

## **Kameronster Kramer: Rückkehr nach Verletzungspech und Formtief!**

Sara Marita Kramer kämpft nach Verletzungen und Herausforderungen um eine Rückkehr auf die Spitze beim Skisprung-WM in Planica.

**Planica, Slowenien** - Die Salzburger Skispringerin Sara Marita Kramer kämpft derzeit gegen eine Negativspirale, die sie in den letzten Jahren bei allen großen Skisprung-Events verfolgt hat. Nach verletzungsbedingten Rückschlägen und einer Corona-Infektion, die sie von den Olympischen Spielen 2022 in Peking abhielt, steht sie nun vor den Weltmeisterschaften in Planica. Kramer, eine ehemalige Gesamtweltcupsiegerin, hat in dieser Saison zurzeit keinen Platz im Team und muss als Zuschauerin zuschauen, während ihre Kollegin Lisa Eder bereits mehrere Podestplätze erreicht hat, wie **ORF** berichtete.

In den letzten Wochen hat Kramer eine fünfwöchige Weltcup-Pause eingelegt, um sich zu regenerieren und ihr körperliches Gefühl zurückzugewinnen, sagte sie in Kärnten. Sie reflektierte über ihre Leistung und merkte, dass sie sich selbst zu viel Druck auferlegte. Ihr Trainer, Harald Rodlauer, bestätigte, dass eine übermäßige Belastung in der Vorbereitung dazu führen kann, dass Athleten nicht ihr volles Potenzial ausschöpfen. Diesmal geht sie mit einer neuen Einstellung in die WM, ohne Druck und mit dem Ziel, Spaß am Skispringen zu haben. Laut **Die Presse** hat sie bereits Erfahrungen mit topathletischen Krisen gemacht und will diese nun hinter sich lassen.

### **Gegen den Druck ankämpfen**

Um sich auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorzubereiten, hat Kramer die Unterstützung ihrer langjährigen Rivalin Daniela Iraschko-Stolz in Anspruch genommen. Iraschko-Stolz helfe ihr, technische Mängel auszubessern und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, was entscheidend für ihren Erfolg sein könnte. Obwohl sie selbst nicht genau weiß, wo sie derzeit leistungstechnisch steht, blickt sie optimistisch auf die WM und hofft auf eine Zinsensierung in ihrer Karriere. Der Tag der Qualifikation naht!

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ursache</b>	Formtief
<b>Ort</b>	Planica, Slowenien
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://salzburg.orf.at">salzburg.orf.at</a></li><li>• <a href="http://www.diepresse.com">www.diepresse.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**