

# Lichtblicke im harten Trainingsalltag

Max Studer aus Kestenholz lanciert nach monatelangen Trainingseinheiten am Samstag auf Gran Canaria seine Wettkampfsaison. Der Olympia-Fahrplan des Triathlon-Profis stimmt, wie er kürzlich bei einem 10-km-Lauf mit persönlicher Bestleistung unter Beweis stellte.

Silvan Hartmann

Wenn Max Studer am Samstag auf Gran Canaria zum Triathlon über die olympische Distanz (1,9 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) antritt, dann wird er 231 Tage ohne Wettkampfeinsatz verbracht haben – für einen Profiathleten eine halbe Ewigkeit. Anfang September, vor mehr als sieben Monaten, setzte der 25-jährige Solothurner ein dickes Ausrufezeichen, indem er mit Platz 10 an der Triathlon-WM in Hamburg sein bislang bestes Resultat erzielte. Es gab ihm Motivation für einen langen und harten Winter, den er mehrheitlich in der Trainingsbasis in St. Moritz verbrachte und weiter an seiner Entwicklung und Form arbeitete. Im Februar hätte Studer, der beste Schweizer Triathlet, mit seiner Trainingsgruppe und Trainer Brett Sutton in der zweiten Swiss-Triathlon-Trainingsbasis auf Gran Canaria gerne ein dreiwöchiges Trainingslager absolviert, was aber aufgrund der Coronapandemie nicht zu Stande kam. Und so standen Trainings im Schwimmbad und im Gym in St. Moritz statt Einheiten bei Frühlingstemperaturen draussen in der Natur von Gran Canaria auf dem Programm. Gehadert hat Max Studer deswegen nie, auch eine mentale Ermüdung kam nie auf. «Mir war es nie schwergefallen, ich war immer sehr motiviert, auch, weil wir immer Kontinuität hatten. Als Teil der Trainingsgruppe und mit Trainer Brett Sutton konnte ich viele Fortschritte erzielen. Wir haben definitiv das Beste herausgeholt», sagt er rückblickend.

## Fokus auf Wettkämpfe in Europa

Am 1. Mai öffnet nun der Triathlonverband ITU das Qualifikationsfenster für die Olympischen Spiele, dies, nachdem seit März 2020 die Weltrangliste wegen der Coronakrise für 14 Monate eingefroren war und ausser der



Sprung in die neue Saison: Der Solothurner Triathlet Max Studer will im Olympiajahr weitere Schritte an die Weltspitze erzielen.

Bild: freshfocus/Pascal Müller

«Ich bin sehr happy, dass sich die Fortschritte bereits bemerkbar machten. Das gibt mir Zuversicht für kommende Wettkämpfe.»



Max Studer  
Profi-Triathlet aus Kestenholz

Triathlon-WM in Hamburg im September keine Events stattgefunden hatten. Die Athleten werden sich bis am 21. Juni für Olym-

pia qualifizieren können, fünf Wettkämpfe werden in dem Zeitrahmen über die Bühne gehen: die beiden WTS in Yokohama und Leeds sowie die Weltcups in Lissabon, Arzachena (Sardinien) und Huatulco (Mexiko).

Max Studer hat sich mit seinem Team dazu entschlossen, die langen Reisen nicht auf sich zu nehmen und den Fokus auf die Rennen von Lissabon, Leeds und Arzachena zu setzen. «Und je nach dem, wie es läuft, würde ich dann auch Mexiko auslassen», sagt er. Lieber absolviert er in Gran Canaria noch einmal ein Trainingslager, das er umgehend nach dem Wochenende und dem ersten Wettkampf-Triathlon seit September für drei Wochen in Angriff nehmen wird.

## Neues Velo getestet, Bestzeit im Laufen egalisiert

Von einem solchen Camp auf der kanarischen Insel kam Max Studer erst kürzlich zurück, es kam Wochen später im März/April

doch noch zu Stande. Und in dieser Zeit forcierte Studer das Training auf dem Rennrad. Dabei nutzte er die Zeit, ein neues Bike zu testen und kennen zu lernen, da er von CKT auf Orbea umgesattelt ist. Auch sonst lehnte er sich nicht zurück: Bereits um 7 Uhr stand mit einem eineinhalb- bis zweistündigen Schwimmtraining die erste Trainingseinheit des Tages auf dem Programm. Danach ging es für das Morgenessen zurück in die Unterkunft, worauf ein einstündiges Training auf dem Velo anstand, gekoppelt an eine Laufeinheit über 30 Minuten. Schliesslich warf sich Studer am Nachmittag für weitere zwei Stunden auf das Rad. Am Folgetag fokussierte sich Studer jeweils verstärkt auf intensive Lauftrainings mit Steigerungsläufen, Sprints und Intervall – über den Tag hinweg bis zu vier Stunden.

Das harte Training sollte sich bereits vor dem ersten Triathlon-Ernstkampf ein erstes Mal auszahlen: Max Studer reis-

te vom Camp zurück in die Schweiz und nahm am Folgetag an einem 10-Kilometer-Lauf in Sierre teil, in dem er seine Bestleistung um mehr als 30 Sekunden auf 29:22 Minuten egalisierte. «Ich bin sehr happy, dass sich die Fortschritte bereits bemerkbar machten und ich trotz Ermüdung vom Trainingslager und der Anreise eine super Zeit laufen konnte. Das gibt mir grosse Zuversicht für kommende Wettkämpfe», so Studer glücklich.

## Olympia-Fahrplan stimmt – und darüber hinaus

Am Montag, 26. Juli, drei Tage nach der Eröffnung der Sommerspiele, werden die Triathleten in Tokio gefordert sein. Es ist eines der grossen Ziele von Max Studer in dieser nach wie vor unsicheren Saison. Noch ist nicht klar, ob sein Olympiatraum in Erfüllung gehen wird. Doch Max Studer, der sich auf Position 31 der eingefrorenen Weltrangliste befindet, steht einer ausgezeichneten Ausgangs-

lage gegenüber. Gelingt ihm in den drei bevorstehenden Rennen ein Top-Platz, ist ihm ein Startplatz in Tokio so gut wie sicher. Grosse Wert legt Swiss Triathlon auf das Teamrelay, der Wettkampf im Team wird an Olympia genauso bedeutend sein wie die Rennen der Einzelathleten, was auch Max Studer selbst seinen Einzelwettkämpfen gleichstellt.

Und dann ist da überhaupt noch die Grundsatzfrage, ob die Olympischen Spiele überhaupt stattfinden. Max Studer sagt, er habe in der Coronapandemie gelernt, alles zu akzeptieren, was er nicht beeinflussen könne. «Olympia ist etwas vom Grössten, aber für mich letztlich ein Teilziel. Triathlon ist meine grosse Leidenschaft und mein Beruf. Ich möchte einer der besten Triathleten der Welt werden. Darauf konzentriere ich mich und gebe mein Bestes, damit ich jeden Tag besser werde.» Das nächste dicke Ausrufezeichen will Studer am Samstag in Gran Canaria setzen.

# Isolation zur Bekämpfung des drohenden Saisonabbruchs

**Bundesliga** Im Lockdown gegen den Saisonabbruch, die Quarantäne-Trainingslager kommen: Die Deutsche Fussball Liga (DFL) hat im Kampf gegen die Virus-Mutante die «Bundesliga-Notbremse» gezogen und schottet ihre Klubs ab. Ab dem 12. Mai gehen alle 36 Vereine der Bundesliga und der 2. Liga für die letzten beiden Spieltegel in Isolation, um den GAU eines Abbruchs zu verhindern. Nach dem Corona-Schock bei Hertha BSC hatte sich dieser Schritt zuletzt abgezeichnet.

Durch die zweistufige und verpflichtende Massnahme soll sichergestellt werden, dass die laufende Saison bis zum 22. (1. Liga) beziehungsweise 23. Mai (2. Liga) beendet werden kann. Vor dem Bezug der Trainingsla-

ger sollen sich Spieler und Betreuer ab dem 3. Mai in eine «Quasi-Quarantäne» begeben, die laut DFL der «Kontaktreduzierung sowie einer weiteren Minimierung des Infektionsrisikos» diene. Die betreffenden Personen dürfen sich «ausschliesslich im häuslichen Umfeld oder auf dem Trainingsgelände beziehungsweise im Stadion» aufhalten.

Für den Zutritt zum Trainingslager benötigt jede Person einen maximal 24 Stunden alten, negativen PCR-Test. Persönlicher Kontakt ist nur innerhalb der Blase erlaubt. Sollte jemand die Bubble «aufgrund besonderer beruflicher Verpflichtungen» verlassen müssen, ist eine Rückkehr nur «unter Umsetzung von weiteren

Schutzmassnahmen» gestattet. Dies umfasst unter anderem einen «negativen Antigen-Schnelltest unmittelbar vor der Rückkehr».

## «Gesundheit muss immer an erster Stelle stehen»

Rekordmeister Bayern München äusserte sich zustimmend zu den DFL-Plänen: «Damit wird eine weitere wichtige Voraussetzung geschaffen, um die Durchführung des Spielbetriebs der Ersten und Zweiten Liga abzusichern. Die Gesundheit muss immer an oberster Stelle stehen», sagte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Jan-Christian Dreessen. Trainer Christian Streich vom SC Freiburg hielt die Entscheidung für «vernünftig und rich-

tig». Auch Coach Heiko Herrlich vom FC Augsburg fand es «richtig, dass das Risiko minimiert wird».

Die Trainingslager waren länger schon als Massnahme gegen die Corona-Mutationen und mögliche Spielabsagen in Erwägung gezogen, dann aber doch zunächst verworfen worden. In der 2. und 3. Liga waren jüngst Holstein Kiel, der SV Sandhausen, der Karlsruher SC oder Dynamo Dresden geschlossen in Quarantäne geschickt worden. Am Donnerstag wurden bei den Würzburger Kickers zwei neue Fälle öffentlich, weshalb das Auswärtsspiel am Freitag beim Karlsruher SC in Gefahr ist.

Neue Dynamik erhielt das Thema Team-Isolation aber am

vergangenen Donnerstag, als Hertha BSC als erster Bundesligist nach mehreren Coronafällen für 14 Tage aus dem Rennen genommen wurde. Zuletzt hatten sich mehrere Vertreter von Bundesliga-Vereinen für die Einkasernierung ausgesprochen, schliesslich beginnt am 31. Mai die Abstellungsperiode für die Europameisterschaft. Auch die DFL verwies als Grund für die Massnahme am Donnerstag noch einmal auf den «Termin-Druck».

## Kaum mehr Raum für Nachholspiele

Bis es zu den Nationalmannschaften geht, müssen die Ligen, deren Kalender prall gefüllt sind, mit ihrem Spielbetrieb durch sein. Viel Raum für Nach-

holspiele infolge coronabedingter Absagen gibt es nicht mehr. Alleine Hertha muss nach Ende der Quarantäne, die mindestens bis zum 29. April geht, im Mai sechs Ligaspiele absolvieren. Noch mehr Coronafälle würden aber wohl auch diesen ambitionierten Zeitplan sprengen, weshalb die Trainingslager nun das Mittel der Wahl sind.

Für den Gesundheitsexperten Karl Lauterbach birgt ein Bubble-Konzept aber auch Risiken. «Denn wenn es dann dort zu einer Infektionskette kommt, sind auch sehr viele gleichzeitig betroffen», sagte der SPD-Politiker. Lauterbach lobte die Hygienekonzepte der DFL, die gegen die Mutante aber auch nicht mehr im vollen Umfang schützen. (sid)