

Schweizer Highlights

Heute Sonntag

Marathon – Frauen, 14.30

siehe rechts

Springreiten – Qualifikation, 15.00

Für die Springreiter ist es die erste von fünf Teilprüfungen. Am Dienstag und Mittwoch wird über die Teammedaillen entschieden.

Fechten – Team Männer, 15.30

Max Heinzer, Fabian Kauter, Benjamin Steffen und Peer Borsky treffen im Viertelfinal auf Italien. Gewinnen sie dieses Gefecht, geht es gegen die Ukraine oder Russland bereits um den Finaleinzug, was hiesse: Gold oder Silber. Um den Titel wird um 23.30 Uhr gefochten.

Tennis – Doppel Frauen, 17.00

siehe Seite 29

Turnen – Sprung Frauen, 19.45

siehe Seite 29

Montag

Leichtathletik – Vorläufe, 14.30

Mujinga Kambundji über 200 m sowie Kariem Hussein und Lea Sprunger (beide über 400 m Hürden) starten in den Vorläufen.

Dienstag

Turnen – Final Boden, 19.45

Giulia Steingruber tritt zum vierten und letzten Mal an: Ihre Chancen im Bodenfinal sind gut.

Leichtathletik – 400 m Hü, 200 m

Schaffen sie es unter die besten 24, starten Hussein, Sprunger und Kambundji in der Nacht auf Mittwoch (03.00) in den Halbfinals.

Mittwoch

Leichtathletik – 800 m F, 16.00

Nach ihrer leichten Enttäuschung an der EM tritt Selina Büchel mit neuen Ambitionen zum Vorlauf an.

Donnerstag

Leichtathletik – 400 m Hürden

Sind sie in Bestform, starten Kariem Hussein (17.00) und Lea Sprunger (in der Nacht auf Freitag, 03.15) im Final über 400 m Hürden. Zuvor dürfte Selina Büchel im 800-m-Halbfinal stehen (01.15).

Freitag

Leichtathletik – Stab Frauen

Auf die EM-Teilnahme hat Nicole Büchler verzichtet, um sich die Chance für Rio zu wahren – übersteht sie die Qualifikation, springt sie (und evtl. Angelica Moser) in der Nacht auf Samstag (01.30) im Final.

Springreiten – Einzel, 15.00

Nur die 45 besten Reiter qualifizieren sich für den Final. Holt Steve Guerdat erneut eine Medaille?

Samstag

Triathlon – Frauen, 16.00

Vier Jahre Vorbereitung haben ein Ende: Nicola Spirig tritt zur Titelverteidigung an.

Mountainbike – Frauen, 17.30

Nach dem Strassenrennen startet Jolanda Neff als Mitfavoritin im Crosscountry-Rennen.

Leichtathletik – 800 m

Erfüllt sich Selina Büchels Traum, läuft sie in der Nacht auf Sonntag (01.15) im 800-m-Final.

Sonntag

Mountainbike – Männer, 17.30

Bronze und Silber hat er – worauf Nino Schurter aus ist, ist klar: auf den Olympiasieg.

Marathon – Männer, 14.30

Tadesse Abraham tritt zwar als Halbmarathon-Europameister an, das Rennen in Rio ist aber eine ganz andere Geschichte.

Maja Neuenchwander: «Solche Belastungen ertrage ich erst seit zwei, drei Jahren»

Foto: Lehmann/Keystone



Zürich–Bagdad für die Marathonläuferin

Wenn die Bernerin Maja Neuenchwander heute in ihr Olympiarennen startet, hat sie Laufumfänge von bis zu 240 km pro Woche hinter sich

Christian Brüngger

Rio de Janeiro Für Maja Neuenchwander gilt, was der tschechische Lauf-Weise Emil Zatopek einst sagte: «Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.» Marathonpezistin Neuenchwander läuft immer. Während andere Topläufer wegen der hohen Belastung auf den Stützapparat gerne auf Trainings im Wasser oder auf dem Rennrad ausweichen, absolviert die 36-Jährige jede ihrer Ausdauerseinheiten zu Fuss. Dass sie dabei in Spitzenphasen Umfänge von rund 240 km in der Woche erträgt, zählt zu den Gründen, warum sie sich in den letzten Jahren in die erweiterte europäische Spitze vorkämpfen konnte.

Zum Vergleich: Viktor Röthlin, der Europameister von 2010, kam selbst in seinen Topjahren nicht an diese Kilometerumfänge heran. Wobei generell gilt, dass Marathonfrauen im Schnitt länger rennen als Marathonmänner. Und diese Dimensionen sind imposant. 3200 km spulte Neuenchwander in den letzten vier Monaten vor Rio ab, was der Luftlinie Zürich–Bagdad entspricht und 200 Laufkilometer pro Woche bedeuten.

Innert neun Jahren von 2:44 zu 2:26 Stunden

Obschon die frühere Gymnasiallehrerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Bundesamt für Sport seit einem Jahrzehnt über 42,195 km antritt, sagt sie: «Solche Belastungen ertrage ich erst seit zwei, drei Jahren.» Es zeigt zweierlei – Neuenchwander ist schon lange Läuferin und hat sich bis zu ihrem Durchbruch zudem gedulden müssen. 2006 debütierte sie in 2:44:24 Stunden. Ihre Bestzeit beträgt seit letztem Herbst 2:26:49. Kontinuierlich wurde die Historikerin schneller und auch dünner. Galt sie in ihren Anfängen als eher robuste Langstreckenläuferin, muss sie mittlerweile aufpassen, nicht unter 53 kg bei 168 cm Körpergrösse zu fallen.

Tägliches Wägen oder striktes Kalorienzählen aber sind nicht ihre Sache.

Sie hat sich einen ungezwungenen Umgang mit diesem in Läuferinnenkreisen sensiblen Thema bewahren können. Neuenchwander kann darum auch nur mutmassen, wie viele Kalorien sie zu Spitzenzeiten pro Tag verbrennt (es dürften gegen 5000 sein).

Das goldene Verhältnis von leichten und harten Trainings

Von Sandra Gasser und ihrem Partner, Beat Aeschbacher, trainiert, hat das eingeschworene Trio das Marathonprogramm sukzessive und lehrbuchmässig ausgebaut. Erst erhöhten sie über mehrere Jahre primär die Kilometerumfänge mit vielen Einheiten im tie-

ferpulsigen Bereich, dann kamen weitere in den höheren Belastungsstufen hinzu.

Erst seit drei, vier Jahren ist Neuenchwander eine «austrainierte» Marathonläuferin und bei ihrer zweiten Teilnahme an Olympischen Spielen also auf Augenhöhe mit ihren stärksten Gegnerinnen. Mehr als vier intensive Lauftrainings pro Woche aber macht sie nie. Das Verhältnis der langsamen zu den schnellen Laufeinheiten schätzt sie auf 7:3 (in den Anfängen waren es fast 9:1). Damit bewegt sich Neuenchwander gemäss Studien im Mittelfeld: Fast alle Weltklasse-Ausdauerathleten erreichen ein Verhältnis von

8:2 bis 7:3. Es scheint der Goldstandard im modernen Ausdauer-Sport zu sein. Gerade viele Hobbyathleten trainieren im Gegensatz viel zu hart, weil zu intensiv.

Auf Rio bereitete sich Neuenchwander wie für jeden Marathon vor, weil er keine Besonderheiten aufweist (ausser, dass es warm sein dürfte und sie sich darum vor und während des Rennens mit Flüssigeis kühlt und sie ausreichend trinken muss).

Jeweils zu Beginn ihres letzten Blocks, der vier Monate dauert, spult Neuenchwander einen «Vollzeitlauf» ab, wie sie es nennt, rennt 42 km in drei Stunden. Später werden, bei schnellerem Tempo, nie mehr als 35 bis 38 km am Stück hinzukommen. Um den Körper nicht an die stets gleichen Reize zu gewöhnen, hat sie die Schlüsseltrainings über die Jahre immer leicht verändert.

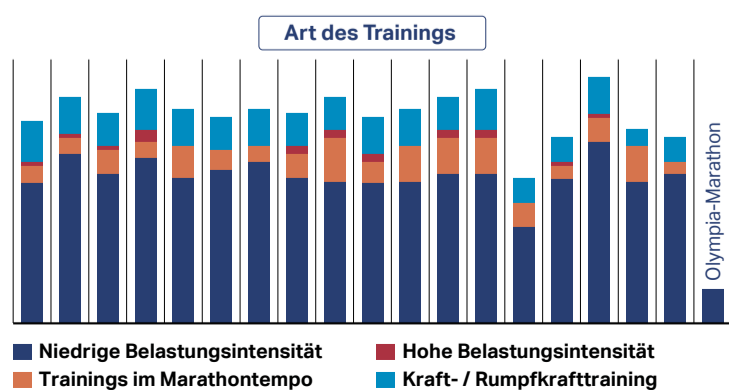
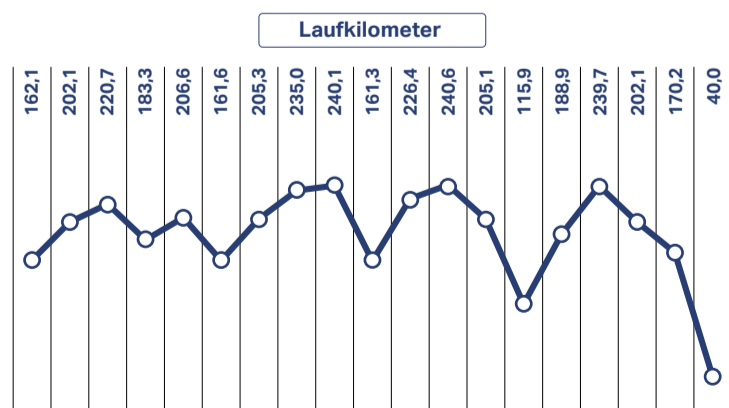
Denn eines gilt es auch im gestandenen Läuferinnenalter zu vermeiden: sinnbildlich stillzustehen und immer dasselbe zu tun. Selbst Spitzensportkörper sind träge und brauchen Abwechslung. Das heisst bei Neuenchwander, dass nach einer mittelschnellen langen Einheit über 35 km noch 3 x 1000 m im Maximaltempo folgen – oder sie gleich zweimal am Tag hart trainiert (dafür in der Folge mehrmals leicht).

Jetzt noch als Profilauferin in die finalen Marathons

Hat sie die Marathonstrapazen heute überstanden, gönnt sie ihrem Körper eine lange Auszeit. Mehrere Wochen läuft sie gar nicht, erst nach anderthalb Monaten setzt sie wieder erste sanfte Spitzen. Denn Maja Neuenchwanders Reise geht auch nach Rio weiter. Im hohen Laufalter hat sie sich gar entschieden, Profi zu werden. Es wird die finale Stufe ihres Athletinnendaseins darstellen und ihr ermöglichen, noch einen letzten Schritt hin zur Weltklasse zu tätigen. Kilometerabsputzen in den Dimensionen von Zürich nach Bagdad wird also auch in Zukunft ihr Leben mitbestimmen.

Maja Neuenchwanders 19 Wochen Vorbereitung

April				Mai				Juni				Juli			August			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19



SoZ Candrian; Quelle: Maja Neuenchwander