

Wild fasst mit neuem Krafttraining auf der Mitteldistanz Fuss

TRIATHLON Im Training ist Ruedi Wild neue Wege gegangen – mit Erfolg. In der Saison 2014 eilte der 32-Jährige aus Samstagen von einem Podestplatz zum nächsten und hat sich auf der Mitteldistanz etabliert.

Nach 1,9 km Schwimmen, 88 km Radfahren und 21,1 km Laufen wurde der Schweizer im Ziel von einem kleinen Elefanten empfangen. Mit dem Sieg vor knapp zwei Wochen in Thailand setzte Wild der erfolgreichsten Saison seiner Karriere das i-Tüpfchen auf. An der Challenge Phuket triumphierte der Olympionike von 2012 erstmals in einem Halbironman. Die Rahmenbedingungen waren alles andere als einfach gewesen. Die Luftfeuchtigkeit betrug bei einer Temperatur von 35 Grad Celsius über 90 Prozent. Die Radstrecke war mit Steigungen von 30 Prozent gespickt.

«Ich habe im richtigen Moment das Richtige getan und mich gegen starke Konkurrenz durchgesetzt», freute sich der Perfektionist über seinen gelungenen Saisonabschluss an einem seiner Lieblingsorte. Wild liess etwa den Australier Luke McKenzie hinter sich, der 2013 am Ironman auf Hawaii Zweiter geworden war.

EM-Titel im Heimrennen

Zurück in der kühlen Schweiz streicht Ruedi Wild bei seinem Saisonrückblick aber nicht primär die erzielten Resultate hervor. Nicht den Ende Juli in Zürich vor Heimpublikum errungenen EM-Titel im Format 5150 (olympische Distanz ohne Windschattenfahren), nicht die zwei Wochen später gewonnene Bronzemedaille an der Halbironman-EM in Wiesbaden, nicht den 2. Platz an der 5150-WM in Des Moines. Wobei ihm dieses international wertvollste Resultat des Jahres in den USA 40 000 Dollar Preisgeld einbrachte.

«Das Schönste an dieser Saison war, dass ich das umsetzen konnte, woran ich im Training gearbeitet habe, und ich mich konstant in der Weltspitze etablieren konnte», sagt Wild. Nach 15 Jahren im Spitzensport sei es immer schwieriger geworden, in den begangenen Pfaden noch neue Trainingsreize setzen zu können. Zusam-



Das i-Tüpfchen setzte Ruedi Wild seiner glanzvollen Saison mit dem Sieg an der Challenge Phuket in Thailand auf.

men mit seiner Freundin, einer Physiotherapeutin, erarbeitete er deshalb vor zwei Jahren ein neues Konzept für sein Krafttraining. «Ich habe dafür einige Intervalleinheiten weggelassen», verrät Wild.

2016 nicht nach Rio

«Ich habe den Mut gehabt, etwas Neues zu wagen, und bin dafür belohnt worden», konstatiert der 32-Jährige zufrieden. Machen ihn diese Erfolge nun für Sponsoren oder Teams interessant? «Ich habe zum Glück schon länger sehr

«Ich habe den Mut gehabt, etwas Neues zu wagen, und bin dafür belohnt worden.»

Ruedi Wild

gute Partner und betreibe lieber ein Alleinunternehmen, als mich einer Equipe unterzuordnen», sagt Wild dazu. Das bedeute zwar viel administrativen Aufwand, dafür habe er mehr Freiheiten.

Momentan erledigt der Samstagere genau diese Büroarbeiten, geniesst daneben die Zeit mit der Freundin und der Familie. Im Januar wird er in Davos auf den Langlaufski und im Februar auf Lanzarote mit der Nationalmannschaft Trainingslager absolvieren. Den Saisonhöhepunkt soll Ende August die Halbironman-

WM in Zell am See (Ö) bilden. Zwei Monate davor will Wild an der Langdistanz-WM der International Triathlon Union (ITU) in Südschweden über die dreifache olympische Distanz glänzen. Das grosse Geld ist 2015 in einer neuen, dreiteiligen Challenge-Serie mit Rennen über die Mitteldistanz in Dubai, Oman und dem Final im Dezember in Bahrain zu holen. Olympia 2016 in Rio ist für Ruedi Wild kein Thema. Eher wird er dann seinen ersten Ironman absolvieren.

David Bruderer

«Das Beste, was passieren konnte»



Bernd Volk ist Trainer des NLA-Aufstiegers Wädenswil. Kurt Heuberg

TISCHTENNIS Die Aufsteiger aus Wädenswil sind in der NLA noch ohne Sieg. Coach Bernd Volk erklärt, warum er trotzdem zufrieden ist mit den Leistungen.

Am Samstag spielt das Team aus Wädenswil die letzte Partie der NLA-Vorrunde. Wie fällt Ihre Bilanz aus?

Bernd Volk: Ich bin positiv überrascht, wie Filip Karin, Lars Posch und Fabien Maas als Spieler am Tisch und neben dem Tisch aufgetreten sind. Sie setzen die taktischen Vorgaben des Trainerstabes um, wie zum Beispiel Variation von Aufschlag und Rückschlag und Spieleröffnung. Das Team hat aber in sechs Partien immer verloren. Ist das nicht enttäuschend?

Nein. Die Resultate sprechen für einen Aussenstehenden eine deutliche Sprache. Die einzelnen Spiele konnten aber zum Teil ausgeglichen gestaltet werden. Wir

spielen gegen die besten Schweizer Spieler – ausserdem bereichern einige starke ausländische Spieler die Nationalliga A. Unseren Nachwuchsspielern Filip (17) und Lars (15) fehlt noch die Konstanz in den Sätzen, um die Spiele für sich zu entscheiden. Filip Karin hat 7:9 Siege erzielt. Haben Sie das erwartet?

Ja. Filip hat die technischen Fähigkeiten, eine sehr gute erste Saison in der Nationalliga A zu spielen. Er ist Mitglied des Schweizer Nachwuchskaders. Er ärgert mit seiner Spielweise einige gestandene Nationalliga-A-Spieler. Den aktuellen Schweizer Elitemeister zwang er bereits in die Knie. Filip ist bereit, den nächsten Schritt zu gehen, und ich bin überzeugt, er wird eine ausgeglichene Bilanz am Saisonende vorweisen. Als Teamleader war ja Stephen Jenkins vorgesehen. Doch der fällt verletzt aus. Wird noch eine neue Nummer 1 gesucht?

Nein. Stephen Jenkins bleibt die erste Wahl. Filip, Lars und Fabien werden die Spiele in der Rückrunde bestreiten. Stephen kommt zum Einsatz, wenn er zu 100 Prozent fit ist.

Das heisst, dass die jungen Spieler sich mit ihren bisherigen Leistungen weitere Einsätze verdient haben?

Selbstverständlich. Die erste Nationalliga-A-Saison wird Filip, Lars und Fabien enorm helfen in ihrer weiteren persönlichen und sportlichen Entwicklung. Aber was ist in einem Jahr? Das Team steigt ja vermutlich wieder ab. Wäre Filip Karin nächste Saison in der NLB nicht unter-

«Unseren Nachwuchsspielern fehlt noch die Konstanz.»

Bernd Volk

fordert? Hat der Klub einen Plan, etwa, den direkten Wiederaufstieg anzustreben und eine starke Nummer eins zu holen?

Der Trainerstab wird zu gegebener Zeit mit Filip, Lars und Fabien über die Zukunft sprechen. Ich und der Trainerstab führen Gespräche untereinander, wie wir die erste Mannschaft der Herren in die Nationalliga A zurückführen würden, sollte die erste Mannschaft wirklich absteigen.

Wann wäre es denn für Sie eine gute Rückrunde?

Ein weiterhin mutiges Auftreten an der Tischtennisplatte und vorbildliches Benehmen neben dem Tisch. Wenn Filip sich eine ausgeglichene Bilanz erspielen würde. Wenn Lars drei Spiele gewinnt. Und Filip und Lars mindestens ein Doppel. Fabien soll für weitere Überraschungen in sportlicher Hinsicht sorgen.

Interview: Stefan Kleiser

Happiges Programm

EISHOCKEY Die Rapperswil-Jona Lakers stehen innert vier Tagen dreimal im Einsatz, heute und morgen in der Meisterschaft, am Montag im Cup.

Aufgrund des happigen Programms ist Lakers-Trainer Anders Eldebrink froh, dass mit Cyrill Geyer und Valentin Lüthi zwei Spieler, die zuletzt verletzungsbedingt fehlten, wieder zur Verfügung stehen. Heute im Heimspiel gegen die ZSC Lions werden die beiden Verteidiger wohl noch nicht zum Einsatz kommen, aber morgen in Biel oder dann am Montag in Genf. Wieder genesen wäre auch Matteo Nodari. Der Abwehrspieler aus dem Tessin braucht aber noch Zeit. «Er hat einen harten Trainingsmonat hinter sich und ist deshalb müde», erklärt Eldebrink.

Eine Pause könnte dieses Wochenende der junge Verteidiger Manuel Grigioni erhalten – aber nicht. Grund ist allerdings nicht sein Fehlpas, der zuletzt beim 4:3-Erfolg nach Penaltys gegen Zug zum 0:1 geführt hatte. «Nein, das kann passieren, er ist jung», sagt der Lakers-Headcoach, «aber da er auch noch bei den Elite-Junioren spielt, hat er zuletzt sehr viele Partien bestritten.»

Rochaden sind bei den Rosenstädtern auch bei den Ausländern und im Tor zu erwarten. Der lettische Nationalgoalie Ivars Punnenovs, der sich den Job im Kasten der Lakers zu Beginn der Saison mit Tim Wolf teilte, hat sich von seiner Mitte Oktober im Training zugezogenen Fussverletzung erholt und ist nach drei Partien als «Türchenöffner» heiss auf sein Comeback. Eldebrink dazu: «Gegen die Lions darf Tim ran, aber Ivars wird in einem der drei Spiele zum Zuge kommen.» su

NATIONAL LEAGUE A

Rapperswil-Jona – ZSC Lions
Diners Club Arena Fr, 19.45 Uhr



Ivars Punnenovs steht vor seinem Comeback im Lakers-Tor. Keystone

Rang 11 für Schwitter

SKI ALPIN Nach Platz 8 am Vortag musste sich Tanja Schwitter im zweiten FIS-Slalom in Saas-Fee mit Rang 11 begnügen. Die 21-Jährige aus Schänis büsste 3,9 Sekunden auf die slowakische Siegerin Barbara Kantorova ein. Als Zweite klassierte sich die St. Gallerin Chiara Gmür, die tags zuvor gewonnen hatte. Samira Wild schaffte es auch im zweiten Rennen nicht ins Ziel; immerhin schied die 19-jährige Adliswilerin diesmal erst im zweiten Durchgang aus. zsz

Sport Agenda

EISHOCKEY

NATIONAL LEAGUE A
Rapperswil-Jona – ZSC Lions
Diners-Club-Arena Fr, 19.45 Uhr