

Eiskunstläufer bauen in Zukunft auf verbesserte Fitness

Die österreichischen Paarläufer Miriam Ziegler und Severin Kiefer sind in der neuen Eiskunstlauf-Saison auf den nächsten Schritt aus. Der Oktober ist für die beiden mit einem Sieg in Minsk, Rang vier in Helsinki sowie vor allem mit persönlicher Bestmarke von 178,57 Punkten sehr gut verlaufen. Die Höhepunkte der zweifachen Olympia-Teilnehmer im November sind nun zwei Grand-Prix-Antreten.

online seit heute, 08:35 Uhr
online seit gestern, 08:35 Uhr
online seit 30.10.2018, 08:35 Uhr



© APA (Archiv/AFP)

Waren sie zuletzt bei Skate America und Skate Canada noch Zuschauer, stehen sie diesen Freitag und Samstag in Helsinki erstmals im prestigeträchtigen Feld. Zwei Wochen später sind sie auch in Moskau dabei. Dabei geht es Ziegler und Kiefer nicht nur um eine Bestätigung bzw. Verbesserung ihrer neuen Punkte-Topmarke. "Die Top fünf sind bei beiden Grand Prix unser Minimalziel. Wenn es gut läuft, ist auch das Podest möglich", sagte Kiefer im Gespräch mit der APA - Austria Presse Agentur voll Selbstvertrauen.

Wie die Zielsetzungen für EM im Jänner in Minsk und WM im März in Saitama in Japan aussehen könnten, ließe sich erst nach den GP-Standortbestimmungen besser einschätzen. "EM Top 5, WM Top 10", ließ sich Kiefer aber doch

zu einer weiteren selbstbewussten Einschätzung hinreißen. Diese Zuversicht haben sich Ziegler/Kiefer in einer optimal verlaufenen Saisonvorbereitung sozusagen antrainiert.

Einerseits ist da eine durch die Zusammenarbeit mit einer Sportwissenschaftlerin merkbar verbesserte körperliche Fitness. "Wir sind im Mai in die Saison eingestiegen und haben ab da daran gearbeitet", erklärte der 28-jährige Kiefer. "Jetzt ist eine gute physische Basis gegeben." Durch den besseren Fitnesslevel konnten auch die vom Kanadier Mark Pillay choreografierten Programme adaptiert werden. Kiefer: "Da wir fitter sind, konnten wir in die zweite Hälfte der Programme schwierigere Elemente geben."

Positiv stimmt den 28-jährigen Salzburger und die 24-jährige Burgenländerin auch eine Wertungssystem-Änderung. Nun wird mehr Qualität in den Programmen stärker berücksichtigt. "Durch die bessere Fitness und unsere Technik haben wir heuer von den Wertungsrichtern schon ein gutes Feedback bekommen." Als Musik für die Programme haben die EM-Siebenten und WM-14. der vergangenen Saison Fortitude von Haevn für das Kurzprogramm und Rolling in the Deep von Adele für die Kür gewählt.

Textquelle: APA

Verwandte Nachrichten

- 14.11.2018 [Herzog hofft bei Weltcup-Auftakt auf perfekten Lauf](#)
- 13.11.2018 [Ziegler/Kiefer in Moskau um optimierte GP-Leistung](#)
- 31.10.2018 [Wer ist Österreichs bestes Standardtanz-Paar 2018](#)