

Müde werden gilt nicht

Rio 2016



Wer an den Olympischen Spielen teilnehmen will, braucht Talent, aber noch viel wichtiger ist Durchhaltewillen. Das Ziel wird meistens schon vier Jahre vorher formuliert. Der Rest ist Arbeit: an der Ausdauer, an der Kraft, an der psychischen Härte. Fünf für Rio selektionierte Athleten erzählen aus ihrem Trainingsalltag. **Von Remo Geisser**

Reden Sportler über Olympia, fällt unweigerlich dieser Satz: «Ein Traum wird wahr.» Doch schöne Träume werden einem im Schlaf von einer guten Fee eingeflüstert. Olympia hingegen muss erarbeitet, erdauert, erlitten werden. Wenn sich die Jugend der Welt vom 5. bis 21. August in Rio de Janeiro trifft, hat jeder und jede Einzelne ein hartes Selektionsverfahren hinter sich. Nur die Besten der Besten gehen an den Start.

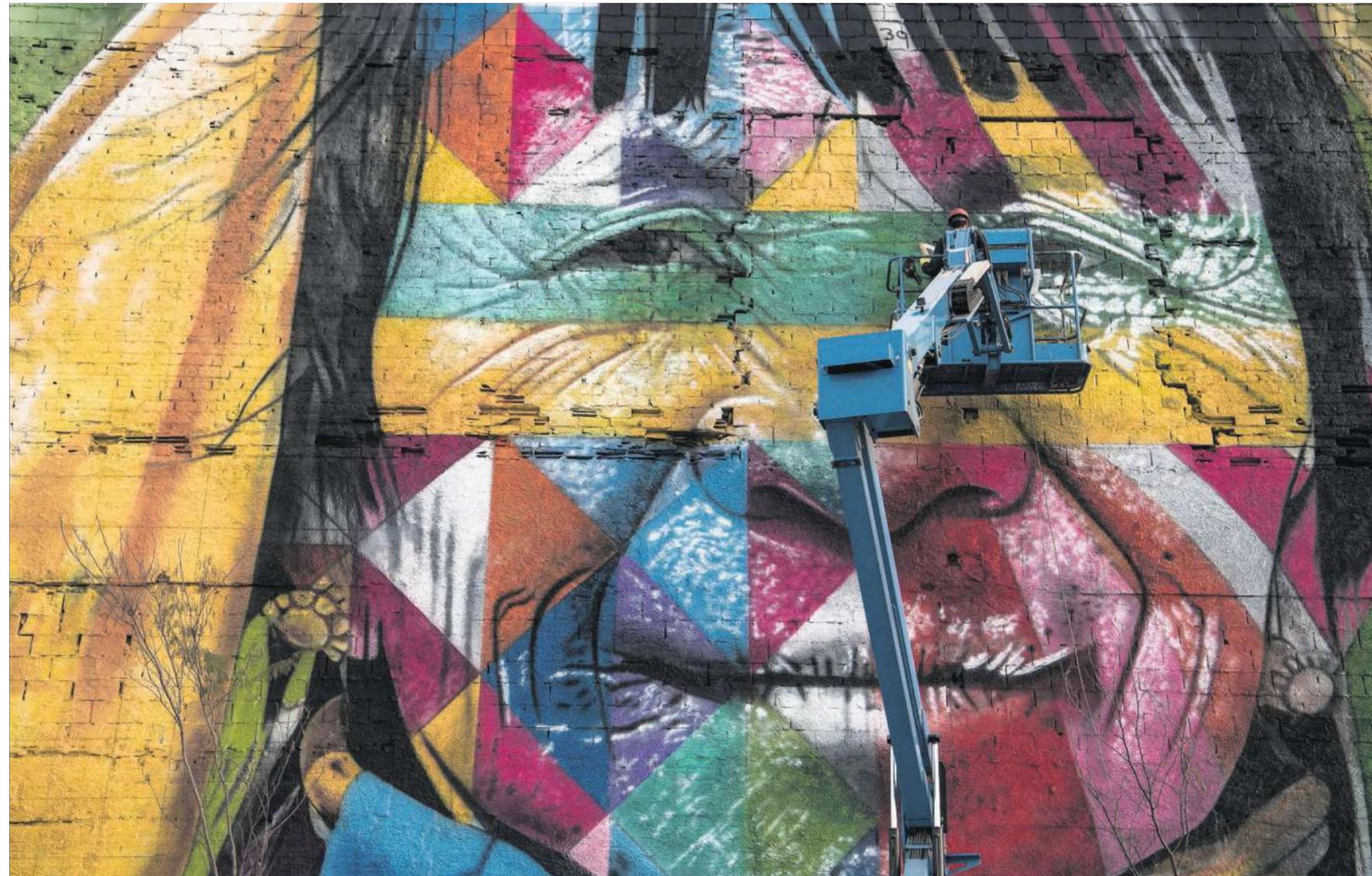
Olympia ist eine faszinierende Welt. In Rio werden 33 Sportarten zu sehen sein, jede auf höchstem Niveau. Unglaublich, wie im Tischtennis die Bälle flitzen oder im Badminton die Shuttles fliegen! Atemberaubend, wie sich im Judo oder Ringen zwei Körper ineinander verweben, bis plötzlich einer hilflos auf dem Rücken liegt! Gewaltig, wie viel Technik und Eleganz auch in einer Kraftsportart wie dem Gewichtheben sichtbar werden! Die Bewegungen scheinen zu fließen, siegen wirkt oft ganz leicht. Doch Perfektion erfordert sehr viel

Arbeit. Zehntausendmal muss der Geiger den Bogen führen, bis er den Ton ideal trifft; zehntausendmal muss der Tennisspieler einen einzigen Schlag ausführen, bis er dem Ball seinen Willen aufzwingen kann. Sitzen wir im Konzertsaal oder an einem Match von Roger Federer, vergessen wir nur allzu gern: Genie ist auch das Produkt unendlicher Repetition.

Die verschiedenen Sportarten verlangen sehr unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, und so ist auch das Training sehr verschieden. Synchronschwimmerinnen können aus Sicht eines Crawlers oder eines Delphin-spezialisten nicht wirklich gut schwimmen, aber sie schaffen es, grösste Anstrengungen leicht aussehen zu lassen. Marathonläufer und Ruderer haben als Ausdauersportler mehr gemein, als man auf den ersten Blick denken würde. Dass ein Segler so wenig wiegt, wie gesundheitlich gerade noch vertretbar ist, hätte man auch nicht erwartet. Und wer aus dem Schweizer Olympiateam trainiert eigentlich am meisten? Es sind die Synchronschwimmerinnen!

Sportler-Eid bei Olympia

«Im Namen aller Athleten verspreche ich, dass wir (...) die gültigen Regeln respektieren und befolgen und uns dabei einem Sport ohne Doping und ohne Drogen verpflichten. Im wahren Geist der Sportlichkeit (...).»



Die Welt kann kommen: Helfer des brasilianischen Künstlers Eduardo Kobra arbeiten an einem Wandbild am Olympic Boulevard, das die fünf Kontinente darstellen soll. (Rio de Janeiro, 14. Juli 2016)

Der Segler

In Rio schon beinahe zu Hause



Eine kleine Firma: Romuald Hausser (links) und Yannick Brauchli sind seit vier Jahren Profis.

Er war schon 140 Tage in Rio, das Segelrevier kennt Yannick Brauchli wie seine Westentasche. Das schmutzige Wasser kennt er auch. «Nicht der Müll ist schlimm», sagt er, «schlimm sind die Bakterien.» Anfangs hatte der 28-Jährige oft Durchfall, nun scheint sich der Körper ein wenig an die Kloake gewöhnt zu haben. Während der Spiele wird der Segler trotzdem Antibiotika schlucken, die den Magen schützen, aber nicht schlapp machen. Ja, auch Segler müssen fit sein, wobei an die zwei Mann auf dem 470er-Boot sehr unterschiedliche Anforderungen gestellt werden. Steueremann

Nach zwei Wochen auf dem Wasser ist Yannick Brauchli jeweils etwa zwei Kilo leichter.

Brauchli trainiert sehr viel Ausdauer, sein Vorschoter Romuald Hausser Schnellkraft. Hinzu kommt, dass in dieser Bootsklasse auch das Gewicht eine grosse Rolle spielt. Brauchli wiegt so wenig, wie es gesundheitlich vertretbar ist, damit Hausser ein paar Kilo mehr Muskeln aufbauen kann. Diese

kommen vor allem dann zum Einsatz, wenn der Vorschoter bei wenig Wind mit Pumpbewegungen am Segel das Boot beschleunigt. Segeln geht an die Substanz. Nach zwei Wochen auf dem Wasser ist Brauchli jeweils etwa zwei Kilo leichter. An rund 200 Tagen im Jahr ist Brauchli auf dem Wasser, fast immer auf dem Meer, überall auf der Welt. In den technischen Trainings geht es darum, das Boot schnell zu machen und Manöver zu üben, drei bis fünf Stunden am Stück. Weil jedes Revier andere Winde, Wellen und Strömungen hat, ist es entscheidend, sich an die jeweiligen

Bedingungen anzupassen. Das ist der Grund, weshalb Brauchli und Hausser so oft in Rio waren. Das geht nur, wenn man sich ganz auf den Sport konzentrieren kann. 2012 schloss Brauchli eine KV-Lehre ab, seither ist er Profi. «Du bist mit der Ausbildung fertig und setzt alles auf eine Karte», sagt der Zürcher, «und du machst das nur für dich.» Er und sein Vorschoter führen quasi eine kleine Firma, in der sie die volle Verantwortung übernehmen. Nur den Trainer bekommen sie vom Verband gestellt. Das Firmenziel heisst Olympia 2016. Was danach kommt, ist offen. (reg.)

Die Synchronschwimmerinnen

Zwillingsleben im Grenzbereich

Eleganz, Leichtigkeit, Lächeln. Das sieht der Zuschauer, wenn Synchronschwimmerinnen ihre Kür absolvieren. Was er nicht sieht: 35 Stunden pro Woche im Wasser, dazu noch Pilates, Krafttraining, Physiotherapie, Massage – ein schier endloses Programm. Was leicht aussehen soll, muss hart erarbeitet werden.

Sascia Kraus und Sophie Giger haben als Siebenjährige mit dem Synchronschwimmen begonnen. Jetzt sind sie 23 und 20 und Profis. Das bedeutet, dass sie als eine Art falsche Zwillinge leben, rund zwölf Stunden verbringen sie täglich zusammen. «Es ist unvermeidbar, dass es da zu Konflikten kommt», sagt Sophie Giger. Manchmal lösen sich diese von selbst, manchmal reden die beiden darüber, und manchmal wird aus der Sitzung mit der Sportpsychologin eine Art Paartherapie. Denn Harmonie ist unabdingbar im Duett.

Nach der WM 2015 haben die beiden zusammen mit ihrer Trainerin Olga Pylpuchuk ein neues Programm erarbeitet. Jedes Element davon muss zehntausend Male wiederholt werden, bis es sitzt. Die Musik ist dabei in erster Linie Taktgeber. Gemeinsam setzen sich die Schwimmerinnen hin und zählen zur Musik, von



Nur müde sind die beiden völlig synchron: Sascia Kraus (links) und Sophie Giger.

eins bis acht, immer wieder von eins bis acht. Das tun sie auch im Training und im Wettkampf. «Wenn wir uns nur zur Musik bewegen, kommen wir in einen Trott und machen kleine Fehler», sagt Sascia Kraus.

Fehler schleichen sich auch ein, wenn Kopf und Körper müde werden. Während der dreiminütigen Programme sind die Schwimmerinnen so lange unter Wasser, dass sie irgendwann in eine Sauerstoffschuld geraten. Darauf bereiten sie sich vor, indem sie in einer Bahn immer schneller schwimmen, bis der Einbruch kommt – und dann noch weiter. Auf die Kür umgesetzt heisst das: weiter zählen, auch wenn alles schmerzt, von eins bis acht, von eins bis acht. Und beim Auftauchen lächeln.

Sascia Kraus und Sophie Giger sind sich derart gewöhnt, an ihre Grenzen zu gehen, dass sie auch für Wettkämpfe eine gewisse Vorerfahrung brauchen. «Wenn wir zu fit sind, sind wir nicht mehr synchron», sagen sie. Dann entwickelt jede ihr eigenes Tempo. An den Olympischen Spielen verzichten sie sogar auf die Eröffnungsfeier, damit sie so lange wie möglich normal trainieren können. (reg.)

Die Ruderin

Wer hält am längsten durch?



«Man muss den Kopf trainieren wie einen Muskel»: Jeannine Gmelin.

Was dem Schwimmer sein Becken, ist den Schweizer Ruderern der Sarnersee. Fünf Kilometer lang, und es geht rauf und runter, rauf und runter. 8500 Kilometer rudert Jeannine Gmelin pro Jahr, alle fünf Jahre einmal um die Welt. Und immer sitzt sie allein im Boot. Die 26-Jährige absolviert ihre Einheiten jeweils zusammen mit Mannschaftsbooten, was unangenehme Konsequenzen hat. Denn alle rudern gleich viele Kilometer, aber die Skifferin ist langsamer und arbeitet deshalb länger. Eine Stunde mehr pro Tag. Das spart sie bei den Pausen ein. Zu jeder Seeüberquerung

startet sie drei Minuten früher als die Teams. «Es ist manchmal wirklich hart, wenn ich schon wieder los muss und die anderen noch Pause haben», sagt sie. «Aber dann denke ich: Das macht dich schneller.»

Rudern ist irgendetwas zwischen Ausdauer- und Kraftsportart, wobei das Krafttraining zum

Normale Menschen würden ins Koma fallen, Ruderer aber kämpfen weiter.

grössten Teil auf dem Boot erfolgt. Die Umfänge sind deshalb ähnlich wie bei Marathonläufern: 200 bis 250 Kilometer pro Woche. Miles make champions, sagten die Engländer schon vor 100 Jahren.

Rudern ist aber auch eine Frage der mentalen Härte. Nach einer Minute haben die Boote im Rennen das maximale Tempo erreicht. «Dann geht es nur noch darum, wer am längsten durchhält.» Die Muskeln brennen, der Kopf bleibt hart. Das Lactat, das dabei in den Muskeln anfällt, ist ein Gradmesser für das Leiden. Ruderer erreichen Werte um 20 Millimol, ganz ähnlich wie die

800-m-Läufer. Normale Menschen würden ins Koma fallen, Ruderer aber kämpfen weiter. Es ist der Kopf, der in solchen Situationen den Körper antreibt. «Man muss ihn trainieren wie einen Muskel», sagt Gmelin. Das passiert einerseits auf dem Wasser, wo immer wieder Grenzsituationen erreicht werden. Zum Beispiel wenn der Trainer vorgibt: zweimal über den See, je fünf Kilometer, maximale Leistung! Aber auch diverse Formen des Mentaltrainings gehören zum Alltag der Skifferin, zum Beispiel Yoga. Wer fünf Stunden täglich trainiert, muss auch mal die Seele baumeln lassen. (reg.)

Der Marathonläufer

Zürich–Malmö retour

Die verrückteste Geschichte ist wohl die seines ersten Marathons. Christian Kreienbühl hatte aufgehört mit der Leichtathletik und war während sechs Jahren vielleicht noch einmal jährlich joggen gegangen. Dann nahm er sich vor, in Zürich zu starten, lief in einem halben Jahr total 550 Kilometer, nie mehr als 13 Kilometer am Stück. Den Marathon absolvierte er in 2:46. «Das ist eigentlich eine unglaubliche Leistung», sagt er.

Kaum ein Hobbyläufer würde sich mit so einer minimalen Vorbereitung an die 42,195 Kilometer wagen. Kreienbühl rannte damals auch einmal 1000 Meter, so schnell er konnte: in 3:20

Minuten. Die Vorbereitung auf den letzten Marathon umfasste in dreieinhalb Monaten 2500 Kilometer, das entspricht Zürich–Malmö retour. Im Rennen spulte er den Kilometer in 3:10 ab, 42-mal hintereinander.

Das sind sehr beeindruckende Zahlen. Aber Marathontraining ist weit mehr als nur Laufen. Rund ein Drittel des Aufwandes

Das Mentaltraining beansprucht drei Stunden pro Woche. Ein grosser Teil ist Meditation.

Zum Mentaltraining gehört es auch, Momente des Wettkampfs zu visualisieren. Das kann bedeuten, dass man sich den Erfolg immer wieder vorstellt und daran zu glauben lernt. Oder man trainiert das Verhalten in schwierigen Situationen. Das habe ihm extrem viel gebracht, sagt Kreienbühl. «Früher war ich vor den Wettkämpfen fast krank vor Nervosität. Das ist vorbei.» Eine Frage, die den Läufer immer beschäftigt: Was sagt der Körper? «Man muss gut in sich hineinhorchen», sagt Kreienbühl. Denn die 2500 Kilometer der Vorbereitung verlaufen auf einem schmalen Grat. Vor allem in den Trainingslagern haben die Athleten endlos Zeit, aber sie müssen es spüren, wenn sie an eine Grenze stossen. Marathonlaufen ist auch eine Frage der Geduld. 80 Prozent des Trainings sind sehr locker, nur 20 Prozent intensiv. (reg.)



«Man muss in sich hineinhorchen»: Christian Kreienbühl.