

# Sport

**Colognas Glück**  
Nicht einmal ein gebrochener Stock kann ihn aufhalten.

25



**Murrays Leiden**  
Ist sogar die Karriere der früheren Nummer 1 in Gefahr?

24



Mountainbiker vor Triathlet und Marathonläufer: Nino Schurter macht in der Loipe das Tempo für Jan van Berkel (links) und Christian Kreienbühl. Foto: Doris Fanconi

## Wieder einmal Amateur sein

Viele Sommersportler betreiben im Winter intensiv Langlauf. Was treibt sie dabei an? Ein Trainingsbesuch bei Nino Schurter, Jan van Berkel und Christian Kreienbühl.

**Emil Bischofberger**  
Lenzerheide

Lange herumtrödeln wollen die drei nicht. Nach einem kurzen Hallo - man kennt sich, zum Teil von gemeinsamen Trainings, zum Teil vom Sehen - ziehen Nino Schurter, Jan van Berkel und Christian Kreienbühl ihre Langlaufski an. Sie gehören zu jenen Sommersportlern, die dem Winter durchaus etwas abgewinnen können. Weil er ihnen die Möglichkeit bietet, ausserhalb des üblichen Trainingsplans an sich zu arbeiten. Bevorzugt auf den Langlaufski, weil sich da die Ausdauer ideal trainieren lässt.

In diesen Tagen stehen deshalb der Mountainbiker, der Triathlet und der Marathonläufer regelmässig auf den schmalen Latten. Dass sie dies gemeinsam tun, ist aber eine Premiere. Sie sollen berichten, was sie dazu motiviert, ausserhalb ihres Fachgebiets zu trainieren. Es ist aber keine aktive Plauderstunde, die nun folgt. Im Gegenteil.

«Ich habe heute zwei Stunden geplant», sagt Schurter und macht deutlich, dass er nicht von seinem Trainingsplan abzuweichen gedenkt. Van Berkel und Kreienbühl verziehen etwas das Gesicht. Der eine, weil er später am Tag noch ein Intervalltraining auf dem Rad geplant hat. Kreienbühl, weil er schon vor dem ersten Stockstoss weiss, dass dies für ihn ein sehr anstrengender Morgen werden dürfte.

### Olympiasieger mit Heimloipe

Sein Gefühl trägt nicht. Vorne bestimmt Schurter die Pace, dahinter machen Van Berkel und Kreienbühl auf gute Miene respektive: Sie setzen ihre Pokerfaces auf. Der Bike-Olympiasieger hat auf der Lenzerheide Heimspiel. Es ist seine Heimloipe, im Dezember spult er hier praktisch täglich seine Kilometer ab, 12 Stunden pro Woche. Auch Van Berkel (31) kennt das Gelände, seine Eltern besitzen hier eine Ferienwohnung, entsprechend machte er bereits als Jugendlicher erste Versuche auf Langlaufski.

So hat ausgerechnet der Mann mit den holländischen Wurzeln die längste Langlaufgeschichte des Trios. Schurter (31) wuchs zwar in den Bündner Bergen auf, «aber als Kind fand ich Langlaufen nicht

cool». Erst sein Trainer Nicolas Siegenthaler, ein einstiger Altersweltmeister im Langlauf, konnte Schurter während der Spitzensport-RS davon überzeugen. Heute geniesst der Bike-Dominator die Abwechslung im Training. «zumal mein Winter nur von Dezember bis Anfang Januar dauert - danach geht es schon für die ersten Trainingslager in den Süden».

Die kürzeste und ungewöhnlichste Beziehung zum Langlaufen hat Kreienbühl. Der 36-Jährige fing erst 2013 an. Er war fast schon dazu gezwungen: Seine Frau ist in der Ausbildung zur Langlauflehrerin, ihr Bruder Livio Bieler im Kader von Swiss-Ski, und die Schwiegereltern führen ein auf Langlauf spezialisiertes Sportgeschäft.

### Nach Rio half Langlauf weiter

Doch es waren nicht die familiären Bande, die aus Kreienbühl letzten Winter einen Halbprofi-Langläufer machten - zumindest gemäss Trainingspensum. 171 Stunden stand er auf den Langlaufski, mehr als doppelt so lange wie Schurter und Van Berkel zusammen. Nicht ganz freiwillig allerdings: Nach den Spielen in Rio 2016 hatten sich bei Kreienbühl Achillessehnenbeschwerden derart akzentuiert, dass nicht mehr an ein geregeltes Lauftraining zu denken war.

Die Beschwerden sind abgeklungen, Kreienbühl hofft nun, auch wegen des Langlaufens nächste Saison noch einmal einen Schritt zu machen. Durch das Alternativtraining konnte er sein Trainingsvolumen deutlich ausbauen. Auf den Langlaufski sind viel längere Einheiten möglich als zu Fuss, wo er nie länger als zweieinhalb Stunden läuft.

Doch das Tempo, das Schurter anspricht, ist nicht sein gewohntes. Vor allem bergauf. Da wird deutlich, dass der Biker sowohl die Technik wie auch die Kraft hat, um eine hohe Pace zu laufen. Triathlet Van Berkel verfügt zwar nicht über eine ganz so feine Technik,

aber seine schwimmgestählte Oberkörpermuskulatur lässt ihn trotzdem mithalten, derweil Läufer Kreienbühl mit seinen dünnen Armen ans Limit kommt.

Schurter ist auch bergab schnell, sein Ski gleitet ideal. Kein Wunder: Seine Ausrüstung unterscheidet sich nicht von jener der Profis. Anders seine Mitstreiter: Zwar haben sie extra für dieses Training einen steiferen Schuh organisiert. Aber sonst ist ihre Ausrüstung nicht ganz auf Schurters Level. Das zeigt sich bergab: Van Berkel ist chancenlos - seine Latten wurden schon länger nicht mehr gewachsen. Dies wäre bei Kreienbühl nicht

**Schurter ist auch auf fremdem Terrain klar der Stärkste. Van Berkel sagt: «Ein Ferrari ist auch auf Schnee ein Ferrari.»**

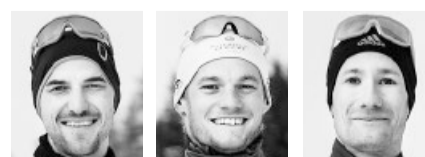
das Problem. Aber er mag die Kurven nicht ganz so schwungvoll nehmen.

Deutlich wird: Schurter ist auch auf fremdem Terrain klar der Stärkste, oder wie es Van Berkel ausdrückt: «Ein Ferrari ist auch auf Schnee ein Ferrari.»

Der Biker trainiert denn auch am konsequentesten auf den Ski. Während Van Berkel und Kreienbühl primär fürs Grundlagentraining über den Schnee gleiten, fordert er sich auch mit Intervalltrainings, 5 bis 10 Minuten langen Reizen. «Dazu brauche ich hier Koordination und Balance, was mir auf dem Bike zugutekommt», sagt Schurter.

An diesem Tag drückt nach der ersten Laufstunde immer stärker die Sonne durch, es wird ein richtig schöner Vormittag in der Loipe. Kein Muss für Schurter: «Eineinhalb bis zwei Stunden kannst du auf den Langlaufski auch bei minus 10 Grad oder Schneeregen trainieren. Auf dem Bike würde ich da schon lange frieren. Darum bike ich derzeit praktisch nie. Auf Schnee, das sch... mich an.»

Die Langlaufski dagegen bereiten ihm so richtig Spass. Nach 1:50 Stunden sind die drei zurück am Start. Schurter fragt: «Seid ihr im Stress?» Dann hängt er alleine die fehlenden 10 Minuten an. Später im Restaurant wird das Gespräch fast



Schurter. Van Berkel. Kreienbühl.

## Ringelreihen und der Abgang eines Routiniers

Bei «Hundewetter» nahm der FCZ den Trainingsbetrieb wieder auf. Uli Forte fordert sofortige und maximale Konzentration.

**Marco Keller**

Es scheint, als ob Uli Forte gleich zu Beginn des neuen Jahres Statements abgeben möchte. An einem Tag, an dem auch ein eingefleischter «Hündeler» seinen vierbeinigen Liebling kaum auf den Spazierweg zwingen würde, lässt der FCZ-Cheftrainer seine Spieler fast zwei Stunden über den Acker auf der Allmend Brunau schlittern und rutschen. Unter anderem lässt er sie «Ringelreihen» tanzen, dazu gilt es, den Ball möglichst geschickt auf dem Kopf zu balancieren. Die Botschaft ist klar: Nur wenn keiner aus der Reihe tanzt, können wir erfolgreich sein.

Zurück in der Wärme der Saalsporthalle, sind die Neujahrsfestivitäten für Forte weit weg, die Gedanken bereits auf Februar gerichtet. Genau gesagt, auf den Rückrundenstart am 4. gegen Thun: «Ich habe in meinen Ferien im Berner Oberland mit vielen Leuten aus dem Thuner Umfeld gesprochen, und sie sind alle heiss auf das erste Spiel.»

Knapp einen Monat dauert es noch bis zum Duell im Letzigrund. Nur sieben Punkte mehr spielte Fortes Team in der Vorrunde ein, und der Chef warnt: «Wir haben in den letzten zwei Spielen gesehen, was passiert, wenn wir nicht 100 Prozent bereit sind.» Ein 1:2 gegen Luzern und ein 1:5 in Lausanne bezeugen, dass seine Voten zuletzt ungehört verhallen. Deshalb fordert er: «Wir müssen sofort den Ferienschip ausschalten.»

### Kay Voser ausgebootet

Längst nicht alle Spieler mussten aber bei teilweise strömendem Regen und böigen Winden auf der Allmend Brunau ausrücken. Etliche Akteure absolvierten indoor die auf zwei Tage verteilten Leistungstests, zudem gab es neben den Rekonvaleszenten Marco Schönbächler und Michael Kempfer zwei weitere Absenzen. Aus einem freudigen Grund fehlte Roberto Rodriguez; der Offensivmann wurde Vater von Zwillingen.

Weniger positiv sieht es für Kay Voser aus: Der rechte Aussenverteidiger, der in der Vorrunde in der Liga nur einmal durchspielte, wird in der Rückrunde nicht mehr eingesetzt, wie Dzenis Cavusevic, dessen Vertrag schon vor Weihnachten aufgelöst worden war. «Kays Vertrag wäre im Sommer nicht verlängert worden, nun bleibt ihm mehr Zeit, sich nach anderen Optionen umzuschauen», sagte Forte zur Ausbootung des ehemaligen FC-Basel-Leistungsträgers. Ob Voser, der gestern seinen 31. Geburtstag feierte, in den nächsten Monaten in der U-21 zum Einsatz kommt, sich sofort einen anderen Verein sucht oder ob der Vertrag aufgelöst wird, ist noch nicht klar.

Blutaufrischung gibt es aus der U-21: Toni Domgjoni und Lavdrim Rexhepi, die beiden 19-Jährigen, rücken für die Vorbereitung nach und werden auch beim Trainingslager in Belek (13. bis 24. Januar) dabei sein. Drei Partien sind anberaumt, schon vorher testet der FCZ am 10. Januar in Schaffhausen.



Den Rückrundenstart im Visier: Trainer Uli Forte. Foto: E. Leanza (Keystone)