend. In dieser Phase finden die Selektionswettkämpfe statt. Leider war ich aber in dieser Phase nicht ganz in Topform und hatte mit etwas Übertraining aus dem Herbst zu kämpfen.

» Welche ungewöhnlichen oder lustigen Trainingseinheiten hast du als Vorbereitung schon erlebt?

Besonders viel Spass machen mir die Trainings zusammen mit meinen Freunden, welche jedoch nicht mehr im Profisport aktiv sind, aber dennoch Spass

Mario Bässler im Wettkampfmodus.



haben am Trainieren. Mit ihnen kann man gut über andere Themen als nur Sport diskutieren, und da fallen auch oft lustige Witze und der ein oder andere Spruch ... Aussergewöhnliche Trainingseinheiten kommen mir gerade zwei in den Sinn. Die erste war im Sommer vor zwei Jahren. Da sind mein Bruder und ich um den Walensee gejoggt. Etwas mehr als 5 Stunden und 40 Kilometer waren es, glaub ich, und am nächsten Tag die «Toggenburg»-Rundfahrt mit dem Rennvelo. Das heisst: Start zu Hause in Elm, dann via Kerenzerberg nach Sargans, dann das Rheintal hinunter bis nach Buchs, dann nach Wildhaus hoch und über den Rickenpass wieder nach Hause. Das waren rund 180 Kilometer und gut sieben Stunden Fahrrad fahren. Solch lange Sessions gefallen mir sehr und sind wunderschöne Erlebnisse.

» Hast du ein bestimmtes Ritual, welches du vor einem Rennen durchführst?
Grundsätzlich nicht. Ich schaue immer, dass ich die ganzen Abläufe wie Skitesten, einlaufen und umziehen etwa im selben Zeitabstand zum Start abwickle. Das gibt mir etwas Sicherheit und nimmt mir meistens etwas die Nervosität.

» Wenn du die Chance hättest, einen Tag lang mit einem berühmten Langläufer oder einer berühmten Langläuferin zu trainieren, wer wäre das und warum?
Bei mir wäre das definitiv der Norweger Petter Northug. Er ist eine grosse Persönlichkeit auf und neben der Loipe. Er ist ehrlich, direkt und sagt, was er denkt. Zudem trainiert er auch hart und das finde ich toll.

» Welche anderen Leidenschaften oder Hobbys verfolgst du neben deiner Karriere als Langlaufprofi und Botschafter für den Beruf des Dachdeckers?
Ich bin sehr gerne draussen an der frischen Luft. Das war und ist immer noch der grösste Punkt, warum ich Dachdecker gelernt habe und Langlaufprofi bin. Als Ausgleich gehe ich auch gerne mal fischen oder klettern. Für mich ist es das Schönste, wenn ich meine Trainings draussen machen darf. Da brauche ich keine andere Leidenschaft mehr.



Mario Bässler steht Rede und Antwort.

» Jetzt schweifen wir vom Profisport ab und fragen dich als gelernter Dachdecker. Warum sollen junge Menschen eine Berufslehre machen und warum gerade als Dachdecker?

Eine Lehre zu machen ist eine super Sache. Speziell als Handwerker findet man momentan immer einen Job. Was die Lehre als Dachdecker für mich attraktiv gemacht hat und was mir sehr daran gefällt, ist, dass man mit so vielen verschiedenen Materialien zu tun hat. Egal ob Bitumen, Kunststofffolien, Holz, Faserzement, Ziegel ... das gibt eine super Abwechslung im Alltag. Dazu kommt, dass man meistens an der frischen Luft ist und die Gewalten der Natur eins zu

eins mitbekommt. Und wenn man das alles in einem super Team erleben darf, macht es richtig Spass.

» Was für Pläne hast du für die kommenden Monate? Wie trainiert ein Wintersport-Profi im Sommer?

Lustigerweise wird ein guter Langläufer im Sommer gemacht. Das heisst, ein grosser Teil des Trainings findet über die Sommermonate statt. Diesen Sommer werde ich mehr in die Ausdauer und Kapazität investieren, dafür im Kraftbereich etwas regulieren. Voraussichtlich werde ich auch wieder für ein paar Wochen nach Schweden gehen, um dort mit Top-cracks zu trainieren.

» Was sind deine Ziele für die Langlaufsaison 2024/25 sportlich und persönlich?

Dieses Jahr setzte ich mir bewusst keine Leistungsziele. Das Wichtigste ist, dass ich mit Spass trainieren und Wettkämpfe laufen kann. Wenn ich das schaffe, ist sehr viel möglich.

» Was ich sonst noch sagen wollte?

Ich möchte mich bei Gebäudehülle Schweiz für die super Zusammenarbeit der letzten drei Jahre bedanken und freue mich auch auf das kommende Jahr. Es erfüllt mich mit Stolz, das Logo «Der Dachdecker» in die Welt hinauszutragen, ganz nach dem Motto «hoch-hinaus».

Volle Kraft voraus am Start an der Schweizer Meisterschaft Skating Verfolgung in Klosters Anfang März.

