



Riesig: der Alinghi-Katamaran. Bild: key

Alinghis neuer Wurf entwickelt sich prächtig

Nach dem endlosen Geplänkel vor Gericht freut sich der America's-Cup-Sieger an Alinghi 5, dem neuen Boot.

LE BOUVERET – Der gigantische Katamaran ist ein Blickfang. Zwischen all den Motorbooten und Segelschiffen im Hafen der Walliser Ortschaft Le Bouveret ragt der rund 50 m hohe Mast heraus wie ein Kirchturm. Bis jetzt läuft alles rund. Am Montag, knapp zwei Wochen nach der Einweisung, setzte Alinghi 5 auf dem Genfersee erstmals die Segel. Patron Ernesto Bertarelli steuerte den Katamaran persönlich. «Es war einer der besten Tage meines Lebens als Segler», schwärmt der Genfer.

Die dritte America's-Cup-Kampagne ist für Bertarelli die bisher teuerste. Nicht nur, weil der Milliarden Millionäre für Anwaltshonorare verpulvert, sondern auch, weil das Gezänk mit BMW Oracle die Sponsoren vertrieben hat. Neben dem Alinghi-Logo prangen nur der Schriftzug des wissenschaftlichen Partners École Polytechnique Fédérale de Lausanne sowie das Label «Swiss made» auf dem neuen Boot. Der Enthusiasmus der Schweizer Clique ist ungebrochen. Nachdem Alinghi auf dem Gelände der Werft in Villeneuve Spione von BMW Oracle erwischt hatte, hängen am Absperrgitter der provisorischen Basis in Le Bouveret «Wanted»-Plakate von acht Exponenten aus dem gegnerischen Lager. Für grosse Freude braucht es aber mehr als kleine Scherze. Zum Beispiel Erfolgserlebnisse wie die Tatsache, dass Alinghi 5 schon am ersten Tag «abhob».

Unter fliegendem Rumpf, wenn einer der beiden Schwimmkörper komplett aus dem Wasser ragt, fängt der Spass beim Segeln auf einer solchen Rennmaschine erst richtig an. Risiken geht die Crew – an Bord befinden sich jeweils zwischen 18 und 20 Mann – noch keine ein. Die Annäherung an das neue Vehikel erfolgt Schritt für Schritt, wobei das Team in den ersten Tagen schneller vorankam als erwartet. Die Dimensionen sind so extrem, dass Ausparungen im Rumpf gross genug sind, um Teilen der Besatzung als Cockpit zu dienen. Schiffsarchitekt Rolf Vrolijk ist mit seinem jüngsten Wurf ebenfalls sehr zufrieden: «Alles funktioniert so, wie es uns der Simulator gezeigt hat.»

Die Tests auf dem Lac Léman werden noch einige Tage fortgesetzt. In der ersten Augusthälfte wird Alinghi 5 per Helikopter nach Genua geflogen. Am Mittelmeer beginnt die nächste Vorbereitungsphase auf das grosse Duell gegen BMW Oracle von Anfang Februar. Wo die Best-of-3-Serie um die älteste Sporttrophäe der Welt stattfinden wird, ist die drängendste der vielen offenen Fragen. Alinghi wird sie am 6. August beantworten. Ein oft genannter Kandidat ist Dubai. (si)

Der erfolgreichste EM-Schütze

Der 19-jährige Winterthurer Lukas Grunder schliesst nach zwei weiteren Siegen die EM bei den Junioren mit fünf Goldmedaillen ab.

OSIJEK – «Ich will grundsätzlich immer gewinnen», sagt Lukas Grunder, wenn er auf seine fünf Titel an der Sportschützen-EM in Kroatien angesprochen wird. Was nicht heisst, dass er sich Siege mit der Freipistole (50 m), Standard- und Sportpistole (25 m) erwartet hatte. Mit den drei Erfolgen und im Einzel und zwei im Team ist er der erfolgreichste EM-Teilnehmer.

«Mit einer Medaille nach Hause zurückzukehren, war mein Ziel. Dass es mehr wurden, ist umso schöner. Aber es wäre auch keine Welt zusammengebrochen, wenn es nicht gereicht hätte», fügt der Polymechniklerlehrling, entspannt im Schiessstand von Osijek sitzend, an. Für ihn ist klar: Wenn einer besser ist, hat er den Sieg verdient. Aber er muss an ihm vorbei.

Inzwischen ist der konsequent und zielgerichtet trainierende Pistolenallrounder zum Vorzeigathleten für den gesamten Schiesssport geworden. Er verkörpert den neuen Typ Schütze, der auf die Athletik baut. «Ohne die körperliche Fitness wäre es bei der Hitze hier in Kroatien unmöglich gewesen, 60 Schüsse mit der Freipistole

und den Final ohne Einbruch durchzuziehen. Wer nicht optimal vorbereitet zu einer EM fährt, sollte zu Hause bleiben», bezieht Lukas Grunder klar Stellung. Vielleicht hat die Konkurrenz noch Nachholbedarf.

Federer und Abderhalden

Irgendwie erinnert er an Roger Federer, der auch meistens die entscheidenden Punkte für sich buchen kann.



Grosse Beute: Lukas Grunder mit seinen fünf EM-Goldmedaillen. Bild: Urs Huwyler

Im letzten Wettkampf (Sportpistole 25 m) lag der Winterthurer bei Halbzeit fünf Punkte zurück. Als es kritisch wurde, knallte er eine Serie hin und holte den Rückstand in fünf Schüssen auf. «Ich kenne in solchen Phasen jeweils den Zwischenstand nicht, doch ich kann mir ausrechnen, dass die Konkurrenz bessere Passen erzielt. Dann gilt es zu reagieren und möglichst mit einer Passe von 50 oder 100 zu kontern.» Was

Grunder auch im dritten Wettkampf fast schon phänomenal gelang.

Irgendwie erinnert er aber auch an Schwingerkönig Jörg Abderhalden. Nicht wegen der Körpermasse, sondern wegen der Bedeutung für den eigenen Sport. Abderhalden war wesentlich daran beteiligt, dass der «Hoselupf» zum anerkannten Leistungssport mit einem neuen Image wurde. Grunder vertritt die gleich professionellen Ansichten. Er wird sich kaum verteidigen müssen, Schütze zu sein.

Federer und Abderhalden geben sich nie zufrieden mit dem «Ist»-Zustand, sondern setzen in der Stunde eines Triumphes bereits neue Ziele. Auch Grunder: «Ich kann als Junior bis Ende 2010 noch eine 10-m-EM und eine Outdoor-WM schiessen», blickt er voraus. Selbst der Wechsel zur Elite war bereits ein Thema. «Das muss so sein. Sonst geht die Entwicklung nicht weiter», fügt er an. Olympia hat er längst im Hinterkopf.

Empfang in Winterthur

Heute Freitag trifft Lukas Grunder mit Laurent Stritt und Joel Carron, mit denen er gestern auch die Teamwertung mit der Sportpistole gewann, in Winterthur ein. Der Zürcher Schiesssportverband organisiert einen offiziellen Empfang, der im Oberen Graben oder bei schlechtem Wetter im Rathausdurchgang stattfindet. (uhu/red)

Für jede Situation die passende Schublade

Heute startet Daniel Meier in Norddeutschland zu einem dreifachen Ironman. Zwei Tage später will der Winterthurer durchs Ziel laufen.

WINTERTHUR – 21 Langdistanztriathlons, davon elf Ironman, hat er seit 1998 bestritten. «Mit der Zeit», meint Daniel Meier, «hat man es gesehen.» Der Ironman sei zu einer «High-Society-Sache» geworden, zum «Massentourismus».

Der 36-jährige Winterthurer fand eine neue Herausforderung: Den Dreifach-Ironman. Übersetzt heisst das: 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,62 km Laufen. Wer die ganze Angelegenheit innerhalb von 58 Stunden bewältigt, gilt als Finisher.

Neun Monate lang hat er sich darauf vorbereitet. Heute Freitag nun steht Daniel Meier am 18. Triple-Ultra-Triathlon von Lensahn in Schleswig-Holstein am Start. Um 7.00 Uhr taucht er im Neoprenanzug ins Waldschwimmbad ein. Jede halbe Stunde verpflegt er sich und lässt sich von seinen Betreu-

ern schwimmtechnisch informieren. «Distanz und Zeit interessieren mich nicht. Und schon gar nicht der Rang.» Sein Team teilt ihm mit, wann die 228 Längen à 50 Meter überstanden sind. Dann steigt er aus dem Wasser und aufs Velo.

Nach «höchstens 24 Stunden», inklusive drei Stunden Schlaf, so schätzt er, wird er die 67 Runden des 8 km langen Radkurses bewältigt haben. Es folgen 96 Runden Laufen à 1,3 km, für die er nicht mehr als weitere 24 Stunden brauchen möchte. Allerdings will er sich zeitlich nicht auf ein «Geleis» zwängen lassen, sondern wird mitunter improvisieren müssen und darauf achten, was «der Körper, der Magen und das Wetter so machen». Das ungefähre Ziel: Am Sonntag zwischen 5 und 8 Uhr – also zwei Tage nach dem Start – den Wettkampf beenden.

«Die Krise kommt»

Es gäbe auch Zehnfach-Triathlons... «Aber das ist nicht zwingend mein Ziel», sagt der Veltheimer. «Wenn es in Lensahn von Anfang an eine Quälerei ist, schraube ich zurück. Wenn

ich mich aber in der Szene wohlfühle, mache ich damit vielleicht weiter. Ich schaue erst mal, wie es herauskommt.»

«Ein gewisses Restrisiko besteht immer. Aber die bestehenden Ressourcen, das Know-how, die physische Verfassung und das Umfeld reichen zum Finishen», meint er. Sollte er das Ziel dennoch nicht nach voller Distanz sehen, dann falle er «sicher nicht in ein Loch». Denn allein schon die ganze Vorbereitung stellte eine enorme Leistung dar.

Der Gipfel des Trainings war dies: Von 20 Uhr bis Mitternachtschwammer in der eigens reservierten Badi Frauenfeld. Anschliessend von 1 bis 20 Uhr fuhr er auf der Frauenfelder Allmend seine einsamen Velorunden (bei Dauerregen). Den folgenden Lauf brach er nach 21 Kilometern ab – um sich nicht zu überbelasten. «Man muss dem Körper Sorge tragen. Die nötigen Informationen hatte ich ohnehin schon erhalten.» Vier Wochen später bestritt er den Radmarathon, mit 600 km Länge und 28,5 Stunden Dauer. Das war vor drei Wochen. Und jetzt Lensahn.

Ein dreifacher Ironman ist derart lang, dass er sich auch während der Bewegung «kleine effiziente Erholungsphasen» suchen muss: Beim Abstossen im Schwimmen, abstützend auf der Lenkstange oder mit geschlossenen Augen beim Lauf. «Die Krise kommt. Ich weiss das und habe gelernt, damit umzugehen. Irgendwann zieht der Motor wieder an.»

Warum nur, mag man sich fragen, tut sich einer das an? Daniel Meier, der an der Wartstrasse eine Medizinische Massagepraxis betreibt, spricht vom «Urinstinkt des Triathleten», von der Herausforderung, an die Grenzen zu gehen. «Schon lange nicht mehr spürte ich eine solche Motivation wie auf Lensahn hin.»

Er sei ein Athlet, «langsam, aber zäh», der lieber so weit wie möglich statt so schnell wie möglich einen Wettkampf absolviere. «Deshalb war eine Qualifikation für den Ironman Hawaii auch nie ein Thema.» Das überlässt er anderen: Natascha Badmann, der Schweizer Vorzeigetriathletin etwa, die er seit fünf Jahren massiert. Oder Michaela Giger, mit der er im Winter Schwimmtrainings absolvierte. Die Profitriathletin, ihr Kollege Willi Franc sowie Meiers Freundin Stepanka Hladky sind in Lensahn die Betreuer.

Mental die Balance halten

Das Trio hat es einfacher als beispielsweise an einem Gigathlon, weil sich alles in überschaubarem Rahmen abspielt. «Sie können mit einem dicken Buch dasitzen und auf mich warten...» Viel Abwechslung erlebt er auf seiner zweitägigen «Reise» nicht. Das Waldschwimmbad sowie die Rundstrecken auf dem Rad und zu Fuss kommen mit der Dauer sehr, sehr eintönig daher.

«Die Runden nehme ich als solche gar nicht wahr, sonst löscht es einem ja gleich ab.» Daniel Meier, der sich als Mentaltrainer ausbilden liess, hat sich eine «Psychoregulation» zuricht gelegt. «Für jede Situation ziehe ich eine entsprechende Schublade.» Sequenzen aus dem Film «Forrest Gump» laufen im Kopf ab. Bei Längeweile «spricht» er mit seinen Kunden. Bei Schmerz, Nervosität oder Übelkeit hält er ebenfalls die passenden mentalen Gegenmittel bereit. Das alles hat einen übergeordneten Zweck: «Ich muss meine Balance halten, damit ich immer am Funktionieren bin.»



«Immer am Funktionieren» sein: Daniel Meier dreht im Training auf der Frauenfelder Allmend einsam seine Runden. Bild: pd