

Schweizer Ausdauersportler vor dem Highlight in Tokio

WER HOLT EINE OLYMPIA-MEDAILLE?

Am 23. Juli werden in Tokio die Olympischen Spiele eröffnet. Mit vielen Schweizern, die sich Chancen auf eine Medaille ausrechnen dürfen. So auch unsere hoffnungsvollsten Ausdauersportler(innen).

TEXT: MAC HUBER

NICOLA SPIRIG (39), TRIATHLON

Zum Abschluss noch Bronze?

Sie ist ein Phänomen. Auch mit 39 Jahren und drei Kindern zählt Nicola Spirig (Bild) noch immer zur Weltspitze. Jüngst gewann sie den Weltcup in Lissabon. Dabei machte sie auf dem Rad den Rückstand (von gut einer Minute) nach dem Schwimmen wett und überzeugte mit der schnellsten Laufzeit. Sofern sie es in Tokio nach

dem Wechsel auf dem Velo wieder in die Spitzengruppe schafft, kann die Grande Dame des Schweizer Sports auch bei ihrer 5. Olympia-Teilnahme nochmals nach den Sternen greifen. Nach Olympia-Gold 2012 und Olympia-Silber 2016 läge dann zumindest Olympia-Bronze drin. Spirig bereitet sich zurzeit in der Höhenlage von

St. Moritz gezielt auf ihren letzten grossen Olympia-Auftritt vor. Um die Wassertemperatur, die in Tokio bei ca. 32 Grad liegt, zu simulieren, schwimmt sie im Hallenbad oft im Neoprenanzug. Und um sich an die extreme Hitze und Luftfeuchtigkeit in Japan zu gewöhnen, trainiert sie mit dem Velo auf der Rolle in einem eigens aufgestellten Saunazelt – wie in einem Gewächshaus. Die «Swiss Miss», wie sie in Triathlon-Kreisen genannt wird, will auf dem Weg zu einer weiteren Olympia-Medaille nichts dem Zufall überlassen.

Trotzdem strahlt Nicola Spirig eine stупende Lockerheit aus. Zum einen deshalb, weil sie nach 20 Jahren Spitzensport-Erfahrung so schnell nichts aus der Bahn wirft. Zum andern, weil sie ihre Kinder bei ihrem Mann Reto (46), im Triathlon einst ebenfalls erfolgreich, in besten Händen weiss, wenn sie im Training schwitzt.

Ausserdem hat sie einen klaren Olympia-Plan. Abflug am Abend des 22. Juli, Besichtigung des Kurses am 24. Juli, Rennen am 27. Juli. Die Siegerehrung wäre dann das Tüpfelchen auf dem i.

Start: 27. Juli
Medaillen Chancen: 60%

MATHIAS FLÜCKIGER (32), MOUNTAINBIKE

Die neue Nummer 1

Seit Jahren schon gehört Mathias Flückiger (Bild) zu den weltbesten Cross-Country-Bikern. Lange aber stand der Oberaargauer im Schatten des Bündners Nino Schurter. In dieser Saison ist Flückiger an die Sonne vorgeprescht. Nur einmal, beim Weltcup in Albstadt (De), musste er Schurter den Vortritt lassen. Ansonsten behielt er stets die Oberhand.

Flückiger ist so stark wie noch nie. In den ersten drei Weltcup-Rennen in diesem Jahr fuhr er stets aufs Podest, mit dem Sieg in Leogang übernahm er erstmals die Führung im Gesamtweltcup. Und auch an den Schweizer Meisterschaften liess er keinen Zweifel darüber aufkommen, wer die neue Nummer 1 im Lande ist.

Mathias Flückiger, in den letzten zwei Jahren schon WM-Silber-Gewinner, zählt in Tokio zu den aussichtsreichsten Schweizer Medaillenanwärtern. Fraglich bloss, wie sehr die beiden Rad-Asse, der Niederländer Mathieu van der Poel und der Brite Tom Pidcock, auftrumpfen werden. So oder so ist ein spektakuläres Rennen programmiert.

Start: 26. Juli
Medaillen Chancen: 80%



JEREMY DESPLANCHES (26), SCHWIMMEN

Er kann Geschichte schreiben

Europameister 2018, Vize-Weltmeister 2019, Vize-Europameister 2021. Jérémy Desplanches (Bild) ist der erfolgreichste Schweizer Schwimmer dieses Jahrhunderts. Und der 26-jährige Genfer zählt über 200m Lagen auch in Tokio zu den Medaillenanwärtern. Wenn er sich in der Rücken-Disziplin noch etwas steigern kann und das Tempo auf den letzten 50 Metern durchzuziehen vermag, ist ihm eine Olympia-Medaille zuzutrauen. Es wäre die erste eines Schweizlers seit 37 Jahren! 1984 gewann Etienne Dagon Bronze über 200m Brust.

Start: 29. Juli
Medaillen Chancen: 50%

FOTOS: KEYSTONE

FITforLIFE 4/21



FOTOS: KEYSTONE

4 x 100-M-STAFFEL DER FRAUEN

Edelmetall in Reichweite

Gute Aussichten auf eine Leichtathletik-Medaille in Tokio hat die Schweiz mit der Sprint-Staffel. Schon an der WM 2019 wussten die schnellen Frauen zu überzeugen – Rang 4 mit Schweizer Rekord (42,18). Und jüngst, beim Meeting in Genf, stellten Riccarda Dietsche, Ajla Del Ponte, Mujinga Kambundji und Salomé Kora (Bild) über 4 x 100m in 42,42 Sekunden gar eine Jahresweltbestleistung

auf. Eine klar bessere Frauen-Staffel können nur zwei Nationen stellen: Jamaica und die USA. Deutschland und Grossbritannien liegen derweil fast schon auf Augenhöhe. Wenn der Stab-Wechsel problemlos klappt, ist für die Schweiz eine Medaille möglich.

Start: ab 5. August
Medaillenchancen: 50%

MUJINGA KAMBUNDJI (29), LEICHTATHLETIK

Tolles Comeback

Neun Monate lang hatte sie keinen einzigen Wettkampf bestritten. Eine Oberschenkelverletzung und eine Mittelfussfraktur machten ihr zu schaffen. Ihr Comeback aber war beeindruckend. Mujinga Kambundji fasste auf der Bahn schnell wieder Fuss und rückte die nationale Hierarchie im Frauen-Sprint sogleich wieder zurecht. Im gross angekündigten Duell gegen Herausforderin Ajla Del Ponte trommelte Kambundji die 100m in 11,07 Sekunden auf die Bahn.

Beim Saisondebüt in der Diamond League setzte die Schweizer Sportlerin des Jahres 2019 noch einen drauf. In ihrer Paradedisziplin über 200m lief sie 22,60 Sekunden – so schnell war die Bernerin so früh in der Saison noch nie. Kein Zweifel: Die Form stimmt. Der WM-Dritten von 2019 ist auch in Tokio einiges zuzutrauen. Angesichts der superschnellen Konkurrenz wäre ein Vorstoss in den Final der besten 8 indes bereits ein schöner Erfolg.

Start: ab 30. Juli
Medaillenchancen: 20%

JOLANDA NEFF (28), MOUNTAINBIKE

Schafft sie den Handstreich?

Eigentlich war sie auf dem Weg zurück an die Weltspitze: Nach dem Horror-Crash an Weihnachten 2019, bei dem sie sich einen Milzriss, Lungenkollaps und Rippenbruch zuzog, legte Jolanda Neff (Bild) in dieser Saison einen wahren Steigerungslauf hin.

Doch dann passiert's: Beim Weltcup in Leogang (Ö) stürzt Neff in der zweitletzten Runde und bricht sich dabei zwei Knochen an der linken Hand. Sie kämpft sich mit Schmerzen ins Ziel, wird noch Vierte – ihr bestes Weltcup-Resultat seit fast zwei Jahren.

Neff selber erlebt ein Wechselbad der Gefühle. Sie ärgert sich, weil sie nun ihre Olympia-Vorbereitung umstellen muss. Sie zeigt sich aber auch zuversichtlich, weil sie auf der Schlussrunde trotz gebrochener Hand noch

aufholen konnte und ihren ersten Weltcup-Podestplatz seit August 2019 nur um zwölf Sekunden verpasste.

Fraglich bloss, ob die Zeit reicht, um die Verletzung auskurieren und am Renntag am 27. Juli um die Medaillen mitfahren zu können. Vielleicht gelingt der kämpferischen Ostschweizerin ein Handstreich, vielleicht vermag sie die Konkurrenz zu überrumpeln. Es wäre eine wunderbare Geschichte.

Vier WM-Titel hat Jolanda Neff schon gewonnen, dazu dreimal den Gesamtweltcup. Eine Olympia-Medaille fehlt der 28-Jährigen aber noch im Palmarès.

Start: 27. Juli
Medaillenchancen: 30%



NINO SCHURTER (35), MOUNTAINBIKE

Vom Gejagten zum Jäger

Acht WM-Titel, sieben Siege im Gesamtweltcup, ein kompletter Medaillensatz an Olympischen Spielen – Nino Schurter ist schon jetzt der erfolgreichste Mountainbiker der Geschichte. Nun aber steht der Bündner nochmals vor einer grossen Herausforderung. Denn vor seinen letzten Olympischen Spielen ist der 35-Jährige nicht mehr der Überflieger, den er einst war. Er ist vom Gejagten zum Jäger geworden. In den vergangenen zwei Jahren hat er nur einen internationalen Titel gewonnen, die Heim-EM 2020 im Tessin. Im Weltcup schaffte er es in dieser Saison erst einmal aufs Podest, als Zweiter in Albstadt. Und in den Schweizer Duellen musste er sich zumeist Mathias Flückiger beugen.

Hat Nino Schurter den Zenit überschritten? Fakt ist: die jüngere Konkurrenz hat den Maestro des Mountainbikes eingeholt. Hinzugekommen sind die Radstars Mathieu van der Poel und Tom Pidcock. Der Olympiasieger von 2016 wird für eine weitere Medaille also ganz schön beissen müssen. Erstmals seit zehn Jahren ist Nino Schurter bei einem Grossanlass nicht mehr der Topfavorit, sondern bloss ein Mitstreiter. Eine Konstellation, die ihm, dem alten Fuchs, allerdings keine Sorgen bereiten dürfte.

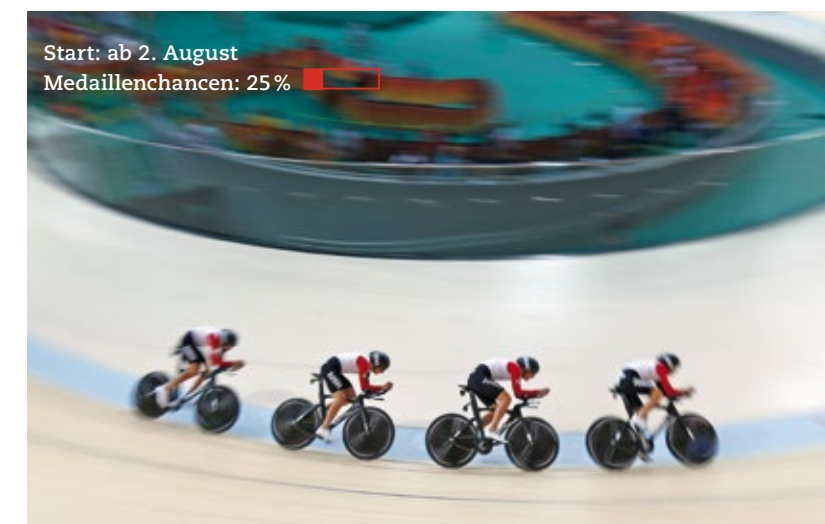
Start: 26. Juli
Medaillenchancen: 50%

BAHN-VIERER, RAD

Verstärkt mit erfolgreichen Strassenprofis

Sechs Bahnfahrer reisen nach Tokio: Stefan Bissegger, Robin Froidevaux, Mauro Schmid, Valère Thiébaud, Théry Schir und Cyrille Thiéry. Vier von ihnen bestreiten die Mannschaftsverfolgung. Den Startplatz haben sich die Schweizer als eine der besten acht Nationen im Olympiaranking gesichert. Damit einher geht ein Startplatz in den Disziplinen Madison (2er-Team) und Omnium (1 Einzelathlet). Welche Athleten in Tokio welches Rennen bestreiten werden, legt das Trainerteam zu einem späteren Zeitpunkt fest.

So oder so ist den Schweizern einiges zuzutrauen. Zumal vor allem die jungen Strassenprofis Stefan Bissegger (22) und Mauro Schmid (21) zuletzt mit glänzenden Auftritten überzeugten. «Muni» Bissegger gewann an der Tour de Suisse die 4. Etappe in heldenhafter Manier, siegte in der Punktwertung und lieferte sich beim Prolog im heimischen Frauenfeld ein hochspannendes Duell mit Stefan Küng. Mauro Schmid seinerseits gewann sensationell die 11. Etappe beim Giro d'Italia. Wenn Bissegger und Schmid ihre Winnermentalität auf ihre Teamkollegen übertragen können...



Start: ab 2. August
Medaillenchancen: 25%



FOTO: SWISS CYCLING/ZVG

MARLEN REUSSER (29), RAD

Powerfrau mit Ambitionen

Wer sich mit Marlen Reusser beschäftigt, der kommt so schnell nicht mehr aus dem Staunen heraus. Einst war sie an der Hochschule der Künste auf dem Weg, professionelle Geigenspielerin zu werden, stattdessen wurde sie Ärztin. Nebenher war sie Kantonalpräsidentin der Jungen Grünen des Kantons Bern und kandidierte für den Nationalrat. Dem Klischee einer typischen Profisportlerin entspricht die Bernerin auf alle Fälle nicht.

Ihre ersten Radrennen bestritt sie erst mit 26 Jahren. Und nun zählt die Quereinsteigerin zu den grossen Schweizer Olympia-Hoffnungen. Letztes Jahr gewann sie

EM-Bronze und WM-Silber im Zeitfahren. Bei der Premiere der Tour de Suisse Women erreichte sie als Dritte ihren ersten Podestplatz in dieser Saison. Und was tat sie nach der 96 Kilometer langen Etappe? Sie absolvierte – ausser Konkurrenz – noch das Zeitfahren der Männer. Auf dem 10-km-Rundkurs ging es ihr allerdings nicht um die Zeit, sondern vielmehr darum, die Abläufe für die Olympischen Spiele zu proben. Denn Reusser ist auf einem neuen Zeitfahrvelo unterwegs. Und international fand bis dato noch kein Zeitfahren für Frauen statt.

Start: 28. Juli
Medaillenchancen: 70%



STEFAN KÜNG (27), RAD

Der geborene Zeitfahrer

«Radsport ist Romantik, zumindest für mich.» So lautet der erste Satz auf der Website von Stefan Küng. Was der 193 cm grosse Powerman dann aber auf dem Zeitfahr-Velo zelebriert, hat mit Romantik nicht mehr viel gemeinsam. Kein anderer Schweizer Radprofi verfügt über so viel Power wie das Kraftpaket aus dem Thurgau. Entsprechend stark ist er im Zeitfahren. An den Schweizer Meisterschaften feierte er jüngst – trotz eines platten Reifens – seinen 5. Titel in Serie. Letztes Jahr wurde er gar Europameister und WM-Dritter. Und so zählt «King Küng» auch bei den Olympischen Spielen zu den Medaillenkandidaten. Die Konkurrenz ist allerdings gross: Wout van Aert, Rohan Dennis, Filippo Ganna und Remco Evenepoel sind alle nicht weniger ambitioniert.

Start: 28. Juli
Medaillenchancen: 60%

Sie haben Diplom-Potenzial

Neben den Medaillen sind an den Olympischen Spielen auch die Diplome sehr begehrt. Die gibts für die Ränge 4 bis 8. Aus den Ausdauersportarten verfügen folgende Schweizer(innen) über Diplom-Potenzial.

Tadesse Abraham (38), Marathon
Der Schweizer Marathon-Rekordhalter hat die Olympia-Limite bereits im April 2019 in Wien unterboten. Bei seiner zweiten Olympia-Teilnahme kann der 38-Jährige auf die Erfahrungen von Rio 2016 zählen, wo er den starken 7. Platz erreichte. Zuletzt aber wurde der 38-Jährige öfters von Verletzungen geplagt. Seinen letzten Marathon bestritt er im Herbst 2019 als WM-Neunter in Doha. Die Form aber scheint zu stimmen: An den Schweizer Meisterschaften über 10 000 m lief er in 29:06,28 Minuten die drittbeste Zeit seiner Karriere.

Max Studer (25), Triathlon
Er wird immer besser. An der WM überzeugte er mit Rang 10, beim Weltcup in Lissabon mit Rang 2 – und an der EM in Kitzbühel holte Max Studer jüngst seinen ersten internationalen Titel in der Elite. In der Super-Sprint-Wertung (500 m Schwimmen, 12 km Rad, 3,1 km Laufen) spielte der Solothurner erneut seine Laufstärke aus. Diese hatte er schon an den Schweizer Meisterschaften der Leichtathleten bestätigt, als er sich den Titel über 10 000 m holte – in sensationellen 28:51,79 Minuten.

Triathlon-Mixed-Staffel
Erstmals werden an Olympischen Spielen auch Medaillen in der Triathlon-Mixed-Staffel vergeben. Für eine Medaille wird es dem Schweizer Team wohl nicht reichen, für ein Diplom dürften Alissa König, Andrea Salvisberg, Nicola Spirig und Max Studer aber stark genug sein.

Marc Hirschi (22), Rad
Der Shootingstar der letzten Saison ist heuer noch nicht wunschgemäss auf Touren gekommen. An einem guten Tag ist «Flying Hirschi» aber zu vielem fähig. Das anspruchsvolle Strassenrennen (234 km, 4865 Hm) sollte ihm liegen. Vor allem der letzte Anstieg, der an manchen Stellen eine Steigung von über 20% aufweist.

Linda Indergand (28), Mountainbike
Die Urnerin fährt im Cross-Country-Weltcup konstant stark. In den ersten Rennen erreichte sie die Plätze 6, 7 und 12. Nur ein Exploit fehlt noch.

Sina Frei (24), Mountainbike
Für sie gilt dasselbe wie für Indergand. Im Weltcup fuhr sie auf die Plätze 7, 10 und 11. Das Podest ist in Sicht-, aber (noch) nicht in Griffweite.

Dabei sein ist alles – für sie ist schon die Selektion ein Erfolg

Fabienne Schlumpf (30), Marathon
Die Zürcher Oberländerin nimmt zum zweiten Mal an Olympischen Spielen teil. In Rio 2016 trat sie allerdings noch über 3000 m Steeple an (und erreichte den Final). Nach dem Umstieg auf den Marathon lief Fabienne Schlumpf Anfang April gleich in ihrem ersten Marathonrennen Schweizer Rekord und unterbot die Olympia-Limite dabei locker. Ein Spitzenplatz am 7. August in Sapporo, wo der Marathon wegen der kühleren Temperaturen stattfinden wird, ist für Schlumpf noch nicht möglich. Dafür sind die Läuferinnen aus Kenia und Äthiopien, aber auch die Japanerinnen zu stark.

Martina Strähl (34), Marathon
Die Solothurnerin sicherte sich ihr erstes Olympia-Ticket mit einem 9. Platz beim Berlin Marathon 2019. Nach gesundheitlichen Problemen (Nierenstein) und einer langwierigen Muskelverletzung im Oberschenkel zeigte die Formkurve zuletzt wieder nach oben. Den Halbmarathon in Fürstenu (Ö) lief sie an Pfingsten im strömenden Regen in soliden 1:13:50 Stunden.

Salomé Kora (27), Leichtathletik
Im Windschatten von Mujinga Kambundji und Ajla del Ponte hat sich Salomé Kora der Weltklasse im Sprint weiter angenähert. In dieser Saison knackte die Ostschweizerin die Olympia-Limite über 100 m (11,15 Sekunden) gleich mehrmals. In der 4 x 100-m-Staffel ist sie ein fester Wert.

Julien Wanders (25), Leichtathletik
Auf der Strasse ist Julien Wanders Weltklasse. Auf der Bahn aber wird aus dem Riesen-Talent eine Wundertüte. Wie zuletzt an der WM 2019, als er das Rennen über 10 000 m aufgab und über 5000 m als 25. die Finalqualifikation deutlich verpasste. Wie er in Tokio laufen wird? Wir wagen keine Prognose.

Loic Gasch (27), Leichtathletik
2,33 m hoch sprang Loic Gasch in dieser Saison schon. Der Waadtländer verbesserte damit den fast 40 Jahre alten Schweizer Rekord von Roland Dähäuser. Mit 2,33 m hätte Gasch in den letzten fünf Jahren stets zu den Top 10 der Welt gezählt. Noch fehlt ihm aber die Konstanz.

Gino Mäder (24), Rad
Vor vier Jahren hat er seine Kaufmännische Lehre bei Swiss Olympic abgeschlossen. Nun ist Gino Mäder als Radprofi von Swiss Olympic für Tokio aufgebunden worden. Mit seinen Etappensiegen beim Giro d'Italia und bei der Tour de Suisse hat er sich dafür geradezu aufgedrängt. Ob er auch in Tokio für Furore sorgen kann? Der bergige Kurs dürfte ihm liegen.

Michi Schär (34), Rad
Er gehört zu den gefragtesten und routiniertesten Helfern im Peloton. Und auch im Schweizer Nationalteam dürfte der 198 cm grosse Luzerner – wie schon in London 2012 – wieder viel Vorarbeit leisten, diesmal für Gino Mäder und Marc Hirschi.

Philippo Colombo (23), Mountainbike
Der U23-Vizeweltmeister ist mit Nino Schurter und Mathias Flückiger frühzeitig für Tokio nominiert worden. Voraussetzung für Colombos Olympiateilnahme ist allerdings, dass er sich vollständig von der Verletzung erholt, die er sich Anfang Mai bei einem Sturz am Weltcuprennen in Albstadt zugezogen hat. f



WIR SUCHEN VOLUNTEERS.

Miteinander begeistern
winteruniversiade2021.ch

LUCERNE 2021 ★ ★ ★ ★ ★
WINTER UNIVERSIADE



11. - 21. Dezember 2021

