

# MIT CAROLINE ON TOUR



Nach einer anstrengenden Saison 2012 bin ich nach meinem letzten Turnier vom 20. bis 23. September in Teneriffa in ein tiefes Loch gefallen. Auf einmal war alles fertig: das Reisen von einem Turnier zum anderen, das Organisieren, das Nur-kurze-Zeit-zu-Hause-sein.

Ich hatte auf einmal Zeit – Zeit, alles in Ruhe anzugehen. Für mich ist das etwas ungewohnt und nach einigen Tagen fast schon langweilig. Zum «Glück» sind da noch die aufgelaufenen Pendenzen, die ich während der Saison der Reihe nach einzeln schriftlich festgehalten habe. Diese Punkte konnte ich also schon bald anschauen und beginnen, die Liste abzuarbeiten. Und glauben Sie mir, diese Liste ist laaang ...

Ausserdem bekam ich endlich die Möglichkeit, das Thema Ernährung mit meiner Fitnesstrainerin Daniela Schellenberg etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Ich denke, dass ich in diesem Bereich noch viel lernen kann – und muss. Es gab immer wieder Phasen auf dem Platz, in denen ich mich körperlich nicht mehr richtig wohl fühlte. Und mit der richtigen Ernährung hätte sich dies mit Bestimmtheit vermeiden lassen.

Nach einigen Gesprächen kamen Daniela und ich zum Schluss, dass ich mich im Migros Fitness Park in Zug einem Bluttest unterziehen sollte. Es war äusserst interessant, all diese Werte zu sehen und auch die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Es gibt nun einiges zu tun, und vor allem muss ich meine Ernährung ein bisschen umstellen und anpassen: Ich werde künftig mehr Proteine zu mir nehmen als bisher. Eiweiss hilft dem Muskelaufbau, macht mich schneller fit und verkürzt nach strengen

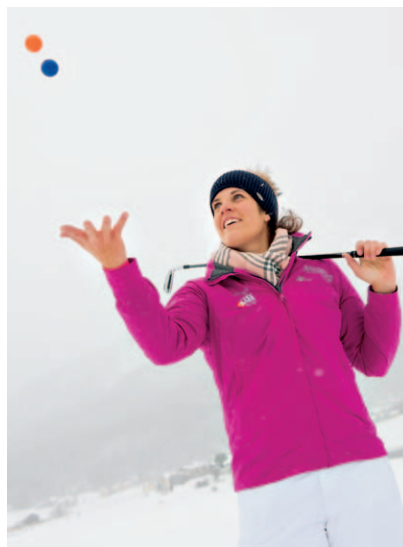
Golftagen die Erholungsphase. Es ist schwierig, die ganzen Zusammenhänge zu verstehen, doch es ist enorm spannend, mehr über den Einfluss der Ernährung auf den eigenen Körper zu erfahren.

«Golftechnisch» arbeitete ich mit meinem Schwungcoach Julian in Holzhäusern intensiv daran, meinen Schwung wieder auf die richtige Ebene zu bekommen. Konkret heisst das: etwas mehr «flat», flacher, kompakter und mehr von «inside» beim Downswing. Dies konnte ich dank dem neu erstellten Taylor-made Fitting Center in Holzhäusern noch besser analysieren und kontrollieren.

Alle diese High-Tech-Geräte sind eine grosse Hilfe, und ich lerne immer wieder Neues dazu. In Holzhäusern kann ich aus einem ge-

## «Der Einfluss der Ernährung auf den Körper ist gross.»

deckten «Häuschen» die Bälle raus auf die Range schlagen. Der Trackman vermittelt mir dann die genauen Daten, wie zum Beispiel, von wo mein Schläger kommt, wie weit der Ball fliegt und mit welcher Geschwindigkeit. Zudem habe ich die Möglichkeit, auf dem Video meinen Schwung von allen Seiten zu überprüfen und mit denjenigen anderer Profis



**SCHNEEGOLF** Zuhause in Pontresina herrscht schon wieder Winterstimmung.

direkt zu vergleichen. Das macht richtig Spass, denn ich bekomme so ein unmittelbares Feedback und kann auch gleich Veränderungen vornehmen.

Und schliesslich bekam ich die Möglichkeit, in Holzhäusern auch wieder mal mit meinem Bruder Martin zu trainieren, der eine intensive Zeit auf der Asian Tour hatte. Ich verfolge ihn natürlich immer genau und habe mich sehr über seine guten Resultate gefreut. Zu zweit macht das Training eben doppelt Spass! Ich kann so viel von Martin lernen, dass ich nach jedem gemeinsamen Übungstag mit einem super Gefühl nach Hause gehe.

Nach all diesen grundlegenden Vorbereitungen fliege ich nun im November nach Südafrika, wo ich mich nochmals intensiv für das Finale der Q-School vom 13. bis 17. Dezember in Marokko vorbereiten und mir den endgültigen Schliff holen werde. Da hier in der Schweiz der erste Schnee ja schon Ende Oktober gefallen ist, bin ich mit dem Timing wohl genau richtig ...

Übrigens: Was in den Wochen vor meiner Reise nach Südafrika nicht zu kurz kommen durfte, waren vergnügte, unkomplizierte Momente. So spielte ich mit einem Team meines Kleidersponsors Cross ein sehr lustiges Turnier in Ascona. Auch war ich zum Halbfinal der Swiss Indoors in Basel eingeladen. Dort ging für mich ein grosser Traum in Erfüllung: Ich konnte «unseren» Roger Federer endlich ein-

## «Dank den High-Tech-Geräten lerne ich stets Neues dazu.»

mal live verfolgen. Roger ist ein grosses Vorbild und überrascht uns alle immer wieder mit seinen unglaublichen Resultaten. Ich hoffe, dass ich die Golfwelt eines Tages auch mit solchen Leistungen zu überraschen vermag. Dafür gebe ich jeden Tag mein Bestes.

Herzlich,  
Ihre

**Caroline Rominger**

[WWW.CAROLINEROMINGER.CH](http://WWW.CAROLINEROMINGER.CH)

Aktuelle News und Resultate auf  
[www.carolinerominger.ch](http://www.carolinerominger.ch)



**ZWEI MAL ROMINGER**  
Das gemeinsame Training mit Bruder Martin Rominger bringt Caroline besonders viel.