

Schweizer «Heimvorteil» in Japan

Die Schweizer Orientierungsläufer waren an der WM in Japan eine Macht. Nicht zuletzt, weil sie sich frühzeitig und zielstrebig auf diesen Höhepunkt hin orientierten. Eine Analyse der erfolgreichen Schweizer WM-Planung.

VON ROLAND EGGSPÜHLER

Bei vielen Athletinnen und Athleten hielt sich die Begeisterung in Grenzen, als der internationale Orientierungslauf-Verband (IOF) vor fünf Jahren die WM 2005 nach Japan vergeben hatte. Für die Wahl Japans waren primär politische Gründe ausschlaggebend, wie IOF-Vizepräsident Marcel Schiess ausführte: «Man wollte ein Zeichen setzen, dass das vor allem in Europa stark etablierte Orientierungslaufen ein Weltsport ist.» In diesem Zusammenhang ist die Randnotiz nicht unwichtig, dass sich die IOF seit Jahren – bisher leider vergeblich – darum bemüht, den OL-Sport ins Programm der Olympischen Spiele zu bringen. Mit der Entwicklung im Bereich von Sprint- und Park-OL-Veranstaltungen sowie der innovativ vorangetriebenen Telegenisierung von OL-Wettkämpfen hat sich in den letzten Jahren sehr viel verändert.



FOTO: KEYSTONE

Gold für die Frauenstaffel: Vroni König Salmi, Simone Niggli-Luder und WM-Neuling Lea Müller (v.l.n.r.).

Vom Standard, den die WM-Organisatoren in Rapperswil/Jona (2003) und in Västerås (2004) bezüglich Zuschauererbezug und Mediengerechtigkeit gesetzt haben, war in Japan allerdings nicht mehr viel zu spüren. Die Japaner organisierten die erste in Asien ausgetragenen OL-Weltmeisterschaften zwar OL-technisch perfekt, aber sie «verkauften» das OL-Grossereignis zu schlecht: Das Wettkampfumfeld war irgendwo in den Bergen, der Start zu den Läufen (ausser im «Middle») nicht einsehbar im Stadion, sondern tief im Wald, Zuschauerposten suchte man (ausser in der Staffel) vergebens, und Ein-

drücke aus dem Wald wurden nicht ins Stadion übertragen. Auch gab es keine japanischen TV-Bilder. Die Zuschauermassen wie auch die Stimmung hielten sich in engen Grenzen.

Auf die Leistungen der Schweizer Delegation hatte dies aber keinen Einfluss. Denn die Eidgenossen erkannten schon sehr früh, was sie in Japan erwarten wird. Sie stellten sich professionell auf diese Rahmenbedingungen ein. Dass man eine OL-WM auch anders organisieren könnte, war im Team – im Gegensatz zu anderen führenden OL-Nationen – nie ein Diskussionsthema. Und das war gut so.



Simone Niggli-Luder hatte gleich mehrfachen Grund zum Jubeln: 4x Gold lautete ihre überragende WM-Bilanz.

Schweizer «lebten» japanisch

Japan hat eine eigene Kultur, die sich vom Westen sehr stark unterscheidet. Die Schweizer schenkten diesem Umstand schon im Vorfeld grosse Beachtung und lebten in Japan bewusst japanisch. «Statt im Bett schliefen wir in Kyoto auf den in Japan üblichen Matten, und statt auf einem Stuhl am Tisch assen wir am Boden sitzend», schildert Simone Niggli-Luder die letzten Tage vor WM-Beginn: «Das war für mich auch in mentaler Hinsicht ideal. Ich konnte nochmals prima abschalten, bevor es losging.» Mit dem Erleben der anderen Kultur entwickelte sich genau jenes Verständnis, das den Schweizern das Leben während der WM-Woche leichter machte. «In unserem Team haben in Japan alle mit Stäbchen gegessen», beleuchtet Frauentrainer Ulu Aeschlimann ein Detail, das mit Sport nur indirekt zu tun hat: «Andere Athleten haben sich immer wieder von Neuem aufgeregt, wenn es keine Messer und Gabeln zum Essen hatte.» In einem Punkt zogen aber auch die Schweizer ihre gewohnte Esskultur durch: Vor den langen Wettkämpfen assen sie nicht japanisch, sondern kochten die mitgebrachte italienische Pasta.

Viele Höhenmeter

Kohlenhydrate und Kalorien brauchte es an diesen Weltmeisterschaften. Die Männer hatten in der Langdistanz-Prüfung fast 1000 Höhenmeter zu bewältigen. So etwas war selbst für Routiniers wie Carsten Jørgensen eine neue WM-Erfahrung – und prompt schaffte es der Däne nicht in den Final. Auch die in Finnland lebende Schweizerin Vroni König Salmi ist in Sachen Weltmeisterschaften eine erfahrene Grösse: Die Junioren-Weltmeisterin von 1987/88 bestritt in Japan ihre zehnte Elite-WM. Im Sprint hatte sie 2001 Gold gewonnen, in der Staffel 2003 ebenfalls, aber in der Königsdisziplin (Langdistanz) war König Salmi bislang immer ohne Medaille geblieben. In Japan erreichte die Mutter von drei Kindern dieses jahrelang verfolgte Ziel nun endlich – sie gewann Bronze! Dass ihr Simone Niggli-Luder mit ihrer dritten Goldmedaille sowie die von der Schweizer WM-Dominatorin eingeholte und zu Silber mitgezogene Heli Jukola (Finnland) vor der Sonne standen, war Nebensache.

Über die Langdistanz gab es durch den Romand Marc Lauenstein auch bei den Männern eine Schweizer Medaille. Über



FOTOS: ROLAND EGGSPÜHLER

Mit letztem Einsatz lief Vroni König Salmi auf der Langdistanz zur Bronzemedaille.

die Silbermedaille strahlte Lauenstein, wie wenn er eben Weltmeister geworden wäre. Das hat seinen guten Grund: In der Woche vor der WM war der angehende Zahnarzt im Training gestürzt («Ich hatte ein Riesenglück, dass mein Bein nicht gebrochen ist»), und die tiefe Wunde musste genäht werden. Da das Ganze heftig zu eiteln begann, war bis kurz vor dem Qualifikationslauf unsicher, ob Lauenstein überhaupt starten konnte.

Ruhe bewahren

In dieser Situation hat sich gezeigt, wie wichtig es im Orientierungslaufen ist, auch neben dem Wettkampf kühlen Kopf zu bewahren. Der betroffene Athlet blieb trotz der zwischenzeitlich aussichtslos scheinenden Lage erstaunlich ruhig. Und der Team-Arzt Peter Züst, der zum Nervöswerden allen Grund gehabt hätte, liess sich durch nichts aus der Fassung bringen. Auch die Staffelgoldmedaille der Schwei-

ANZEIGE

POWER AUF DAUER

THOMAS FRISCHWECHT

BEMER 3000

swiss olympic

www.energy4u.ch

Für weitere Informationen, Miete und Verkauf wenden Sie sich an:

BEMER Magnetfeldtherapie
Ruth Gubser - Medizinprodukteberaterin
Lindenstr. 126 - CH 9000 St. Gallen
Tel. 071 / 245 67 28 - Natel: 079 / 696 96 13
info@energy4u.ch

ANZEIGE

Oregon SCIENTIFIC

Fitness Stoppuhren Schrittzähler Höhenmesser Wetterstationen

www.oregonscientific.ch

z.B. Personenwaage BWR102 mit Funk-Display



Lief trotz Beinverletzung zur Silbermedaille: Marc Lauenstein.

zer Frauen strahlt besonders hell, weil im Vorfeld nicht alles rund gelaufen war. «Die als Startläuferin vorgesehene Martina Fritschy hatte weniger als 24 Stunden vor dem Start das Handtuch werfen müssen und Lea Müller musste kurzfristig einspringen», erklärt Frauentrainer Ulu Aeschlimann. Doch auch in dieser heiklen Situation liess man sich nicht aus dem Konzept bringen. WM-Neuling Lea Müller blieb ruhig und lief auf der Staffelstartstrecke, wie schon im Mitteldistanz-Einzellauf (7.), ein Superrennen. Vroni König Salmi erfüllte die Erwartungen genauso. Und Schlussläuferin Simone Niggli-Luder, die vor ihrem Einsatz vor Nervosität fast platzte, blieb im Wald ebenfalls die Ruhe selbst.

Dies war auch das «Erfolgsrezept» zu den Medaillen der Männer: Daniel Hubmann war nach dem Sprint-Qualifikationslauf völlig verunsichert, im gleichentags durchgeführten Final gewann er nach einem aufbauenden Gespräch mit Nationaltrainer Imhof und einem Toplauf die Silbermedaille. In der Staffel zeigte sich das Trio Matthias Merz («Ich war mit meinen Einzelläufen nicht ganz zufrieden»), Lauenstein und Hubmann von seiner besten Seite. Wie es die drei Athleten schafften, ihre individuellen Enttäuschungen

oder Schwierigkeiten wegzustecken, zeugt von grosser Klasse. Es ist auch ein Ausdruck der hervorragenden Arbeit von Ex-Weltmeister Thomas Bührer, der seit Abschluss seiner Aktivkarriere nach der OL WM 2003 Trainer der Schweizer Männer ist und die Jungen in nur gerade zwei Jahren mitten in die Weltspitze geführt hat.

Der «Heimvorteil» der Schweizer

Für die «Heim-WM» 2003 hatte der Schweizerische OL-Verband viel investiert. Diese Aufbauarbeit entpuppte sich nun im Nachhinein als speziell nachhaltig, denn die WM-Gelände in Japan waren der Schweizer Topografie nicht ganz unähnlich. Dies haben die Schweizer im Rahmen der beiden Trainingslager im November 2004 und März 2005 erstmals feststellen können. Dass die Schweizer zweimal in Japan weilten, dokumentiert, wie ernst sie das Ganze genommen haben. Keine andere ausländische Nation trainierte so viel in Japan. Ausserdem reiste das Schweizer WM-Team bereits zwei Wochen vor der Eröffnungsfeier an. Dies war einerseits aus Akklimatisationsüberlegungen sehr wichtig, herrschten doch Wettkampftemperaturen von bis zu 37 Grad Celsius (bei hoher Luftfeuchtigkeit). Andererseits konnten so die bereits gewonnenen Geländekenntnisse mit den Eindrücken zur aktuellen Vegetation ergänzt werden. Das zahlte sich aus, insbesondere bei Routenwahlfragen – wo viele Mitfavoriten teils grosse Umwege liefen, die in der Tat nicht nötig gewesen wären.

Im Wissen um die vielen Steigungen, die an der WM in Japan warten, trainierten die Schweizer WM-Kandidaten zuhause schon Monate im Voraus sehr Japan-spezifisch: Höhenmeter im Multipack, im Hang laufen (und dabei die Höhe halten), bergab rennen und so weiter. Die Skandinavier bissen sich genau an diesen Dingen die Zähne aus – wie schon an der WM in der Schweiz vor zwei Jahren. Die Schweizer fühlten sich hingegen durchwegs wohl: In allen drei Qualifikationsläufen kamen alle gestarteten Schweizerinnen und Schweizer in die Finals – ein Novum – und überzeugten in den Entscheidungen nebst den Medaillen mit

OL-WM 2005: die besten Nationen

1. Schweiz (4x Gold/2x Silber/2x Bronze),
2. Norwegen (1/1/1), 3. Frankreich (1/1/0),
4. Schweden (1/1/0), 5. Russland (1/0/0),
6. Finnland (0/1/3), 7. Dänemark (0/1/0),
8. Grossbritannien (0/0/1).

zwei Diplom-, zwei Top-Ten- und fünf Top-20-Plätzen. In Japan waren nicht die Schweden, nicht die Norweger und nicht die Finnen die beste Nation – sondern die Schweiz mit ihrem stark verjüngten Team.

Der erkannte und erarbeitete «Heimvorteil» fernab der Heimat zahlte sich aus und zeigt sich im Medaillenspiegel. Dies nicht zuletzt dank der Ausnahmeathletin Simone Niggli-Luder, die wie an der «Heim-WM» vor zwei Jahren drei Einzelgoldmedaillen gewann. Die Bernerin war der Konkurrenz nicht nur läuferisch, sondern auch mental immer einen Schritt voraus. Das Schweizer Team verstand es, ihr ein Umfeld herzurichten, das für sie perfekt stimmte. Und für die anderen auch. Denn Simone Niggli-Luder ist alles andere als eine Athletin, die das Team «beansprucht». Sondern vielmehr eine, die sich ins Team einordnet und gerade damit eine sehr befruchtende Rolle auf die Leistungen der Übrigen spielen kann. Sonderwünsche hat die erfolgreichste Orientierungsläuferin aller Zeiten keine, wenn man von ihrem obligaten «Müesli» zum Frühstück mal absieht. Aber dieses nimmt sie jeweils selber mit.

Affen hinter der Unterkunft

Dass das in weiten Teilen selbst geschaffene Umfeld an einer WM für die Resultate indirekt mitverantwortlich ist, mussten die Norweger schmerzlich erfahren: Sie hausten in einem klimatisierten Tophotel in Toyota unten in der Ebene, während die Wettkämpfe hoch oben in den Bergen stattfanden. Die Schweizer Delegation hingegen wohnte in einer einfachen Herberge nahe der Wettkampfwälder. Hinter dem Haus turnten Affen in den Bäumen – und sorgten weitest der (Outdoor-)Dusche für natürliche Unterhaltung. Eine Klimaanlage hatte das Haus der Schweizer keine, und im Unterschied zu den Schweden verzichteten die Schweizer auch auf Kühlwesten. Das waren clevere Schachzüge. «So konnte sich der Körper auf die feuchtheissen Klimabedingungen einstellen und musste sich nicht dauernd an immer wieder wechselnde Verhältnisse anpassen», erklärt Nationaltrainer Kilian Imhof: «Dank dieser Unterkunft konnten wir ausserdem die Reisezeiten zu den einzelnen Wettkampfszentren minimieren.» Dies war vor allem für Simone Niggli-Luder wichtig, die als eine der ganz wenigen alle Disziplinen absolvierte. Während sie sich bereits wieder der Erholung widmen und sich auf den Einsatz vom nächsten Tag vorbereiten konnte, stand die Konkurrenz aus Norwegen immer noch im Stau nach Toyota. n



Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.

Für weitere Informationen zu den Nährstoffen: www.burgerstein.ch



GRIP OR SLIP

DIE PATENTIERTE BUGRIP® TECHNOLOGIE

mit „intelligenten Spikes“ macht ICEBUG zur optimalen Wahl für den Winter und für Outdoor Aktivitäten – gewährleistet sicheren Griff bei vereisten Strecken, sowie beim Trail Running, Laufen und Nordic Fitness.

ICEBUG gibt die Freiheit, aktiv zu bleiben, auch wenn es draussen rutschig ist.



MR4 Dry BUGrip



MR4L Dry BUGrip



ICEBUG®