

Übertrainer und Überlebenskünstler

SKI ALPIN Er sah, wie Nachbarn im Zweiten Weltkrieg hingerichtet wurden. Er bestieg die Eigernordwand. Er gewann als Skitrainer 53 Medaillen an Grossanlässen. Bald wird Karl Frehsner 80 – und fährt noch immer das Lauberhorn hinunter.

Franz Heinzer, Abfahrtsweltmeister von 1991, sagt: «Als Trainer war er ein Verrückter, ein Wahnsinniger. Einer, der alles machte, um zu gewinnen.»

Daniel Mahrer, Kitzbühel-Sieger von 1989, meint: «Er war ein Visionär, hart und bedingungslos; seine Methoden würden heute nicht mehr toleriert.»

Pirmin Zurbriggen, der erfolgreichste Schweizer Skifahrer, berichtet: «Karl war streng, fürchterlich streng.»

Kurz vor halb acht lädt Karl Frehsner zum Frühstück. Er schäkert mit der Kellnerin, herzt eine Angestellte von Swiss-Ski, organisiert dem Gast Stuhl und Gedeck. Ist das tatsächlich der Mann, von dem man sich diese Räubergeschichten erzählt? Den viele Athleten gleichermaßen bewunderten und zum Teufel schicken wollten? Er wirkt wie ein Opa, der dem Erstklässler eine Gutenachtgeschichte vorliest – wie ein Gute-Laune-Bär. Daher die Einstiegsfrage: «Karl Frehsner, wer sind Sie?»

Beantwortet wird sie vorerst nicht.

In Oberösterreich ist Frehsner aufgewachsen, als Sohn eines Holzhackers, kurz vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs. 53 WM- und Olympiamedaillen haben Fahrer unter seiner Obhut gewinnen können, es ist eine unfassbare Ausbeute, die ihn zu einer Institution hat werden lassen, zum «Übertrainer», wie Heinzer sagt. Seit 2004 ist er pensioniert – und doch nicht im Ruhestand. Beim Schweizer Skiverband kümmert er sich um die Beschaffung der Rennanzüge, er wählt Stoff und Schnitt aus, testet mit Beat Feuz und Mauro Caviezel im Windkanal.

In Wengen betreut er die fünf Vorfahrer für die Abfahrt; er ist beim Einwärmen dabei, gestaltet Konditionstrainings, gibt technische Inputs. Gäbe es eine Ski-WM für über 79-Jährige, er würde wohl im grossen Stil abräumen. Am Lauberhorn schützt Alter vor Tempo nicht, dem Fotografen fährt er immer wieder davon. Solange er halbwegs vernünftig den Berg runterrutschen könne, werde er dabei sein, sagt Frehsner. Vor 15 Jahren versprach er seiner Gattin, sich Zeit für den längst fälligen Balkonstrich zu nehmen. Getan hat er es bis heute nicht.

Joggen bei minus 25 Grad

Wer sich mit Frehsner unterhält, begibt sich auf eine Zeitreise. Als Erstklässler bereite organisierte er für ältere Kollegen Skirennen, später nahm er selbst an welchen teil, lange vor der Gründung des Weltcups. Er arbeitete für den Skifabrikanten Blizzard und liess sich im Grossraum Zürich nieder. Frehsner wurde Trainer, zuerst auf unteren Stufen, Ende der 1970er-Jahre stieg er in den Weltcup auf. Es kam die goldene Schweizer Zeit mit Vierfachsiegen und einem Abfahrtsteam, in welchen zehn von zwölf Fahrern Rennen gewinnen konnten.

Frehsner erzählt und erzählt, die Runde wird grösser, weil man ihm einfach zuhören muss. Er erwähnt ein Trainingslager in Argentinien mit Zurbriggen und Peter Müller, sechs Wochen dauerte es, einen einzigen Tag gab er den Athleten frei. 14 Tage lang hätten sie den Weg von der Piste zum Hotel zurücklaufen müssen, 14-mal 25 Kilometer, nach vier Stunden Skitraining. Frehsner liess seine Mannen auch mal um sechs

Uhr in der Früh laufen, bei minus 25 Grad. «Als dann einer Geburtstag hatte, wollten sie in den Ausgang. Die Bar aber öffnete erst kurz vor Mitternacht, so lange konnte sich keiner mehr wachhalten.»

Meister des Reizklimas

Der Chef schaffte ein Reizklima, griff zu fragwürdigen Methoden. Beim Eishockeyspielen konnte er dem einen oder anderen schon mal befehlen, Müller mit dem Stock eins überzuziehen, weil sich dieser auf der Piste mit schnellen Zeiten umso heftiger revanchieren würde. Die Müllers, Zurbriggens, Heinzers und Cathomens hätten sich selbst in der Turnhalle bekämpft. «Freunde waren sie nicht. Wobei ich sicher bin, dass sich auch heute keiner für den anderen freut, wenn er von diesem besiegt wird. Wer das sagt, der lügt.»

Spielraum für Diskussionen gab es bei Frehsner nie, das Regime war totalitär. Nachdem Paul Accola wenige Sekunden zu spät zu einer Teambesprechung

Einmal stürzte er 60 Meter in die Tiefe, da dachte er im Fallen, das sei es gewesen mit ihm.

erschienen war, nahm ihm der Coach die Startnummer weg, Accola musste tags darauf zuschauen. Ein anderer Athlet liess auf einer Velotour übermüdet absichtlich die Luft aus den Reifen, Frehsner bemerkte das und wies ihn an, die Route zu laufen. Nicht dass er sadistisch veranlagt gewesen wäre, nein, es ging ihm stets darum, das Maximum aus seinen Schützlingen herauszuholen. Nicht jeder gehorchte, einige hörten unter seiner Ägide erstaunlich früh auf.

Die Trainerlegende ist überzeugt, dass der Mensch viel mehr zu leisten imstande ist, als er glaubt, leisten zu können. Es ist die Devise, die ihm sein Bruder mit auf den Weg gab, der mit 15 eingezogen wurde in den Krieg, fast ertrunken wäre und schwer krank zurückkam. Frehsner hatte als Bub vom Küchenfenster aus mit ansehen müssen, wie eine Nachbarin von einer Bombe getroffen und übers Feld geschleudert wurde. Er konnte nicht zusehen, als es in der Kiesgrube im Dorf Hinrichtungen gab und die Leichen im Sand vergraben wurden, als sein Cousin in der Waschküche erschossen wurde aufgrund vermeintlichen Desertierens. Frehsner, noch ein kleines Kind, steckte alles weg, und so vertritt er es heute nicht, wenn Leute wegen diesem und jenem einen Psychologen aufsuchen.

Er wurde zum Überlebenskünstler, zum harten Hund, zum Schleifer. Er übte lange, sich mit nur einem Finger an einem Kletterhaken hochzuziehen. «Da fällt der Finger fast ab», sagt er, aber



«Vernünftig den Berg runterrutschen»: Karl Frehsner sieht auch seine Zukunft im Ski-Zirkus.

Foto: Christian Pfander

genau diese Übung sollte ihm das Leben retten, als er beim Bergsteigen in Österreich abzurutschen drohte. Einmal stürzte er 60 Meter in die Tiefe, da dachte er im Fallen, das sei es nun gewesen mit ihm und der Welt. 1961 bestieg Frehsner die Eigernordwand, es war erst die 22. Begehung in der Geschichte – zur selben Zeit wurden Tote aus dem Berg geborgen. Nach wie vor unterhält er sich mit Tiefseetauchern und anderen Extremsportlern; er ist überzeugt davon, dass

Leistung erbringt, wer sich überwinden kann. Dass es nicht schadet, dabei in Ohnmacht zu fallen.

Dauergast an der ETH

Sein Ansatz verläuft konträr zur heute gängigen Trainingslehre. Mittlerweile könnte er nicht mehr praktizieren wie früher, meint Frehsner, weil viele Fahrer private Betreuer engagiert hätten, die Einfluss nehmen wollten. Ohnehin sei das Trainer-Athleten-Verhältnis komplizierter geworden, doch letztlich sei es der

Erfolg, der die Methoden eines Coachs legitimiere.

«Als ich Österreichs Frauenteam übernahm, hiess es, das könne unmöglich funktionieren», sagt Frehsner. In der Tat gab es Spannungen, die Fahrerinnen fühlten sich schon vor Saisonbeginn ausgelagt. Doch kurz nach Winterbeginn lieferten sie Podestplatz um Podestplatz. Frehsner vergleicht Sportler mit Schulkindern, die den Weg des geringsten Widerstands gehen, an und für sich aber gefordert

werden wollen. Selbst der Schleifer unter den Schleifern setzt bezüglich Quantität jedoch Grenzen: Pirmin Zurbriggen und Konsorten verbot er nach dem Mittagessen bis 16 Uhr jegliche Aktivität, er kappte in den Hotels sogar die Telefonleitung auf die Zimmer.

Er ist einer, der mit der Zeit ging. Österreichs Frauen schickte er in Interviewkurse, im Schweizer Skiverband führte er Computer ein, schrieb gar einfache

Er denkt: Für Leistung muss man sich überwinden. Dabei in Ohnmacht fallen schadet nicht.

Programme. Früh befasste er sich mit der Bedeutung der Materialentwicklung, der Aerodynamik. Eine Zeit lang war er als Student bei der ETH in Zürich eingeschrieben – nicht um ein Diplom zu erwerben, sondern um allerhand Vorlesungen zu besuchen, sein Wissen zu erweitern.

Sein Faible für Technik konnte er während der drei Jahre als Fahrer-Trainer im Formel-1-Team Sauber ausleben. Beim Schweizer Rennstall gelang es Frehsner, Heinz-Harald Frentzen zu zählen: «Er war ein schlampiges Genie mit Allüren, ihn habe ich richtig gedrillt.» Der Deutsche holte den ersten Podestplatz für Sauber – noch heute zählt er zu Frehsners Freundeskreis.

Aus Karl wird Charles

Zwischen 2002 bis 2004 betreute Frehsner nochmals die Schweizer Männer, die in die Krise geraten waren. Er versprach bei der Heim-WM in St. Moritz einen Medaillengewinn, im Falle eines Nullers hätte er kaum Lohn gekriegt. Frehsner hielt Wort, aber er war nicht mehr so fordernd wie in seiner Blütezeit, ein wenig gezähmt. Später beriet er Lara Gut-Behrami, immer wieder erhielt er Mandate von Swiss-Ski, nicht jedes wurde öffentlich.

Seit 1964 lebt er in Dietikon, mit Gattin Rosmarie hat er längst die Goldene Hochzeit gefeiert. Verheiratet ist er auch mit dem Skizirkus: In Wengen ist er dort anzutreffen, wo sich die wichtigen Leute aufhalten. Noch immer wird er um Rat gefragt, sogar von solchen, die einst über ihn fluchten – etwa Franz Heinzer, mittlerweile Trainer des Schweizer Europacup-Teams. «Er ist ein Fuchs geblieben, der für seine Jungs jeden noch so kleinen Vorteil herausholen will. Aber im Alter ist er sanfter und angenehmer geworden.»

Aus dem eisernen Karl scheint der freundliche Charles geworden zu sein.

Wer ist Karl Frehsner? Die Antwort kommt am späten Abend: «Ein ganz normaler Mensch. Mit abnormalen Ideen.»

Philipp Rindlisbacher