

Zehn Trainings pro Woche – wofür?

Der Zwiespalt der Schwimmer Maria Ugolkova ist wieder in ihrem Element. Doch für die derzeit beste Schweizerin ist das vermeintlich nahe Finale ihrer Karriere plötzlich voller Ungewissheit.

Monica Schneider, Uster

Das riesige Olympiabecken ist leer. Die zehn 50-m-Bahnen sind ohne Wasser, Handwerker machen sich da und dort zu schaffen. Die Anlage im Ustermer Buchholz ist in der vorgezogenen Revision, und diese zieht sich dahin. Die Ersatzteile aus Italien sind wegen der Corona-Krise mit Verspätung eingetroffen. Die rund 20 Elite-Schwimmerinnen und -Schwimmer des SC Uster-Wallisellen kümmern das allerdings nicht. Der Club ist in der komfortablen Lage, im gleich daneben liegenden alten Becken trainieren zu können.

Trainieren! Immerhin. Das ist momentan die Hauptsache. Von den 400 Clubmitgliedern sind aber erst die Besten zurück im Wasser, die anderen müssen sich nach dem Bundesratsentscheid vom Mittwoch noch bis zum 6. Juni gedulden. Morgens um sieben startet die erste Schicht, die Vorschriften sind streng, nicht mehr als zwei Schwimmer pro Bahn. Die zweite Schicht folgt im Laufe des Morgens, die dritte am Abend. Die Garderoben sind tabu, die Toiletten ebenfalls.

Das geht nun die dritte Woche so, und Headcoach Gerard Moerland findet, bald müssten sie sich etwas einfallen lassen. «Die Physis war in den acht Wochen Pause kein Problem, das war wie verfrühte Sommerferien. Das wirkliche Problem ist, dass alle Ziele weg sind, EM abgesagt, Olympia und anderes verschoben auf nächstes Jahr», sagt er. Zehnmal trainieren pro Woche werde mental schnell mühsam, wenn das Ziel fehle.

Ein Jahr Verlängerung

Maria Ugolkova ist derzeit die erfolgreichste Athletin Usters, sie gewann in den vergangenen Jahren an Europameisterschaften zwei Medaillen über 200 m Delfin. Die Spiele in Tokio in diesem Sommer hätten ihre «last destination» werden sollen, ihre letzte Karrierestation, wie sie sagt. Danach hätte die 30-jährige gebürtige Russin zurücktreten wollen. Nach einem langen Weg durch die Schweiz, der 2005 in Lugano begonnen hatte, den sie in Lausanne mit dem Studium fortsetzte und jetzt in Uster, wo



Endlich zurück im Wasser: Maria Ugolkova hat im erzwungenen Alternativprogramm immerhin Kraft und neue Zuversicht gewonnen. Foto: Patrick B. Kraemer (Keystone)

sie ihre Schwimmkarriere krönt. Und weil Schwimmer im Vierjahres-Zyklus von Olympia zu Olympia denken, tut das Ugolkova nun noch ein Jahr länger bis 2021.

So einfach ist das aber nicht. Denn als am 18. März wegen der Corona-Pandemie die Schliessung aller öffentlichen Sportanlagen beschlossen wurde, ver-

setzte das Ugolkova kurz in Panik. «Ich war Anfang Jahr mega gut in Form», sagt sie. Doch dann waren da nur noch Fragen – und Unverständnis. Ugolkova ereifert sich noch heute darüber, dass ihr nicht gestattet wurde, allein im Bad zu trainieren. «Ich hätte niemanden in Gefahr gebracht, und niemand hätte mich in Gefahr gebracht, wir Schwimmer brau-

chen doch das Wasser!» Und sie vergleicht sich mit anderen Arbeitnehmern, die von ihrer Wohnung zum Arbeitsplatz pendelten und zurück. «Für mich war es sehr schwer zu akzeptieren, dass dies nicht möglich sein sollte, obwohl wir ja auch nur unserem Beruf nachgehen.»

Ihre allgemeine Gemütslage ist aber längst eine andere, gros-

sen Einfluss darauf hatte ihr Trainer Pablo Kutscher. Innert kürzester Zeit schrieb er ihr einen Kraft-/Ausdauer-Trainingsplan für zu Hause und den Balkon. Ugolkova lacht schallend und erklärt noch einmal, wie schwierig eine solche Umstellung für den Körper ist, der sich sonst wöchentlich 20 Stunden im Wasser bewegt. «Mental ist es brutal, weil ich ständig im Kopf hatte, dass die Superform allmählich verloren geht.»

Die Form mag zwei Monate später nicht mehr dieselbe sein, aber Moerland betont, dass man eine solche Zeit auch nutzen könne, um an Schwächen zu arbeiten. Das ist Ugolkova offensichtlich gelungen. Sie hat in den vergangenen zwei Wochen festgestellt, dass sie viel Kraft ins Wasser bringt, «ich schwimme die gleiche Geschwindigkeit mit weniger Zügen als vorher, das ist ein Fortschritt». Und mit einiger List hat ihr der Trainer während des Lockdown auch neue Aufgabe gestellt: Innerhalb von zehn Tagen sollte sie einen Marathon laufen. Sie sei zuvor nie gejoggt und könne das auch nicht, sagt Ugolkova, aber: «Ich habe es geschafft.»

Wettkampf im August?

Im Schwimmclub Uster hofft man, den Athletinnen und Athleten nicht länger solche ungewohnten Kleinziele «vorgaukeln» zu müssen, wie Moerland sagt. Die Absicht von Präsident Philippe Walter ist, nach weiteren Lockerungen des Bundes, im August oder September ein nationales Meeting anbieten zu können. Der Grossclub mit seinen 25 Trainingsgruppen wäre im Juli Veranstalter der viertägigen Sommermeisterschaften gewesen. «Die Einnahmen hätten 15 Prozent unseres Jahresbudgets ausgemacht», sagt er, «das tönt nicht nach viel, es sind aber mehrere Zehntausend Franken, die uns fehlen werden.» Neben dem Anteil aus der Schwimmschule, die üblicherweise von rund 1200 Kindern besucht wird.

Mit dem Bundesratsentscheid vom Mittwoch kehrt ab 6. Juni ein grosses Stück Normalität zurück in den Club. Bis dann ist auch das Olympiabecken revidiert. Und Zeit für neue Ziele.

Er fliegt zum nächsten Kapitel

Time-out mit ... Oliver Hegi, erfolgreicher Kunstturner, der lernte, die Grenzen der Physik auszuloten. Jetzt will er das studieren.

Für gewöhnlich wird Kunstturnern gesagt, was zu tun ist. Der Ton in der Halle ist rau, die Komfortzone woanders. Der Trainer bestimmt, der Turner führt aus.

Bei Oliver Hegi ist das etwas anders. Denn Oliver Hegi ist anders. Der Reck-Europameister von 2018 trainiert am liebsten allein, der Trainer darf gerne seinen Input geben und Ratschläge erteilen, «ich bin offen für diese Kritik», sagte er einmal. «Aber am Ende muss ich derjenige sein, der die Entscheidung fällt.» Seit er so verfährt (und seit ihm Nationaltrainer Bernhard Fluck diese Freiheit gewährt), trainiere er gezielt und erlebe kaum noch Rückschläge. Der 27-Jährige ist der beständigste aller Schweizer.

Zurück zu den Wurzeln

Nun zündet Hegi die nächste Stufe: Auf eigenen Wunsch hat er vor zwei Wochen das nationale Trainingszentrum in Magglingen verlassen und trainiert seither im Regionalen Leistungszentrum (RLZ) im aargauischen Niederlenz, da, wo er einst die Grundlagen erlernt hatte, zum Spitzturner zu werden. Er wird unterstützt von RLZ-Cheftrainer Nikolaj Maslennikow, aber nur bei Bedarf. «Meist ziehe ich mein Programm individuell durch, fast ohne Trainer», berichtet er. Wegen der Corona-Hygienemassnahmen ist er trotzdem in eine Trainingsgruppe mit jüngeren Kollegen integriert.

Teil des Nationalkaders bleibt Hegi, und sein Ziel sind unverändert die Spiele in Tokio: Stehen wichtige Wettkämpfe an wie nächsten Frühling die Heim-EM in Basel, wird er auch künftig wochenweise in Magglingen trainieren. Dass er zurück in den Heimatkanton wechselte, ist weniger einer schwindenden Motivation geschuldet, sondern dem Physikstudium, das er im Spätsommer an der ETH in Zürich beginnen wird. Studium, Training, die Pendelei von Biel nach Zürich – es erschien Hegi unmöglich.



Oliver Hegi (27) wurde 2018 an der EM in Glasgow Europameister am Reck, nun will er Olympia und Studium parallel anpeilen.

Dass die Physik zu seinem Leben nach dem Kunstturnen werden könnte, habe sich in den letzten zwei, drei Jahren gezeigt, erzählt Hegi. Und es ist ein logischer Schritt für jemanden wie ihn, der die Grenzen der Physik nun seit zwei Jahrzehnten auszuloten oder herauszufordern versucht. «Ich habe bei der Zusammenstellung meiner Übungen ein Gefühl dafür entwickelt, was die Physik hergibt», sagt er. Er würde später gerne in die Forschung und dazu beitragen, «neue Erkenntnisse zu gewinnen».

Wie weit das Kunstturnen und das Ziel Tokio in diesen Plänen noch Platz hat, wird sich zeigen. «Ich hatte in den letzten Wochen genug Zeit, mich zu fragen, ob das Sinn ergibt», sagt er selbst. «Im Moment tut es das», ist seine Antwort. Seine Antwort für den Augenblick.

David Wiederkehr

In 48 Stunden 25-mal um die Welt laufen

Rekordversuch an Pfingsten Beim virtuellen «OneMillionRun» soll die Schweiz eine Million Kilometer sammeln.

Auffallend viele Schweizerinnen und Schweizer waren in den letzten drei Monaten laufend unterwegs. Aber etwas fehlte augenscheinlich: die Wettkämpfe mit ihren Emotionen und dem Gemeinschaftserlebnis.

Am Pfingst-Wochenende nun soll sich das ändern. Eine breite Allianz unter der Federführung von «Weltklasse Zürich», Sport-IT-Dienstleister Datasport, Sportvideo-Spezialisten iRewind sowie der Schweizer Sporthilfe will mit dem Startkommando zum «OneMillionRun» ein Ende hinter lange Wochen und Monate setzen. Im Wissen darum, dass Laufveranstaltungen auch nach den jüngsten Lockerungen vom

Mittwoch kaum für die gewohnten Gefühle werden sorgen können. Spannend und ambitioniert ist der Ansatz des virtuellen Anlasses dennoch: Die ganze Schweiz kann dazu beitragen, dass innerhalb von 48 Stunden mindestens eine Million Kilometer zurückgelegt wird. Eine reizvolle Affiche für jeden und jede.

Freitag- bis Sonntagnacht

Um die Dimension dieser Ambition zu sehen, braucht es keine Rechenkünste. Eine Million Kilometer entspricht ziemlich genau 25 Erdumrundungen. Viele, ganz viele dürfen sich also begeistern lassen und ihren Beitrag leisten: Zum Beispiel 100'000,

die durchschnittlich 10 km laufen, walken oder spazieren, oder 200'000, die eine 5-km-Strecke absolvieren. Es versteht sich von selbst, dass von Freitagnacht, 24 Uhr, bis Sonntagnacht, 24 Uhr, für den Erfolg deutlich mehr die Laufschuhe schnüren müssen als beispielsweise beim grössten Frühlingslauf der Schweiz, dem GP Bern. 2019 verzeichnete der Klassiker gut 32'000 Klassierte, die gemeinsam rund 260'000 km zurücklegten.

Wie soll der «OneMillionRun» glücken? Die Idee ist einfach: Individuell, bei sich zu Hause oder draussen, soll gelaufen werden, allein oder in Kleingruppen, nach Gutdünken be-

züglich Distanz und Topografie. Für die Teilnahme ist keine Tracking-App notwendig, es reicht, sich auf www.onemillionrun.ch kostenlos zu registrieren und dort die gelaufenen Kilometer einzutragen. Durch das gemeinsame Ziel soll ein Gemeinschaftsgefühl entstehen.

Zugunsten des Nachwuchses

Ihren Beitrag zugesichert hat bereits Sportministerin Viola Amherd – neben zahlreichen Topsportlern, angeführt von den Olympiasiegern Nicola Spirig, Nino Schurter, Dominique Gislin, aber auch von weiteren Idolen wie Weltklasse-Handballer Andy Schmid, OL-Weltmeister Daniel

Hubmann, Rollstuhl-Marathon-Überfliegerin Manuela Schär oder Biathlon-Olympiazweite Selina Gasparin.

Je grösser die Zahl der zurückgelegten Kilometer, desto mehr profitiert die Sporthilfe und damit der Schweizer Nachwuchs. Der überraschende Hintergrund der Initiative: Die Idee kommt nicht direkt aus der Laufszene. Leila Soravia Bachofner, Psychologie-Professorin und Ehefrau des CEOs von Auswertungsanbieter Datasport, hatte sie bei einem Nachtessen schon im Herbst: gedacht ursprünglich jedoch als Climate Run.

Jörg Greb