

SPORT

«Das Team will die gute Form auch in Engelberg zeigen»

Skispringen In diesem Sommer wurde der Schwyzer Marvin Scherrer als Co-Trainer ins A-Kader der Schweizer Skispringer befördert, wo er im Weltcup-Team unter anderem den Rothenthurmer Andreas Schuler betreut.

Jolanda van de Graaf

Der Trainer Marvin Scherrer (25) und der Skispringer Andreas Schuler (22) kennen sich seit der Juniorenzeit. Scherrer, ehemaliger Skispringer und früherer Teamkollege von Schuler, führte seinen Schützling in den vergangenen zwei Jahren als Trainer des B-Kaders an den Weltcup heran. «In den diesjährigen Sommertrainings zeigte Andreas Schuler immer wieder, dass er für den nächsten Schritt bereit ist.»

Gemeinsam mit Ronny Hornschuh ist Marvin Scherrer neu Co-Trainer von Killian Peier, Gregor Deschwanden, Andreas Schuler und Simon Ammann im Weltcup-Team. «Simon Ammann wird jedoch von Roger Kamber direkt betreut», erklärt Scherrer.

Grösserer Personalaufwand im Weltcup

Während er mit dem B-Kader oftmals alleine an die Wettkämpfe im Continental-Cup reiste, ist der Personalaufwand im Weltcup spürbar grösser. «Mit dabei sind unter anderem ein Spezialist für Material und Technik sowie ein Physiotherapeut», zählt Marvin Scherrer auf. Die Trainer können sich vermehrt den sportlichen Aufgaben widmen.

Marvin Scherrer macht ein Beispiel: «Beim Wettkampf kann sich einer der Trainer auf den Absprung am Schanzenstich konzentrieren, während der andere die Flugphase des Athleten beobachtet.»

Die gesammelten Beobachtungen gehen umgehend zurück zu den Athleten, was zwischen den Sprüngen wertvolle Feinjustierungen ermöglicht. «Früher, als alleiniger Trainer im B-Ka-



Marvin Scherrer betreut seit diesem Jahr als Co-Trainer den A-Kader der Schweizer Skispringer. Im Bild gibt er einem seiner Schützlinge mit der Flagge die Schanze frei für den Sprung. Bild: Andy Scherrer

der, musste ich mich jeweils dort positionieren, wo ich den Skispringern das Startsignal geben konnte. Meistens war dort aber meine Sicht auf den Sprung eingeschränkt.»

Die Zeichen im A-Kader stehen auf Generationenwechsel. Der 37-jährige Teamleader Simon Ammann kommt in dieser Saison mit seinem selbst entworfenen Karbonschuh und

einer neuen Skimarke noch nicht auf Touren. In die Bresche sprang derweil der 23-jährige Killian Peier. Ihm gelang Anfang Dezember im russischen Nizhny Tagil mit dem 12. Rang sein bis-

her bestes Weltcup-Ergebnis. Andreas Schuler schaffte es mit seinem 30. Rang in Kuusamo, Finnland, einmal unter die Top 30. Das beste Resultat aber erkämpften die vier Skispringer gemeinsam. Im Weltcup-Team springen in Wisla, Polen, wurden sie Fünfte. Damit erfüllte das Quartett die Selektionskriterien für den Teamwettkampf an der WM im österreichischen Seefeld. «Wir haben einen guten Drive im Team», sagt Marvin Scherrer nicht ohne Stolz.

Vorfriede auf Engelberg

Auf der WM-Schanze in Seefeld trainierten die Schweizer Skispringer in der vergangenen Woche, nachdem der Weltcup in Titisee-Neustadt wegen Schneemangels abgesagt werden musste. Den letzten Schliff vor dem ersten Schweizer Saison-Highlight holten sich die Skispringer indessen im nationalen Leistungszentrum in Einsiedeln. «Das Team will seine gute Form nun auch beim Heim-Weltcup in Engelberg zeigen.»

Weltcup-Skispringen Engelberg, Programm

Freitag
16.00: Training (2 Durchgänge)
18.00: Qualifikation

Samstag
15.00: Probedurchgang
16.00: 1. Durchgang
Anschliessend Finaledurchgang

Sonntag
12.45: Qualifikation
14.15: 1. Durchgang
Anschliessend Finaledurchgang

Time-out



Thomas Bucheli
«Bote»-Sportteam

Ein «Hüpf» ins Kältebad

Im Sport sollte die wichtige Regeneration nach einem Training oder einem Wettkampf im Eiltempo vollzogen werden. Früher hiess es, dass immer mehr Übungseinheiten und hohe Intensität die Athletinnen und Athleten zum sportlichen Erfolg bringen. Dies ist nicht falsch. Doch neue Forschungsergebnisse zeigen, dass auch die Regeneration im Leistungssport für eine Steigerung des Erfolgs in den Vordergrund rücken muss. Wenn die Spitzensportler ihre Körper an die Leistungsgrenzen pushen, bringt das mit sich, dass ihre Energiereserven leer werden. Und unmittelbar nach dem Auspushen müssen schnellstmöglich die Regenerationsmassnahmen ansetzen.

So ist es heutzutage schon gang und gäbe, dass die Sportler nach ihren Einsätzen sofort in ein Kältebad hüpfen, um gegen die auftretenden Entzündungen zu reagieren. Es gilt, dass die Sportler und vor allem auch ihre Trainer eine gute Balance zwischen Belastungs- und Erholungsphasen finden. Beispielsweise ist an der Tour de France nicht jener der Beste, welcher im Schlusspursort stark ist, sondern derjenige, welcher über die ganze Zeit am schnellsten regeneriert.

Eine erste Regenerationsmassnahme nach einer Tour-de-France-Etappe besteht darin, sich mit isotonischen Getränken mit wichtigen Mineralien Flüssigkeit zuzuführen. Im Extremfall verlieren Radprofis auf einer Touretappe bis zu zehn Liter Flüssigkeit.

Wenn man sich bewegungsmässig im anaeroben Bereich befindet – das heisst, man über der persönlichen Schwelle trainiert – reagiert der Körper mit Übersäuerung. Und damit lässt die Leistung rapide nach. Um sich nach so einem Wettkampf zu erholen, gilt es, nach den ersten aktiven Massnahmen mit passiven Mitteln wie Massagen, Kältebädern und richtiger Ernährung gegen die Entzündungsreize anzukämpfen. Auch kann mit Ultraschall gegen kleine körperliche Verletzungen Linderung gelingen. Wichtig ist dabei die erste halbe Stunde nach dem ausgiebigen Bewegungseinsatz.

Also probieren Sie diese Methoden mal aus, wenn Sie sich das nächste Mal beim Laufen, Radfahren, Yoga, Kraft- und Fitnesstraining oder was auch immer so richtig verausgabt haben.

Pfyl möchte in St. Moritz glänzen

Para-Ski In heimischen Gefilden kämpfen die Plussport-Cracks in drei Europacuprennen um Toprangierungen.

Plusport und St. Moritz Sport & Events organisieren Europacuprennen für die Para-Ski-Elite. 100 Athleten aus 25 Nationen werden vom Donnerstag bis Samstag im Riesenslalom und Slalom am Start stehen. Neben der Elite, zu welcher auch der Schwyzer Thomas Pfyl gezählt werden kann, steht auch der Nachwuchs im Fokus. «Für das ganze Team geht es darum, so langsam in Form zu kommen und sich auf die Weltmeisterschaften vorzubereiten», sagt der neue Para-Ski-Trainer Grégory Chambaz.

St. Moritz weist spektakuläre Pisten auf. Auch im Europacup soll eine anspruchsvolle Kurssetzung gewährleistet werden. «Wir erwarten ein grosses Spektakel,

ein Heimrennen ist ja von Natur aus für alle sehr speziell», so Chambaz weiter.

«Ich möchte Vollgas geben»

Insgesamt stehen drei Schweizerinnen und acht Schweizer Alpine im Renneinsatz. Darunter der dreifache Paralympics-Goldmedaillengewinner Théo Gmür, welcher im Engadin seine Rennsaison eröffnet.

Aus Schwyzer Sicht darf man gespannt auf die Resultate von Thomas Pfyl, welcher vor Wochenfrist im Pitztal in Österreich bei einem WPAS-Rennen Zweiter wurde, sein. «Ich freue mich über meinen Podiumsplatz und fühle mich gut.» Er sei gespannt



Thomas Pfyl möchte sich in St. Moritz seinem Heimpublikum positiv präsentieren. Bild: Thomas Bucheli

auf die Heimrennen, da er sich dem Schweizer Publikum präsentieren könne. «Ich reise positiv ins Engadin und möchte in den drei technischen Disziplinen Vollgas geben und glänzen», hofft Thomas Pfyl.

Topathleten starten in verschiedenen Disziplinen

Da beinahe alle Topathleten starten, ist dies in St. Moritz ein erstes richtiges Kräftemessen. Während am Donnerstag und Freitag je ein Riesenslalom auf dem Rennplan steht, kämpfen die Ski-Cracks am Samstag im Slalom um die Topzeiten und Rangierungen.

Thomas Bucheli