

Bereit sein für die Olympischen Sommerspiele

Die besten Schweizer Triathleten bereiten sich intensiv auf die Saisonhöhepunkte in Rio vor

Ein Team von Triathleten trainiert auch in Wallisellen, um für die Olympischen Sommerspiele in Brasilien optimal vorbereitet zu sein. In Rio selbst wird Training im Freien dann nicht mehr möglich sein.

■ Johanna Wedl

Vor wenigen Wochen zogen sie ihre Bahnen noch im Walliseller Hallenbad «Water World». Dann brachen die Schweizer Triathleten auf in wärmere Gefilde. Anfang März starteten sie an einem Rennen in Abu Dhabi. Einen Erfolg erzielte dort insbesondere der Berner Andrea Salvisberg. Er klassierte sich auf dem 15. Rang und löste damit definitiv sein Olympiaticket. Geglückt ist das Rennen auch der Urnerin Jolanda Annen, sie wurde 23. Pech hatte dagegen Olympia-Favoritin Nicola Spirig. Sie kam bei einem Massensturz im Radrennen zu Fall und brach sich den linken Handrücken.

Nach dem Wettkampf ist ein Trainingslager auf Fuerteventura geplant, wie Steffen Grosse, Ausbildungsverantwortlicher und Cheftrainer bei Swiss Triathlon, im Gespräch mit dem «Anzeiger von Wallisellen» erzählt. Es soll Ende März beginnen und dauert bis Anfang April. Danach reisen die Sportler zurück nach Wallisellen und bringen sich im Juli schliesslich in Davos und Tenero in Form, wie Grosse anhand eines detaillierten Trainingsplans aufzeigt.

An der Wettkampfstrecke wohnen

Und dann ist es endlich soweit. Voraussichtlich am 12./13. August fliegen die vier Olympiastarter Jolanda Annen, Nicola Spirig, Sven Riederer und Andrea Salvisberg nach Brasilien. Die Equipe wohnt in Rio allerdings nicht etwa im olympischen Dorf, sondern sie hat eine Wohnung gemietet. Diese liegt laut Grosse direkt an der Wettkampfstrecke an der Copacabana. Möglich ist diese Sonderlösung, weil der Delegationsleiter der Schweizer brasilianische Wurzeln hat und sich an Ort und Stelle gut auskennt. Dank der Wohnung müssten die Athleten keinen langen Anfahrtsweg in Kauf nehmen. Zudem hätten die Sportler dort mehr Ruhe als im olympischen Dorf. «Und im eigenen Appartement können sie auch selbst kochen», nennt Grosse einen weiteren Vorteil. Insbesondere Riederer und Salvisberg bereiten sich ihr Essen gerne selbst zu, Salvisberg ist auch schon mit Kochplatten im Gepäck gereist. Es sei wichtig, die Olympischen Spiele so normal und alltäglich wie möglich zu erleben und nicht unnötig Hektik aufkommen zu lassen, sagt Cheftrainer Grosse. «Wir dürfen die Athleten nicht zu sehr unter Druck setzen, ich möchte Ruhe ausstrahlen.»

Hoffnungen ruhen auf Erfahrenen

Die olympische Strecke sei vergleichbar mit Wettkampfstrecken in Europa, meint der Ausbildungsverantwortliche. Sie erfülle höchste Qualitätsansprüche und sei optimal instand gestellt. Einen Unterschied zu den letzten Olympischen Spielen in London gibt es in Rio aber dennoch: Freies Outdoortraining ist nicht möglich, weil es zu viel Verkehr gibt. Deshalb hat die Equipe um Grosse ein Fitnessstudio gemietet und wird ihre Trainings dort ausführen. «Wir werden zudem ge-



Sven Riederer (2.v.l.) Jolanda Annen und Andrea Salvisberg (3.v.r.) starten für die Schweiz in Rio. Cheftrainer Steffen Grosse (links) sorgt dafür, dass die Form dannzumal stimmt.

schult, welches Verhalten angebracht ist. Gewisse Anordnungen gilt es zu befolgen, und wir halten Augen und Ohren offen.»

Hohe Erwartungen ruhen während der Wettkämpfe am 18. und 20. August insbesondere auf dem Walliseller Sven Riederer und der Zürcher Unterländerin Nicola Spirig. Die 34-Jährige gilt als Topfavoritin und hat vor vier Jahren in London in einem Fotofinish die Goldmedaille erobert. Für Riederer sollte ein Resultat in den Top 8 möglich sein, vielleicht hole er sogar eine Medaille, meint Steffen Grosse.

Die 23-jährige Jolanda Annen und der 27 Jahre alte Andrea Salvisberg dagegen zählen zu dem sogenannten «Perspektivkader». Das heisst, sie erreichen ihren Karrierhöhepunkt voraussichtlich erst in vier Jahren an den Olympischen Spielen in Tokio. In Rio sollen sie Erfahrungen sammeln und sich unter den Top 25 klassieren (55 Teilnehmer am Start). Der Nachwuchs habe sich gerade in den letzten Jahren stark verbessert, sagt Grosse und verweist stolz auf die besseren Platzierungen im weltweiten Ranking (siehe Kasten).

Sportler bleiben in Wallisellen

■ *jow.* Steffen Grosse von Swiss Triathlon ist sehr zufrieden mit dem Trainingszentrum Wallisellen. Kleine Veränderungen liessen sich noch vornehmen, aber im Grossen und Ganzen seien die Voraussetzungen für die Athleten hier optimal. Besonders Andrea Salvisberg und Jolanda Annen hätten grosse Schritte in die richtige Richtung gemacht, meint Grosse. Der Emmentaler rückte von Platz 150 (im Jahr 2012) bis Ende des letzten Jahres auf Platz 46 der Weltrangliste vor. Noch stärker verbessert hat sich die Urnerin, die von Platz 242 (Klassierung 2012) bis Ende 2015 auf Platz 41 klassiert wurde.

Das Triathleten-Team wolle weiterhin in Wallisellen trainieren, betont Grosse. Ziel sei, das Betreuungspersonal aufzustocken. Erfreulich ist für die Profis auch, dass in Uster Ende Jahr das neue Hallenbad eröffnet wird und dann in Wallisellen Wasserfläche frei wird. Im Herbst 2016 startet in Magglingen zudem ein neuer Lehrgang mit Triathleten, die den sportlichen Teil der Ausbildung in Wallisellen absolvieren werden.



In Wallisellen werden bald Bahnen frei für die Schwimmer, weil in Uster ein neues Hallenbad eröffnet wird.