



Kurze Pause vor dem nächsten Training: Max Studer geniesst das schöne Wetter am St. Moritzersee.

Bild Rolf Canal

## «Zu den allerbesten Athleten gibt es aber noch eine Lücke»

Der Wahl-Bündner Max Studer verfolgt ehrgeizige Ziele. An den Olympischen Spielen in Tokio will der in St. Moritz lebende und trainierende Triathlet die Schweiz vertreten. Der Qualifikation ist er sehr nahe.

mit Max Studer sprach René Weber

**D**er Solothurner Triathlet Max Studer trainiert und lebt in St. Moritz. Vom australischen Spitzentrainer Brett Sutton betreut, hat er in den letzten Jahren Fortschritte gemacht und ist der Weltspitze nahe. Beim Gespräch am St. Moritzersee erzählt Studer von seinem Karriereverlauf, seinem sportlichen Leben im Engadin und seinen Zielen. Der nächste Höhepunkt sollen für den 25-Jährigen die Olympischen Spiele in Tokio werden – Coronavirus hin oder her.

**Max Studer, seit eineinhalb Jahren leben und trainieren Sie im Engadin. Warum St. Moritz und nicht die USA oder Spanien?**

**MAX STUDER:** Rad fahren, langlaufen und rennen – hier kann ich alles. Eminent wichtig ist auch die Höhenlage. Für mich als Spitzensportler ist das optimal. Der Ursprung meines Wohnortwechsels liegt allerdings Jahre zurück. Nach der Spitzensport-RS bin ich in die Trainingsgruppe von Brett Sutton gewechselt. Er lebt mit seiner Familie im Engadin. Zuerst wollte ich jeweils nur im Sommer für mindestens vier Monate in St. Moritz. Im Herbst 2019 habe ich darum unmittelbar neben der Signalbahn eine Wohnung bezogen. Die Location ist perfekt. Ich bin schnell im Schwimmbad, im Krafraum und habe gute Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.

**Ihr australischer Coach hat 2017 das Home of Triathlon in St. Moritz gegründet und trainiert seither Triathletinnen und Triathleten aus verschiedenen Ländern. Er wird von Szenekennern als harter Hund bezeichnet. Ist Sutton das wirklich?**

Er ist als Coach überaus professionell. Gleiches fordert er von seinen Athletinnen und Athleten ein – konsequent und jeden Tag. So ist er halt. Sein Ziel ist es immer, die bestmögliche Leistung herauszuholen. Gegen aussen kommt er aber rauer rüber, als er es ist. Sutton will

für seine Athleten nur das Beste. Nur wenn er sieht, dass man sich voll auf den Sport fokussiert und sich einsetzt, ist er zufrieden. Wenn man aber lieber in der Welt herumreist und andere Dinge erledigt, die vom Sport ablenken, dann kann er seinen Unmut aber schon deutlich zum Ausdruck bringen.

**Das grosse Geld ist im Triathlon nicht zu verdienen. Trotzdem leben Sie im teuren St. Moritz und haben mit Trainer Sutton sowie Kommunikationsberaterin Janine Geigele zwei anerkannte Experten in Ihr persönliches Team engagiert. Rechnen sich diese Investitionen?**

Ich habe keine Zweifel, ja. Zu Beginn meiner Karriere wurde ich von meinen Eltern unterstützt. Noch heute ist meine Familie für mich eine grosse Hilfe. In den letzten beiden Jahren konnte ich mir kontinuierlich ein gutes Umfeld aufbauen. Gönner und Sponsoren begleiten mich seither auf meinem Weg. Dass wegen Corona im letzten Jahr kaum Wettkämpfe stattfinden konnten, hat nichts daran geändert. Mit ist bewusst, dass meine Sponsoren teils selber mit der Pandemie zu kämpfen haben. Trotzdem halten sie weiterhin zu mir. Das ist für mich ein Glücksfall. Dazu kommt die Schweizer Armee, von der ich ebenfalls eine gewisse Unterstützung erhalte, auch finanziell. Und natürlich die Sporthilfe, die mir in den letzten Jahren genauso geholfen hat.

**Für die kommenden Monate sieht es bezüglich Wettkämpfen besser aus. Wie gross ist Ihre Vorfreude?**

Ich freue mich sehr, dass es bald wieder losgehen kann. Ehrlich gesagt, ich mache mir nicht allzu viele Gedanken, dass es wegen Corona auch wieder zu Absagen kommen könnte. Ich versuche, positiv zu bleiben. Das ist mir auch im letzten Jahr gelungen, als ich die meiste Zeit in St. Moritz mit meinem Coach verbracht und an meiner Entwicklung gearbeitet habe. Rückblickend war das sogar positiv. Ich musste diese Fortschritte machen, um meine Ziele erreichen zu können. Darum blieb ich im-

mer fokussiert. Nebenbei habe ich an einigen Laufwettkämpfen teilgenommen, die trotz Corona durchgeführt wurden und die für mich gut verlaufen sind.

**Der internationale Triathlon-Verband hat wegen der Pandemie die Weltrangliste eingefroren. Wer an die Olympischen Spiele fahren darf, ist darum noch offen. Aktuell hätten Sie das Ticket als 31. der Weltrangliste wohl auf sicher.**

Nein, ich bin von der Schweiz noch nicht definitiv bestimmt worden. Die Ausgangslage ist für mich aber gut. Ich befinde mich in einer guten Position, um das Olympia-Ticket zu bekommen. Beim einzigen internationalen Wettkampf im letzten Jahr schaffte ich es an den Weltmeisterschaften in Hamburg auf Rang 10. Für mich als junger Athlet, der noch nicht über so viel Erfahrung in der obersten Liga verfügt, ist das top. Es ist eines meiner grössten Resultate überhaupt und hat mir gezeigt, dass ich auf einem guten Weg bin. Eine gewisse Weiterentwicklung hat schon stattgefunden. Die möchte ich vorantreiben. Allein darum sind Rennen für mich von grosser Wichtigkeit.

**St. Moritz hat in den letzten Monaten seinen Ruf als sportfreundliche Gemeinde bestätigt. Trotz der Pandemie standen Ihnen und weiteren Spitzensportlern das Hallenbad und der Krafraum offen.**

St. Moritz ist alternativlos. Hier haben wir alles. Für uns war das sehr wichtig. Dadurch hatten wir Kontinuität. Wir Spitzensportler mit einer Swiss-Olym-

pic-Card konnten trotz geschlossenem Schwimmbad trainieren. Am Morgen war ich jeweils im Wasser, später habe ich im Fitnesscenter der Swiss-Olympic-Base mein Krafttraining absolviert.

**Verraten Sie Ihren Lieblingsplatz und Ihre Lieblingsstrecke im Engadin?**

Da gibt es einige. Wenn ich entlang des Sees Richtung Maloja laufe oder fahre, ist das im Sommer wie auch im Winter eine unglaublich schöne Kulisse. Chastè, die Halbinsel im Silsersee, ist mein Geheimtipp. Hier kann man schön spazieren oder sogar baden. Auch rund um den St. Moritzersee ist es extrem schön.

**Mit dem Rennrad über die Pässe oder mit Laufschuhen rund um die Seen. Spass macht das vor allem bei schönem Wetter. Wie motiviert man sich aber, wenn es kalt und nass ist?**

Natürlich gibt es Tage, an denen alles einfacher fällt. Es gibt aber auch bei mir solche, an denen das Aufstehen schwerer fällt. Speziell dann, wenn das Wetter nicht mitmacht und man vom harten Training am Tag davor müde ist. Der Sport ist aber mein Job. Ich verdiene mein Geld damit. Für mich ist das Training wie für normale Menschen die Arbeit. Es ist nicht jeden Tag gleich lustig, ins Büro oder auf die Baustelle zu gehen. Grundsätzlich habe ich selten Motivationsprobleme. Ich liebe den Sport. Darum fällt mir das Training relativ einfach, egal, ob ich laufe, aufs Velo steige oder ins Wasser springe. Wenn es in der Schweiz kalt ist, habe ich immer die Möglichkeit, in den Süden zu fliegen. Im März war ich vier Wochen in Gran Canaria. Am Mittwoch fliege ich nochmals für zwei Wochen dorthin, um mich optimal auf die ersten Rennen vorbereiten zu können.

**Wann und wie haben Sie gemerkt, dass der Triathlon mehr als ein Hobby für Sie ist?**

Begonnen habe ich mit Fussball und Leichtathletik. Das war in unserem Dorf Kestenholz. Über Kontakte kam ich dann früh zum Triathlon-Team

Oensingen. In diesem habe ich mit Triathlon angefangen, habe den Sport damals aber primär aus Spass gemacht, da mein Freundschaftskreis auch dort war. Später kamen dann erste Erfolge hinzu. So ging das weiter und weiter. Es folgten zwei Jahre an der Nationale Elitesportschule in Kreuzlingen danach absolvierte ich die Sportlerlehre als Logistiker bei der Migros-Vertriebsbetrieb Neuendorf AG, wo ich die Möglichkeit hatte, noch mehr zu trainieren. Während dieser Zeit trainierte ich im heutigen Triathlon Leistungszentrum Solothurn. Das war wertvoll. Ich habe diese Zeit genossen und auch genützt. Schon während der Ausbildung war für mich klar, dass ich nach dem Lehrabschluss die Sportler-Rekrutenschule absolviere und danach voll auf den Sport setzen möchte. Gleichzeitig kam es zum Kontakt mit Brett Sutton und der Zusammenarbeit mit der Trainingsgruppe in St. Moritz. Seither verfolgen wir gemeinsam ehrgeizige Ziele.

**Sie sprechen von gemeinsamen Zielen. Ihr Trainer steht wie kein anderer, Athleten an Grossanlässen aufs Podest zu führen.**

Mein Trainer ist ein Glücksfall für mich. Unsere Zusammenarbeit ist toll. Wir passen zusammen, haben Visionen. Es ist eine Ehre, mit einem Coach arbeiten zu dürfen, der viele grosse Sportler hatte und wie zum Beispiel Nicola Spirig noch immer hat. Mit ihr trainiere ich regelmässig zusammen. Ich kann von Nicola viel profitieren, von ihren Erfahrungen lernen – physisch und mental. Das sind Teile des Prozesses, die ich seit Jahren durchlaufe.

**«Triathlon ist mein Job. Ich lebe davon. Die Olympischen Spiele sind für meinen Sport das Grösste.»**

**Was sind Ihre Visionen? Weltmeister oder sogar Olympiasieger?**

(schmunzelt) Mit einigen Resultaten habe ich mein Potenzial schon gezeigt. Zu den allerbesten Athleten gibt es aber noch eine Lücke, die ich schliessen will. Es wird ein harter Weg. Das braucht Zeit. Da bin ich Realist genug. Ich möchte möglichst bald im internationalen Triathlonsport in der Weltspitze ankommen. Ich bin auf einem guten Weg, machte zuletzt jedes Jahr Fortschritte. Die Olympischen Spiele in Tokio sollen für mich ein Kennenlernen mit der Atmosphäre sein. Auszahlen soll es sich dann an den Olympischen Spielen 2024 in Paris. So jedenfalls haben wir das geplant, Brett und ich.

**Noch ist ungewiss, ob die Sommerspiele vom 23. Juli bis 8. August wegen des Coronavirus überhaupt stattfinden können. Erste Sportler und Verbände haben ihre Gesundheitsbedenken angemeldet. Was ist Ihre Meinung dazu?**

Triathlon ist mein Job. Ich lebe davon. Die Olympischen Spiele sind für meinen Sport das Grösste. Darum stellt sich diese Frage für mich irgendwie nicht. Wenn die Sommerspiele stattfinden, werde ich teilnehmen. Aber klar, ich mache mir auch Gedanken über die Pandemie. Wie schützt man sich selber? Wie schützt man die anderen? Von Swiss Olympic haben wir die Richtlinien und Vorschriften längst zugestellt erhalten. Es wird vieles anders ein als bei den Spielen zuvor. Trotzdem wird der Event für mich ein Highlight werden, und ich freue mich darauf.

**«Die Ausgangslage ist für mich gut. Ich befinde mich in einer guten Position, um das Olympia-Ticket zu bekommen.»**