

- **Name:** Kati Wilhelm
- **Geboren:** 2. August 1976
- **Wohnort:** Steinbach-Hallenberg, Thüringen
- **Familienstand:** ledig
- **Größe/Gewicht:** 1,72 Meter/60 Kilogramm
- **Ausbildung:** Abitur, Bundeswehr (Dienstgrad: Hauptfeldwebel)
- **Erfolge:** Olympiasiegerin 2002 Sprint und Staffel, Weltmeisterin 2001 Sprint, 10 Weltcup-Siege
- **Hobbys:** Lesen, Internet, Sport



► findet von 04.03.–13.03.05 in Hochfilzen, Österreich statt)
Sie legen die Latte hoch?
 ■ Das muss man, wenn man Erfolg haben will.
Und mit dem Erfolg kommt dann die Angst zu versagen?
 ■ Natürlich ist das ein Problem. Ich habe das nach Salt Lake City gemerkt. Plötzlich wird man erkannt, das Medieninteresse nimmt zu, der Druck wird größer.
Wie gehen Sie damit um?
 ■ Zuerst denkt man: Das geht schon. Doch wenn man zu den Wettkämpfen kommt, der Stadionsprecher einen als Olympiasiegerin vorstellt und alle Kameras auf einen gerichtet sind, kommt man schon ins Grübeln. Da muss man lernen, cool zu bleiben – vor allem wenn der Erfolg ausbleibt.
Sind Sie cool?
 ■ Man hat mir das nachgesagt. Vor Olympia war ich es auf jeden Fall. Danach nicht mehr so. Um cool sein zu können, braucht man die Sicherheit, dass man's drauf hat. Sonst belügt man sich selbst.
Wie cool finden Sie erotische Fotos von Sportlern?
 ■ Ich finde so Bilder sexy – wenn es nicht überhand nimmt wie vor den Sommerspielen in Athen, wo jede Woche in irgendeinem Magazin irgendein Sportler die Hüllen fallen ließ.
Würden Sie so Fotos machen?
 ■ Erotische Bilder ja, Nacktfotos nein – und auf keinen Fall während meiner aktiven Karriere.
Gab's denn schon Angebote?
 ■ (Lacht) Ja, die gab's. Aber ich hab bisher alle abgelehnt. ■

Wussten Sie, dass ...

... **Kati Wilhelm** ihre Karriere als Skilangläuferin begann? Als der Erfolg ausblieb, wechselte die damals 22-Jährige zum Biathlon. Bei einer Militärweltmeisterschaft bekam sie Gelegenheit, einmal mit der Biathlon-Waffe zu schießen – und von zehn Schuss landeten neun im Schwarzen.

Ehrgeizig und direkt – so beschreibt Wilhelm sich selbst



Kati Reloaded

Dunkle Sonnenbrille, schwarzer Leder-Dress – so cool und sexy posierte Biathlon-Olympiasiegerin Kati Wilhelm vor der Kamera. Mehr bekommen wir leider nicht zu sehen – vorerst

Interview: Marcus Stradinger

Wir erwischen Kati Wilhelm auf der Autobahn. Irgendwo zwischen ihrem Wohnort Steinbach-Hallenberg in Thüringen und dem bayerischen Ruhpolding, wo am Wochenende der zweite Teil der Deutschen Biathlon-Meisterschaften stattfindet. Ruhig und selbstbewusst wirkt die

28-Jährige – und das obwohl die vergangene Saison alles andere als optimal für sie lief. Nur eine Bronze-Medaille in der Staffel bei den Weltmeisterschaften im heimischen Oberhof – zu wenig für die Ansprüche der ehrgeizigen Doppel-Olympiasiegerin von Salt Lake City.

Was macht Ihre Form, Frau Wilhelm?

■ **Kati Wilhelm:** Ich fühle mich gut, bin aber noch nicht ganz fit. **Aber Ihre Ergebnisse können sich bereits sehen lassen ...**
 ■ Stimmt! Bei drei Starts dreimal aufs Treppchen ist nicht schlecht. Zumindest weiß ich jetzt, wo ich

stehe – und welche Dinge ich noch verbessern muss.

Die da sind?

■ Momentan ist Uschi Disl noch ein paar Sekunden schneller. Da will ich rankommen. Auch im technischen Bereich holpert's noch, aber ich hab ja noch ein paar Wochen Zeit bis zum Weltcup-Auftakt.

Apropos schneller werden – was sind Ihre Ziele für diese Saison?

■ Ich will mal konstant über die Runden kommen und 'ne gute Platzierung im Gesamtweltcup.

Ist das alles?

■ Eine Medaille bei den Weltmeisterschaften wäre schön. (Anmerk. d. Red.: Die WM ►



Kati goes Matrix – da wird selbst Trinity blass

So kennt man die 28-Jährige Thüringerin: voll konzentriert bei der Anfahrt zum Schießen



Puls 160: Martina Glagow beim Schießen auf die 50 Meter entfernte Scheibe

Schieß-Technik

Am Schießstand entscheiden sich die meisten Biathlon-Rennen. Doch wie schaffen es die Sportler nach einem Bergsprint (Puls 190), beim Schießen auch noch zu treffen?

Kati Wilhelm: „100 Meter vor dem Schießstand laufen wir etwas ruhiger und versuchen die Atmung in den Griff zu bekommen. Ich schieße dann, wenn ich merke, dass ich, ohne zu verwackeln, die Luft kurz anhalten kann. Das ist ungefähr bei 160 Schlägen. Viel niedriger darf der Puls nicht kommen, weil sonst der Pulsschlag so hart wird, dass die Waffe beim Anlegen vibriert. Beim Liegendschießen atme ich ein und durch die Atmung kommt die Waffe nach oben. Wenn ich im Ziel bin, stoppe ich kurz und drücke ab. Beim Stehendschießen läuft es genau umgekehrt.“



Uschi Disl läuft seit Jahren in der Weltspitze

Erstklassiger Sport, tolle Fans – Biathlon in Ruhpolding

Weltcup in Ruhpolding

Ruhpolding ist das Mekka der Skijäger. Nirgendwo ist die Stimmung besser und nirgendwo sind die Fans näher an den Stars.

Termine: 11.01.: Eröffnung; 12.01.: Staffel Frauen; 13.01.: Staffel Männer; 14.01.: Sprint Frauen; 15.01.: Sprint Männer; 16.01.: Verfolgung Frauen und Männer

Anfahrt: A8 München–Salzburg, Ausfahrt Siegsdorf

Weitere Infos im Internet: www.biathlon-ruhpolding.de

Alles über Biathlon

■ **Geschichte:** Die Ursprünge von Biathlon liegen mehr als 5000 Jahre zurück. Aus dieser Zeit stammen erste Aufzeichnungen über das Jagen auf Skiern. 1924 findet, zunächst als Demonstrationswettbewerb bei den Olympischen Winterspielen in Chamonix, Frankreich, der erste Militärische Patrouillenlauf (Biathlon-Vorläufer) statt. 1958 folgen die ersten Weltmeisterschaften – damals noch ausschließlich für Männer. Seit 1981 laufen und schießen auch die Frauen.

■ **Wettbewerbe:** Bei den Frauen gibt es gegenwärtig fünf Wettbewerbe: das Sprintrennen über 7,5 km, das Verfolgungsrennen über 10 km, das Massenstartrennen über 12,5 km und das klassische Einzelrennen über 15 km. Hinzu kommt noch das Staffelrennen über 4x6 km.

■ **Schießen:** Wettkämpfe beginnen immer mit Liegendschießen, dann folgt das Schießen im Stehen (je zweimal – nur bei der Verfolgung wird zweimal in Folge liegend geschossen). Auf der Sprintstrecke wird jeweils nur einmal geschossen. Die Klappscheiben am Schießstand sind 50 Meter entfernt.

■ **Kontrolle:** 15 Minuten vor dem Start werden die Skier markiert. Grund: Im Ziel muss die Läuferin mindestens noch einen markierten Ski anhaben. Auch das Gewehr wird kontrolliert – das Abzugsgewicht darf nicht geringer als 500 Gramm sein. Nach Wettkämpfen müssen die drei Erstplatzierten plus eine Ausgeloste zur Dopingkontrolle.

