

Interview mit Lars Rumo – TV Plaffeien

Von der Leichtathletik zum Skeleton Fahrer



Wie kam es, dass du Skeletonfahrer wurdest?

Im Spätherbst 2016 erhielt ich auf Grund meiner Sprintresultate eine Einladung von Swiss Sliding zu einem Schnuppertag in St. Moritz. Ich durfte Fahrten im Monobob und auf dem Skeleton machen. Schnell war mir klar, ich wollte Skeleton fahren. Mit bis zu 130 Km/h, fünf Zentimeter über dem Eis durch den Eiskanal zu gleiten, ist fast wie Fliegen.

Angefangen hat alles in der Jugi des heutigen TV Plaffeien. Erzähle uns mal.

Angefangen hat alles mit einem Schnuppertag bei der Jugi Plaffeien. Ich durfte meine Schwester ins Training begleiten. So habe ich vor elf Jahren mit der Leichtathletik angefangen. Kurz darauf nahm ich an den ersten Wettkämpfen des UBS Kids Cup teil. Das regelmässige Training hat sich auch auf die Resultate ausgewirkt. So wurde ich dann ins Berner Regionalkader (Weitsprung) aufgenommen. In Bern und Magglingen profitierte ich von den guten Trainingsbedingungen. Schlussendlich durfte ich 2017 (U16 - Weitsprung und 80m) und 2019 (U18 - 100m) an der Schweizermeisterschaft teilnehmen.

Was waren deine Highlights mit dem TV Plaffeien?

Als junger Athlet war es sicher der alljährliche Jugitag. Später dann auch der Jugifinaltag der Sport Union Schweiz (SUS), welcher alle zwei Jahre stattfindet. Zweimal

(2015 und 2017) durfte ich mit zum Finale reisen, teilnehmen und sogar gewinnen. Später nahm ich dann auch zweimal mit der SUS am Leichtathletik-Verbandewettkampf teil. Dieser war ebenso unterhaltsam wie ein Jugitag und ist bis heute das einzige Internationale Meeting, an dem ich teilgenommen habe. An dieser Stelle möchte ich Roger Matt, der durch die Organisation des Verbandewettkampfes dieses Erlebnis überhaupt ermöglicht hat, noch einmal ein grosses MERCI sagen. Ausserdem waren alle Arten von Finalen, sei es Freiburger- oder Schweizerfinal, sicherlich immer ein Highlight der Saison.

Wie kam es zu deinem Wechsel der Sportart? Skeleton ist ja nun nicht so verbreitet.

Der Verband Swiss Sliding hat für die Olympischen Jugendspiele 2020 (YOG) im eigenen Land Nachwuchsfahrer im Bob und Skeleton gesucht. Da die Startzeit einer der wichtigen Faktoren ist, wurde bei Swiss Athletics angefragt. Ein sogenannter Talenttransfer wurde versucht. Im Februar 2017 fand der Schnuppertag in St. Moritz statt. Christoph Langen (ehemaliger Nationaltrainer Bob) zeigte uns die Bahn und gab uns einige Tipps. Auf die Frage, ob ich denn nicht noch etwas mehr wissen müsste, meinten die Verantwortlichen nur, ich solle es einfach geniessen. Im Ziel kommt eigentlich jeder an – auch bei der ersten Fahrt. Die Frage ist natürlich nur, wie schnell.

Was gefällt dir am besten am Skeletonsport?

Das ist sehr schwierig zu sagen. Aber in erster Linie das Gefühl während der Fahrt. Ausserdem gefällt mir die familiäre Art des Sportes, dadurch konnte ich in den letzten Jahren einige sehr gute (inter-)nationale Freunde kennenlernen.

Hattest du bei deiner ersten Fahrt keine Angst?

Nein, Angst hatte ich nicht. Ich denke, ich war damals nur ein bisschen nervös – wie wenn man kurz vor einer Achterbahnfahrt steht. Schliesslich wusste ich nicht genau, was mich erwartet.

Was durftest du bereits im Skeleton für Erfahrungen machen?

2020 durfte ich die Schweiz, neben Livio Summermatter, an der YOG vertreten (12. Rang). Im Februar 2021 war ich an den Junioren-Weltmeisterschaften U20 (6. Rang) und U23 (19. Rang). Auch die ersten Einsätze im Europa Cup und Intercontinental Cup standen für mich in der Saison 2020/21 auf dem Programm. Seit Beginn meiner Skeletonzeit nahm ich jede Saison an den CH-Meisterschaften teil.

Welches sind die wichtigen Elemente beim Skeleton?

Der Start ist sehr wichtig. Ein Rückstand am Start vergrössert sich bei den Profis bis ins Ziel um etwa Faktor 3. Die Linie, die Steuerbewegungen und die Position auf dem



Schlitten (Luftwiderstand) sind wichtige Punkte während der Fahrt im Eiskanal. Natürlich spielt auch das Material (Schlitten und Kufen) eine entscheidende Rolle.

Wo willst du dich in der nächsten Zeit noch verbessern?

An meinen Startzeiten muss ich arbeiten. Zwei Zehntelsekunden auf den ersten 50 Metern würden mir im internationalen Vergleich bereits viel bringen. Ausserdem arbeite ich an der Position auf dem Schlitten. Als eher kleiner Fahrer ist man aerodynamisch eher im Nachteil.

Wie sieht dein Saisonplan aus?

Eine Saison beginnt jeweils im April. Zum Basistraining gehören vor allem Schnelligkeit und Kraft. So sieht das Sommertraining in etwa gleich aus wie ein Training

eines Sprinters. Im Augenblick trainiere ich etwa 4-5 Mal pro Woche. Dazwischen üben wir den Start auf den Anschubanlagern in Andermatt und Kerenzerberg. Im Winter stehen dann Fahrten auf den verschiedenen Bahnen an. Leider ist die einzige Bahn der Schweiz, in St. Moritz, nur etwa 2 Monate offen. So weichen wir für Trainings oft auf die österreichischen und deutschen Bahnen aus.

Wie kannst du diesen finanzieren? Vor deiner Haustüre hast du ja keine Trainingsmöglichkeiten.

Als Mitglied des Teams für die Jugendolympiade (YOG) war ein grosser Teil durch das Programm finanziert. Das Material wurde uns zur Verfügung gestellt. Unterkünfte, Trainingslager und Verpflegung wurden bezahlt. Einzig die Reise zu den Qualifikationsrennen in Amerika musste ich teilweise selber bezahlen.

Nach der YOG sieht es anders aus. Als erstes musste ich mir einen eigenen Schlitten und Kufen besorgen. Helm, Schuhe und Sportkleider im Winter fallen auch ins Gewicht. Die Trainingsfahrten (ca. 30.- pro Fahrt) muss ich nun auch selber bezahlen. Den Athletiktrainer in Bern bezahle ich seit Beginn selber. Hinzu kommen noch all die andern Ausgaben wie Fitnessabo, eigene Geräte zu Hause und Sportkleider.

Eine Saison kostet mich etwa 10'000 Franken. Den Schlitten samt Kufen habe ich beim deutschen Schlittenbauer Willy Schneider gekauft. Den Schlitten für rund 6'000 Franken, die drei Kufenpaare für je 800 Franken.

Durch die Unterstützung einer Stiftung aus Zürich und der Lotterie Romande ist jeweils die Hälfte der Saisonkosten abgedeckt. Hinzu kommen ein paar kleinere Unternehmen aus der Region und einige Privatpersonen aus meinem 100er Klub.

Du bist noch in der Ausbildung. Was machst du neben Sport so alles?

2017 war ich noch in der Sekundarschu-

le und danach zwei Jahre im Gymnasium Saint Croix in Freiburg. Aufgrund der Belastungen im Winter durch die etwa 8-10 Wochen Absenz, entschloss ich mich, für den Rest meiner Gymi-Zeit an das Sportgymnasium Feusi in Bern zu wechseln. Das Gymnasium habe ich soeben abgeschlossen und mich für die Pädagogische Hochschule in Bern angemeldet. Ich möchte Sekundarlehrer für Sport, Natur & Technik und Mathematik werden.

2023 hoffe ich noch ein Jahr zur SportlerRS zugelassen zu werden.

Bleibst du der Leichtathletik erhalten?

Ja, ich habe die J+S-Grundausbildung gemacht und bin im Leiterteam des TV Plaffeien. Da das Training praktisch identisch mit dem eines Sprinters ist, wird man mich bestimmt auch noch das eine oder andere Mal auf dem Platz sehen.

Welches sind deine nächsten sportlichen Ziele?

Da ich noch ein paar Jahre im Skeleton als Junior gelte, sind die Junioren-WM und -EM ein grosses Ziel. Weitere Einsätze und die Verbesserung der Rangierung im Europacup und Intercontinentalcup gehören auch dazu. Längerfristig würde ich natürlich gerne im Weltcup starten, an einer Elite WM und EM teilnehmen. Das Allergrosste wäre eine Teilnahme an den Olympischen Spielen.

Ein letztes Wort?

Ich möchte allen Trainern, Organisatoren, Helfern ein grosses Lob und Dankeschön aussprechen. Ohne eure Unterstützung zu Gunsten der Jugend und des Sports wäre meine sportliche Geschichte gar nicht möglich.

Lars, wir wünschen dir alles Gute in deiner sportlichen Zukunft. Wir hoffen, dass du deine Ziele erreichen kannst.

Webseite: www.larsrumo.ch



Sieg im Einzelwettkampf K2002 am Schweizer Jugifinaltag 2015 der SUS in Altendorf.



Erster internationaler Start am Leichtathletik-Verbandewettkampf 2017 in Hochdorf, vl. Lars, Florian Hagen, Fabian Neuhaus, Nicolas Baeriswyl.



12. Rang im Skeleton an den Youth Olympic Games 2020.