



Foto: John Bauer

Die größte Herausforderung für Jeff Bauer ist der Start

Kopfüber Richtung Cortina d’Ampezzo

WINTERSPORT Skeletoni Jeff Bauer peilt mit 52 Jahren die Olympischen Spiele an

Pascal Gillen

Mit 52 Jahren hat Jeff Bauer weiterhin ein Ziel vor Augen: die Teilnahme an Olympischen Winterspielen. Um im Februar in Italien dabei zu sein, hat der Skeletoni seit einigen Monaten viel investiert. Bald beginnt für den COSL-Elitesportler die entscheidende Qualifikationsphase – und damit die Jagd nach Punkten für Cortina d’Ampezzo.

Im Sport spielt das Alter doch ehrlicherweise eine entscheidende Rolle. Der Körper beginnt etwa mit dem 30. Lebensjahr, an Leistungsfähigkeit zu verlieren: Die maximale Sauerstoffaufnahme sinkt, man wird langsamer, die Regenerationsfähigkeit lässt nach, und es fällt schwerer, Muskelmasse aufzubauen – alles wissenschaftlich belegt. Jeff Bauer interessiert das alles doch herzlich wenig. Mit 52 Jahren verfolgt er weiterhin ein großes Ziel: seine erste Teilnahme an den Olympischen Winterspielen.

Doch dass sein Körper abbaut, das kann er nicht gänzlich ignorieren. „Ich brauche länger, um mich von langen und intensiven Trainingseinheiten zu erholen“, sagt er. „Aber ich sehe mein Alter nicht als großen Nachteil. Ich bin mental sehr stark durch meine ganze Erfahrung. Das ist entscheidend. Ich bin mental stabil und habe zudem eine gesunde Portion Selbstvertrauen.“

Langer Weg nach Italien

Die größten Nachteile spürt der in den USA lebende Luxemburger vor allem beim Start. „Im Vergleich zu jüngeren Athleten habe ich an Spritzigkeit und Schnelligkeit verloren. Am Start werde ich seit Jahren weder schneller noch langsamer.“ Der Start ist für Bauer, der mit 38 Jahren mit dem Skeleton begonnen hat, die größte Herausforderung. „Ich trainiere ihn wirklich hart. Der Start ist die größte Herausforderung für mich.“ Danach geht es kopfüber



Italien ist für mich kein Traum, sondern ein Ziel. Ich habe das Potenzial, mich zu qualifizieren.

Jeff Bauer

und auf dem Bauch liegend bei über 100 Kilometern die Stunde den Eiskanal hinunter.

Wie viele Wintersportler hat Bauer seit Monaten nur ein Ziel vor Augen: Olympia 2026. Auf der neu errichteten Bahn in Cortina d’Ampezzo will er im Februar an seinen ersten Olympischen Spielen teilnehmen. Dass der Qualifikationsweg nach Italien steinig sein wird, ist ihm bewusst. „Italien ist für mich kein Traum, sondern ein Ziel. Ich habe das Potenzial, mich zu qualifizieren.“

Letztes Jahr belegte Bauer Platz 53 in der Weltrangliste. „Vier Länder liegen vor mir, die ich überholen muss, um an Olympia teilzunehmen. Ich glaube, dass Platz 45 in diesem Jahr ausreichen könnte. Es ist also machbar.“ Bereits 2018 hatte Bauer die Olympia-Qualifikation für Pyeongchang geschafft, doch eine Verzögerung bei der Ausstellung seiner luxemburgischen Staatsbürgerschaft verhinderte seine Teilnahme.

„Habe mehr getan als üblich“

Für Cortina hat Bauer inzwischen einen neuen Trainer an seiner Seite: Brett Bousquet, ehemaliger Physiotherapeut des NBA-Teams Milwaukee Bucks. „Er bringt enorme Erfahrung mit und ist zudem mein Nachbar. Wir haben ein enges Verhältnis. Er kennt meinen Körper – er hat mir bereits nach meiner Hüft-OP im Oktober 2023 bei der Reha geholfen – und weiß genau, was ich durchgemacht habe.“

Gemeinsam haben Bauer und der Kanadier hart gearbeitet. „Ich habe mehr getan als üblich. Ich fühle mich sehr gut.“ Mitten in der Saisonvorbereitung verbrachte Bauer zudem eine Woche in Luxemburg, um seinen „Médico“ zu absolvieren. Er übernachtete und trainierte in der Coque, hatte Meetings und traf alte Freunde aus seiner Kindheit in Luxemburg.

Bald beginnt für Bauer die entscheidende Phase: Die Rennen in Whistler und Park City stehen an, Ende November geht es für drei Wochen nach Korea, um dort zu trainieren und an vier Wettkämpfen teilzunehmen. „Wir werden sehen, an welchen Rennen ich teilnehmen werde. Es geht darum, wo ich die meisten Punkte sammeln kann.“

Sollte sich Bauer für Italien qualifizieren, wäre er jedoch nicht der älteste Winter-Olympionike. Der schwedische Curler Carl August Kronlund war 1924 in Chamonix mit 58 Jahren der älteste Teilnehmer bei den Winterspielen. Demnach hätte Bauer noch die Chance, in vier Jahren erneut anzutreten – auch wenn Skeleton sicherlich deutlich wagemutiger ist als Curling.