

Sport

Lüthi schon wieder unter den Schnellsten

Valentin Ötterli, Montmeló
Am Donnerstag, nur fünf Tage nach seiner Schulter-OP, erhielt Tom Lüthi vom Rennarzt grünes Licht für den GP von Katalonien. Gestern im freien Training der Moto2-Klasse zeigte der Berner mit Rang 4, dass er problemlos mit der Spitze mithalten kann.

Lüthi hatte sich erst am Samstag in Münsingen wegen seines gebrochenen linken Schlüsselbeins einer Operation unterziehen müssen. In der einstündigen Trainingssession am gestrigen Nachmittag gehörte der 23-jährige Berner trotzdem von Beginn weg zu den Schnellsten, er verlor am Ende mit seiner schnellsten Runde nur 0,205 Sekunden auf die Bestzeit des spanischen WM-Leaders Toni Elias. «Beim Fahren funktioniert es gut. Ich habe genügend Kraft, um hart zu bremsen. Auch das schnelle Umlegen des Motorrads von der einen auf die andere Seite geht sehr gut. Am meisten Probleme hatte ich beim Anziehen des Lederkombis», so Lüthi, der gegen die Schmerzen eine Tablette nahm. «Das reichte. Ich werde fürs Rennen keine schmerzstillende Spritze benötigen.»

Zeitweise sogar an der Spitze

Vielversprechend im Hinblick auf den Grand Prix (So 12.15 Uhr) ist, dass Lüthi von Beginn weg zu einem guten Rhythmus fand und - unterbrochen von zwei Pausen - ohne Probleme 22 Runden drehte. Der 125-ccm-Weltmeister von 2005 vermochte sich dabei kontinuierlich zu steigern und lag bis eine Viertelstunde vor Trainingsschluss sogar an der Spitze aller 42 Konkurrenten. «Ab jetzt gilt meine grösste Sorge nicht mehr dem Schlüsselbein, sondern der technischen Seite. Ich muss für Sonntag eine gute Abstimmung finden», ist sich der Moto2-Gesamtdritte bewusst. (si)

GP von Katalonien. Freies Training. 125 ccm: 1. Marquez (Sp), Derbi, 1:51,219 (153,006 km/h). 2. Smith (Gb), Aprilia, 0,246. 3. Terol (Sp), Aprilia, 0,764. – Ferner: 9. Randy Krummenacher (Sz), Aprilia, 2,315. **Moto2:** 1. Toni Elias (Sp) 1:48,425 (156,949 km/h). 2. Gadea (Sp) 0,107. 3. Tomizawa (Jap) 0,197. 4. Lüthi (Sz) 0,205. – Ferner: 26. Aegerter (Sz) 1,561. **MotoGP:** 1. Lorenzo (Sp), Yamaha, 1:43,259 (164,801 km/h). 2. Stoner (Au), Ducati, 0,153. 3. Pedrosa (Sp), Honda, 0,372.



Tom Lüthi hat sich von seiner Operation bereits erholt und wurde Vierter. Foto: xxx

Suche nach der Erfolgsformel

Das Ziel von Nicola Spirig und Sven Riederer für die Triathlon-EM in Irland ist das gleiche: erfolgreich sein. Der Weg dorthin aber ist verschieden.

Christian Brüngger

Wenn Nicola Spirig heute um 16.30 Uhr (MEZ) im irischen Athlone zum EM-Triathlon startet, ist ihre Erinnerung eine gute. Denn Spirig und EM harmonieren. 2009 gewann die Dielsdorferin den Titel, 2007 holte sie Bronze, 2008 verpasste sie diese Platzierung als Vierte bloss um zwei Zehntel. Und weil die 28-Jährige die aktuelle Saison exzellent eröffnet hat, hat sie beste Chancen, abermals Gold zu gewinnen.

In Bezug auf dieses und das letzte Jahr zeigt sich bei der Olympiasechsten von 2008 ein zweites Muster: Wegen ihres Jusstudiums musste sie ihren gewohnten Trainingsumfang von 25 bis 30 Stunden pro Woche in den Vorbereitungsmonaten bis zur Hälfte reduzieren – und triumphierte 2009 an der EM trotzdem erstmals an einem Grossanlass bei der Elite und eröffnete 2010 mit einem vierten Rang und einem Sieg in der obersten Wettkampfserie so stark wie noch nie eine Saison.

Ist weniger Training bei Nicola Spirig also mehr? Zumal ihr Körper schon mehrmals rebellierte, sie vor den Olympischen Spielen 2004 in Athen und der Heim-WM 2006 in Lausanne etwa eine Ermüdungsfraktur erlitt, wie sie für Ausdauersportler und damit Triathleten typisch ist.

Jusabschluss mit Bestnoten

Spirig, die ihr Studium mit «magna cum laude» (sehr gut) abschloss, hält wenig von der These, dass unfreiwilliges Kürzertreten gar Gutes bewirken könne. Schliesslich sei ihr Trainingsrückstand in beiden Jahren zum Saisonbeginn gross gewesen. Spirig sagt aber auch: «Das Trainingsvolumen ist immer eine Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig, zumal du viele Einheiten bereits mit einer gewissen Vorermüdung absolvierst.»

Nur ist die Suche nach der Erfolgsformel gerade beim Triathlontraining mit seinen drei Disziplinen diffizil. Spirig gibt ein Beispiel: «Renne ich zu viel, leidet meine Schwimmeistung. Entscheidend ist darum auch, eine ideale Balance zwischen den drei Sportarten zu finden.» Bloss: Wie diese Balance und die perfekte Zahl an Trainingsstunden, -intensitäten und Pausen aussehen, ist von Triathlet zu Triathlet unterschiedlich. «Deshalb kann ich auch nichts von Kollegen übernehmen», sagt Nicola Spirig.

Kenianische Verhältnisse

Weil sie im Verhältnis zu anderen Top-athletinnen eine eher schwache Schwimmerin ist, muss sie verhältnismässig viel Zeit dafür investieren. Bei normalem Umfang sind es circa 8 Stunden die Woche. Als starke Radfahrerin kann Spirig es sich hingegen leisten, etwas weniger auf dem Rad zu sitzen. 12 Stunden trainiert sie ihre zweite Disziplin trotzdem noch, 7 Stunden das Laufen. Hinzu kommt wie bei jeder Sportart ein trainingsphilosophischer Grundsatz: Spi-



Nicola Spirig will der Konkurrenz an der EM wie beim WM-Sieg davonlaufen. Foto: Key

rig schliesst sich seit 2006 wenn möglich mehrmals im Jahr einer internationalen Triathlongruppe um Brett Sutton an. Der Australier gilt wie einige seiner Landsleute als äusserst fordernder Coach. Sein Motto: Nur wer hohe Umfänge übersteht, kann Weltklasse werden. Der Schweizer Triathlon-Nationaltrainer Iwan Schuwey weist auf die potenzielle Gefahr dieses Ansatzes hin, der kenianischem oder äthiopischem Leistungsdenken im Laufsport entspricht: «Nicht bei jedem Athleten funktioniert dieses Modell. Einige kommen zu grossen Erfolgen, andere brechen ein.»

Sven Riederer, der morgen im Männerrennen ebenfalls für eine Medaille gut ist, verfolgt einen anderen Ansatz als Spirig. Der Trainingsumfang des Wallisellers, der als Dritter am WM-Rennen von Madrid Anfang Juni so gut wie seit zwei Jahren nie mehr an einem Topwettkampf war, ist mit 20 bis 25 Stunden pro Woche geringer als Spirigs.

Vor allem Schwimmen (6 Stunden) und Radfahren (9) trainiert er weniger lang, Laufen (7) dagegen gleich. Der EM-Dritte von 2005 sagt: «Zu glauben, wer am härtesten arbeite, sei auch am besten, ist falsch.» Wie Spirig betont der Olympiadritte von 2004 die Unmöglichkeit, ein generelles Erfolgsrezept in der Trainingsgestaltung benennen zu können. Der 29-Jährige, der im Gegensatz zu Spirig keiner Triathlongruppe zugehörig ist, sondern sich fürs Schwimmen und Laufen Spezialklubs angeschlossen hat, sagt aber auch: «Wir sind Ausdauersportler, ein gewisses Volumen musst du pro Woche schlicht erreichen, um einen Wettkampf von knapp zwei Stunden durchzustehen.»

Athlone (Irl). **Triathlon-EM** (1,5 km Schwim., 40 km Rad, 10 km Lauf). **Frauen:** Heute, 16.30 Uhr (MEZ) mit Nicola Spirig, Magali di Marco, Melanie Annaheim. – **Männer:** Morgen, 16.30 Uhr mit Marc-Yvan de Kaelnel, Reto Hug, Sven Riederer, Ruedi Wild.

Nachrichten

Basketball
Jackson bleibt Lakers-Coach

Phil Jackson ist auch nächste Saison Trainer beim NBA-Champion Los Angeles Lakers. «Nach einigen Wochen des Nachdenkens ist es Zeit, zurückzukehren und die Herausforderung anzunehmen, ein Team zusammenzustellen, das den Titel verteidigt», sagte der 64-Jährige. Allerdings betonte er: «Es wird meine letzte Saison sein.» Jackson ist mit 11 Titeln der erfolgreichste Trainer der NBA-Geschichte. Zudem ist er der einzige NBA-Coach, der mehr als 70 Prozent seiner Spiele gewonnen hat. Dennoch wurde er bloss einmal zum NBA-Trainer des Jahres gewählt. (si)

Beachvolleyball
Platz 5 für Kuhn/Zumkehr

Stavanger (No). World Tour. Grand-Slam-Turnier. Männer. Gruppenphase. Pool O: Laciga/Bellaguarda (Sz/27) - Lochhead/Pitman (Neus/22) 21:17, 21:9. – Pool Q: Samoilovs/Sorokins (Lett/25) s. Heyer/Heuscher (Sz/24) 21:17, 21:17. – Sechzehntelfinals (Samstag): Lagica/Bellaguarda - Ingrosso/Ingrosso (It/ 18) und Heyer/Heuscher - Rogers/Dalhausser (USA/1).

Frauen. 1. Runde: Kuhn/Zumkehr (Sz/ 18) s. Gloria/Momoli (It/27) 21:14, 21:17. – 2. Runde: Kuhn/Zumkehr s. Nyström/Nyström (Fi/24) 21:14, 21:17. – 3. Runde (Viertelfinal): Maria Antonelli/Antunes Talita (Br/3) s. Kuhn/Zumkehr 21:18, 21:8. – Kuhn/Zumkehr beenden das Turnier im 5. Rang.

Eishockey
Perrault doch nicht zum EVZ

Der Playoff-Halbfinalist EV Zug muss einen neuen Ausländer suchen. Der für die kommenden zwei Saisons verpflichtete Kanadier Joel Perrault hat mit dem NHL-Team Vancouver Canucks einen Einwegvertrag unterschrieben. Der 27-jährige Stürmer machte damit von der mit den Innerschweizern ausgehandelten Ausstiegsklausel Gebrauch. (si)

Fussball
Yaya Touré zu Man City

Manchester City hat sich mit dem ivorischen Nationalspieler Yaya Touré (27) verstärkt. Der Mittelfeldspieler kommt vom FC Barcelona und erhielt bei den «Citizens» einen Fünfjahresvertrag. Die Ablösesumme dürfte rund 30 Millionen Euro betragen. (si)

Fussball
Friedrich zu Wolfsburg

Der deutsche Abwehrspieler und WM-Teilnehmer Arne Friedrich (31) wechselt mit einem Dreijahresvertrag von Bundesliga-Absteiger Hertha Berlin zu Wolfsburg. Die Ablösesumme beträgt rund 2,5 Millionen Euro. Friedrich wird damit Teamkollege der Schweizer Goalies Diego Benaglio und Marwin Hitz sowie des Stürmers und letztjährigen U-17-Weltmeisters Nassim Ben Khalifa. (si)

Golf
Mason führt in Bad Ragaz

Bad Ragaz SG. 14. PGA Seniors Open (250 000 Euro/Par 70). 1. Runde: 1. Mason (Eng) 64. 2. Ruangk-rit (Thai) und J. Russell (Eng) je 65. 4. Belsham (Eng), Sowa (Arg), Harrison (Eng), Owen (Neus), Boyd (USA), Merriman (Au) und Van Vuuren (SA) je 66. – 64. Schumacher (Sz) 73. 78. Krajewski (Sz) 81. – 78 klassiert.

Sport am TV Samstag

12.45	Motorsport	live	Sport1
	GP von Katalonien: Qualifikation, 125cm ³		
13.50	Motorsport	live	Sport1
	GP von Katalonien: Qualifikation, MotoGP		
15.00	Tennis	live	SF2/Sport1
	Wimbledon, Final Frauen		
17.30	Rad	live	Euro
	Tour de France: Prolog in Rotterdam		
18.30	Rad	live	SF2
	Tour de France: Prolog in Rotterdam		
21.00	Golf	live	TC 2
	US PGA Tour in Newtown Square (USA)		
23.10	Sportflash		SF2

Sport am TV Sonntag

10.00	Kanu	live	Euro
	Rennsport-EM in Trasona (Sp)		
11.00	Doppelpass	live	Sport 1
	Fussball-Stammtisch		
11.45	Rad	live	Euro
	Tour de France, 1. Etappe: Rotterdam-Brüssel		

12.00	Motorsport	live	SF 2
	GP von Katalonien: Rennen Moto2		
13.00	Motorsport	live	Sport 1
	GP von Katalonien: Rennen 125cm ³		
13.15	Rad	live	SF 2
	Tour de France, 1. Etappe		
13.50	Motorsport	live	SF 2
	GP von Katalonien: Rennen MotoGP		
14.50	Tennis	live	SF 2/Sport 1
	Wimbledon: Final Männer		
15.00	Rad	live	SF info/ARD
	Tour de France: 1. Etappe		
15.00	Beachvolleyball	live	SSF
	Grand Slam-Turnier in Stavanger (Nor)		
17.10	Sportreportage		ZDF
17.30	Triathlon	live	ARD
	Ironman-EM in Frankfurt		
18.15	Sport aktuell		SF 2
	Tennis: Final in Wimbledon Rad: Tour de France, 1. Etappe Motorsport: GP von Katalonien Schwimmen in Attinghausen		
21.00	Golf	live	TC 2
	US PGA Tour in Newtown Square (USA)		
21.45	Blickpunkt Sport		BR
0.00	Sport aktuell		SF 2
	(Wiederholung)		

Gelbschwarz schlägt Gelbblau mit Tennisresultat

YB besiegte die Amateure des FC Länggasse 6:0. Auffälligster Spieler auf dem Neufeld war Dario Dussin mit einem Hattrick.

Die ersten beiden Abschlussmöglichkeiten hatte der FC Länggasse durch Robin Link, der jedoch in günstiger Position zweimal zu lange zögerte. Dann aber übernahm der haushohe Favorit resolut das Spieldiktat. Bevor sich der Drittligist, der heuer 100-jährig wird, in der Abwehr richtig organisieren konnte, hatte der Vizemeister dreimal zugeschlagen. Zweimal Dussin und einmal Emmanuel nutzten kleine Unkonzentriertheiten in der FCL-Abwehr kaltblütig aus.

Nach der standesgemässen 5:0-Führung des Super-League-Teams zur Pause liess es das Team von Vladimir Petkovic in der zweiten Hälfte lockerer angehen. Das erlaubte es den tapferen Länggässlern, das Geschehen recht ausgeglichen zu gestalten. (ruk)



Mrawek und Adeyemi beschäftigen das YB-Duo Zimmermann/Hochstrasser. Foto: M.Zingg

Länggasse - Young Boys 0:6 (0:5)

Neufeld. – 600 Zuschauer. – SR Kehl. Tore: 11. Emmanuel 0:1, 18. Dussin 0:2, 22. Dussin 0:3, 25. Pasche 0:4, 36. Dussin 0:5, 76. Mayuka 0:6. **Young Boys:** Bukovski; Manca, Zimmermann, De Pierre; P. Doubaï, Pasche (63. Mayuka), Hochstrasser (63. T. Doubaï), Christian Schneuwly (63.

Regazzoni); Emmanuel, Marco Schneuwly (63. Bienvenu), Dussin.

FC Länggasse (1. Halbzeit): Siegenthaler; Nuspliger; Lehmann, David Probst, Hirsiger; Rohrbach, Adeyemi, Mrawek, Escoriza; Link, Aerni. – 2. Halbzeit: Roy; Krishnaruban, Grossenbacher, Michael Bösch, Hirsiger; Perez, Gerpe, Genovese, Grandinetti; Zuber, Adeyemi.