

Zwei Schritte zurück, fünf Schritte vorwärts

Der Solothurner Spitztriatlet Max Studer absolviert zum Jahresabschluss auf Gran Canaria ein dreiwöchiges Intensivtrainingslager – der 24-Jährige darf trotz Coronakrise, Sturz und Olympia-Absage auf ein zufriedenes Jahr mit vielen Fortschritten zurückblicken.

«Ein schönes Gefühl, endlich wieder über den Wolken zu sein», schreibt Max Studer auf Instagram zu seinem Bild, das den Ausblick aus dem Flugzeug während seiner Reise nach Gran Canaria zeigt. Dort, auf der spanischen Ferieninsel, macht der Solothurner Profitriathlet bei herrlichem T-Shirtwetter nicht etwa Ferien, nein, er absolviert ein dreiwöchiges Intensivtrainingslager, um zum Abschluss eines aussergewöhnlichen Jahres noch einmal alles aus sich herauszukitzeln.

Lange Zeit war unklar, ob das Trainingslager auf Gran Canaria zum Jahresabschluss überhaupt stattfinden kann. «Wir hatten wegen den Einreisebestimmungen und allgemein der Lage lange nichts geplant. Doch dann hatten wir uns sehr kurzfristig dafür entschieden, es mit einer kleinen Gruppe durchzuführen», sagt Max Studer. Und so weilt nun also der Kestenholzer – mit einem negativen Coronatest im Gepäck – mit vier weiteren Athleten des Teams «Tri-

sutto» und ihrem bekannten Triathloncoach Brad Sutton auf Gran Canaria. Bis zum 24. Dezember wollen Studer und Co. aufgrund der idealen Wetterbedingungen den Fokus auf das Radtraining legen.

Es passt soweit ideal in den Olympia-Fahrplan von Max Studer, der in den vergangenen drei Monaten, ja insgesamt in diesem Jahr, viel Wert auf das Laufen gelegt hatte und als grossen Ertrag daraus im Herbst Vize-Schweizermeister über 5000 Meter wurde. Als sportliches Jahreshighlight dieses schwierigen Coronajahres darf Max Studer aber zweifellos seinen 10. Rang Anfang September beim Triathlon-Rennen von Hamburg herausstreichen. Noch nie zuvor war er an einem Rennen der «ITU World Triathlon Series» besser klassiert. Weil sonst alle Triathlon-Wettkämpfe abgesagt werden mussten, wurde dieses Rennen zugleich als Weltmeisterschaft gewertet. Und Studer reüssierte im Rennen, das von SRF übertragen wurde. «Ich

wusste, dass ich zuvor gut trainiert hatte und dennoch war der Druck vor dem Rennen gross, weil es das einzige Rennen des Jahres war. Es hat mich gefreut, konnte ich ein gutes Resultat erzielen, vor allem auch, weil es viel Aufmerksamkeit erzeugt und viele Freunde und Familie zugeschaut hatten.»

Die Motivation nie verloren

Zieht die Schweizer Olympia-Medaillenhoffnung also ein zufriedenes Fazit dieses Mini-Sportjahres, in dem eigentlich mit Olympia ein grosses Highlight hätte stattfinden sollen? «Ich sehe es positiv. Trotz schwierigen Umständen und vielen Rennabsagen konnte ich nicht nur meine Form behalten, sondern mich weiterentwickeln und viele Fortschritte erzielen.» Den Dank dafür spricht er explizit seinem Trainer Brad Sutton aus. «Er hat schon so viele spezielle Situationen erlebt, die man als Sportler nicht beeinflussen kann. Er hat in diesem Jahr stets

dafür gesorgt, dass ich mich mit immer wieder neuen Etappenzielen neu motivieren konnte.»

Doch nebst Corona musste Max Studer auch noch einen zweiten Schritt zurückgehen: Im

«Trotz schwierigen Umständen konnte ich nicht nur meine Form behalten, sondern mich weiterentwickeln und viele Fortschritte erzielen.»



Max Studer
Triathlet aus Kestenholz

Juli stürzte er vom Rad während eines Windschattentrainings als Teil einer vierköpfigen Gruppe. Der vorderste Athlet hatte eine langsamer fahrende Hobbyvelofahrerin vor sich übersehen, stürzte und riss seine Trainingskolleginnen und -kollegen mit sich. Während andere sich mit Frakturen beschäftigen mussten, hatte Studer viel Glück und kam mit Prellungen und Schürfungen davon. «Ich bin unglaublich happy, dass ich den Unfall schnell verarbeiten und weiterarbeiten konnte», sagt Studer rückblickend. Und so darf er die zufriedene Bilanz ziehen, dass er zwar zwei Schritte zurückgehen müsste, aber in seinen Entwicklungen mindestens auch fünf Schritte vorwärts kam.

Kurzfristige Planung fürs Jahr 2021

Am 24. Dezember fliegt Max Studer zurück in die Schweiz, verbringt Weihnachten in der Heimat, gönnt sich ein paar Tage Erholung, ehe im Januar ein erneut dreiwöchiges Trai-

ningslager wiederum auf Gran Canaria angedacht ist. Viel mehr hat Studer noch nicht geplant, auch im nächsten Jahr ist aufgrund der Lage viel Spontaneität gefragt. Klar ist, dass bereits einige Rennen publiziert worden sind, doch welche für Studers Olympia-Fahrplan von Bedeutung sind, ist noch unklar. Bis Ende Jahr will die ITU – der Triathlon-Weltverband – die neuen Qualifikationskriterien bekannt geben, worauf auch Swiss Triathlon die internen Kriterien anpassen wird. Erst dann wird Max Studer seine entscheidenden Rennen bis im August 2021, wenn in Tokio die Olympischen Spiele über die Bühne gehen sollen, anpeilen können. Der Fokus ist klar: Max Studer will an die Olympischen Spiele in Tokio – und dort nicht nur seine Bestleistung egalisieren. Er sagt: «Ich sehe noch sehr viel Potenzial in mir.» Das Jahr 2021 kann für Max Studer ein grosses werden.

Silvan Hartmann