

**Rudern** Pamela Weisshaupt findet die Indoor-SM trotz allem eine gute Sache

# Viel Leiden für Wintermedaille

Die Leichtgewichts-Weltmeisterin Pamela Weisshaupt ist jetzt auch wieder Schweizer Meisterin im Indoor-Rudern. Ein Spaziergang war das Rennen im Trockenen für sie aber nicht.

Urs Köhle

«Es lief schwer», sagt Pamela Weisshaupt, obwohl sie die Goldmedaille im Leichtgewicht der Frauen gewonnen hat an den Schweizer Meisterschaften auf dem Ruder-Ergometer. «Im Januar bin ich einfach nicht auf der Höhe, um Leistung zu bringen», erklärt die Athletin vom Seeclub Küsnacht dazu.

Kälte und kurze Tage machen den Ruderern ihren Sport «etwas schwierig», wie Weisshaupt leicht untertreibend formuliert, um dann deutlicher zu werden: Wie auch immer man sich anzieht im Winter, behaglich ist es nie. Früher oder später dringen Wind und Kälte durch, und wenn man ganz winddichte Bekleidung wählt, gibts für die Hochleistungsrudererinnen ein Schwitzbad, und dann lauert der kalte Luftzug draussen nur darauf, die Sportlerin mit einer Erkältung zu bestrafen. Darum könne das Rudertaining im Winter unserer Breitengrade schon etwas grenzwertig sein, findet Weisshaupt. «Etliche Kränkeln zurzeit», stellt sie fest. Selber spürt sie die Auswirkungen der Kälte in Muskeln und Gelenken.

## Im Keller statt auf dem See

Eine Alternative ist das Training auf dem Ruder-Ergometer im geheizten Kraftraum. Für die meisten Ruderer ist das mehr die Notlösung. Sie haben ihren Sport gewählt, weil sie gerne auf dem Wasser sind, die Weite eines Sees geniessen. Sich im Keller oder in der Halle abzumühen, ohne vom Fleck zu kommen, ist weniger ihre Sache. Man macht es, um besser vorbereitet zu sein für Training und Wettkämpfe auf dem Wasser, aber die grosse Liebe ist es nicht. Selbst wenn das Trockenrudern peppig aufgeht wie die Schweizer Meisterschaft im Indoor Rowing, die seit einigen Jahren in Zürich in der Sporthalle Polyterrasse stattfindet.

Die Wettkämpfer starten dort wie auf dem Wasser gleichzeitig, und die Rudermaschinen sind vernetzt, so dass die Wettkämpfer und das Publikum auf Displays beziehungsweise auf der Leinwand verfolgen können, wer auf wel-

cher Position liegt auf der virtuellen 2000-m-Strecke. Und es gibt richtige Meistermedaillen des Ruderverbandes. Rein athletisch sind in der Halle zwar die gleichen Fähigkeiten wie auf dem See gefordert, Kreislauf und Kraftausdauer vor allem. Auf dem Wasser aber ist auch die Bootsstabilität ein Faktor, der die Leistung mitbestimmt. Da bringt der Ruderer seine spezielle Geschicklichkeit ein, die er dem reinen Fitnessstudio-Sportler voraushat.

## Die feinen Unterschiede

Die Physik des bewegten Bootes auf dem Wasser ist zudem komplexer als auf dem fix installierten Ergometer. Auf dem Wasser gleitet das Boot unter dem Ruderer in seinem Rollsitze durch, im Trockenen zieht sich der Ruderer auf dem Rollsitze ans stillstehende Gerät heran. «Auf dem Wasser gilt es, Negativbeschleunigungen zu vermeiden, auf dem Ergometer spielt diese Fähigkeit keine Rolle», beleuchtet Pamela Weisshaupt ein entscheidendes Detail. Im Juli 2008 wurde sie in Österreich Weltmeisterin im Leichtgewichts-Einer, «aber meine Zeit auf dem Ergometer ist sicher nicht Weltklasse», stellt sie klar.

Immerhin: Einen Teil der Rudertechnik können auch ihre Ruderschüler auf dem Ergometer üben. Die Weltmeisterin betreibt Ruderschulen in Küsnacht und Stäfa (in Zusammenarbeit mit den dortigen Klubs). «In Fitnesszentren sieht man ja ganz verschiedene Bewegungsabläufe auf dem Ergometer», hat sie beobachtet. «Meine Leute rudern anders.» Dass sie selber praktisch gezwungen ist, an den Meisterschaften in der Halle teilzunehmen, davon lässt sich die 29-jährige Sportlerin nicht stören. Auch wenn es ihr terminmässig nicht passt, wegen dem Januar-Klima und weil sie in dieser Zeit für den Jahresaufbau viel Maximalkraft trainiert, was für sie persönlich erfahrungsgemäss nicht die ideale Wettkampfvorbereitung ist.

«Die Indoor-Meisterschaft ist ein Wettkampf, er hilft, unseren Level in der Schweiz zu steigern, er zählt für die Bildung der Verbandskader, und das ist gut so», erklärt die Indoor-Schweizermeisterin 2006 und 2009 ihre positive Einstellung. «Es ist gut, wenn handfeste Resultate für den Vergleich vorhanden sind. Früher hatten wir manchmal fast zu wenig davon.» Die Kadermitglieder und -kandidaten bestreiten neben der Indoor-SM noch weitere Ergo-Tests und dazu Vergleiche auf dem Wasser. «Zusammen mit den Verbandstrainings ist das Winterprogramm voll», sagt Weisshaupt, deren Hauptziel dieses Jahr die WM im August in Polen ist.



Beim Indoor-Rudern sieht das Publikum aus der Nähe, wie die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer im Endspurt leiden. (EQ images)

**Squash** Marco Eggenberger vor der NLA-Rückrunde, deren Start er verletzt verpasst

# «Ich bin nicht bereit, das jetzt hinzuwerfen»

Morgen Donnerstag starten die Männer des Squashclubs Sihltal in die NLA-Rückrunde. Der verletzte Marco Eggenberger fehlt. Er kämpft mit seinem Rücken – und gegen das Karrierenende.

Stefan Kleiser

«Ich sträube mich gegen das Aufhören», sagt Marco Eggenberger: «Aber es gibt viele Personen in meinem Umfeld, die mir das raten.» Wieder einmal kämpft Eggenberger, 1997 im Alter von 19 Jahren Schweizer Einzel-Meister, einer der weltbesten Squash-Junioren und danach kurz Spieler auf der Profi-Tour, gegen seinen Körper. «Für mich war Squash 20 Jahre lang ein grosser Lebensinhalt. Ich bin nicht bereit, das hinzuwerfen, bevor ich nicht alles versucht habe», sagt der Thalwiler.

Der Arzt hat eine beginnende Diskushernie in drei Wirbeln diagnostiziert.



Marco Eggenberger.

Hüftprobleme und Hexenschuss gehören inzwischen zum Alltag des Nationalliga-A-Spielers. «Der Abstand zwischen den Hexenschüssen wird immer geringer. Wenn es dann ein Bandscheibenvorfall ist, ist Squash definitiv nicht mehr der richtige Sport», weiss Eggenberger. Ihm werde zum Verhängnis, dass er durch seine Grösse, seine Übersicht und sein taktisches Flair im Spiel bleiben könne, «obwohl mein Körper nicht bereit ist».

## Ein letztes Mal in Sport investieren

Den letzten Hexenschuss hat Eggenberger am Strand beim Beachvolleyball erlitten – in Kapstadt, wo er dreieinhalb Monate verbrachte, um sich von den beruflichen Strapazen zu erholen. Eggen-

berger war in die Umsetzung eines Hospitality Program für die Euro 08 involviert. «Danach brauchte ich eine Auszeit. Ich verband das dann damit, die Kultur Südafrikas kennenzulernen.» Und das Englisch zu perfektionieren. Denn 2010 wird Eggenbergers Arbeitgeber, die Interface Marketing AG, an der Fussball-WM in Südafrika erneut Gäste eines Sponsors betreuen.

So sollte 2009 das vielleicht letzte Jahr werden, in dem Marco Eggenberger nochmals in den Sport investiert («2010 werde ich wieder viel arbeiten müssen»). Die letzten sechs Jahre habe er sich nicht verbessert, urteilt der 30-Jährige, «und das finde ich schade». Seit Weihnachten in der Schweiz zurück, verzögert sich jedoch die Rückkehr in den Wettkampf. «Diese Woche werde ich nicht spielen wegen dem Rücken», sagt der Spieler des SC Sihltal vor dem Rückrundenstart in der Nationalliga A, «nächste Woche ist noch offen».

## Eggenbergers letzte Saison?

Jeder Einsatz im Team ist aber einer mehr als ursprünglich geplant. Eigentlich wollte Marco Eggenberger die Inter-

club-Saison ausfallen lassen. «Dann sass das Team zusammen und hat beschlossen, dass es mir die Teilnahme ermöglichen möchte.» Der 30-Jährige wurde im Dezember für eine Doppelrunde eingeflogen, nachdem die Equipe Geld zusammengelegt und einen Flugsponsor gesucht hatte. «Da konnte ich schlecht Nein sagen», meint Eggenberger, der so doch auf die nötige Zahl an Einsätzen gelangt, um in den Playoffs spielberechtigt zu sein.

Gelohnt haben sich die Vorrundeneinsätze aber nur fürs Team. «Körperlich fühlte ich mich in den Spielen überhaupt nicht auf der Höhe, sondern wie grippekrank», beschreibt Marco Eggenberger – der keine Grippe hatte. Bis zu den Playoffs Ende März will er aber konkurrenzfähig sein. Und mit Sihltal nach 2006 ein zweites Mal Meister werden. «Wir sind zwar nur Aussenseiter. Aber Wohlen musste letztes Jahr stark spielen, um uns zu schlagen. Und Nicolas Müller wird jeden Monat besser.» Der Titel wäre einer schöner Abschluss der Karriere.

NLA: Pilatus Kriens - Sihltal. Donnerstag, 19.30 Uhr, Sportpark Pilatus.

## Unihockey

# Pflichtsieg für Red Devils

Die Red Devils March-Höfe Altendorf bezwangen auswärts den Tabellenletzten Nesslau Sharks ohne zu brillieren 7:2.

Die Pflicht wurde erfüllt, für eine Kür indes reichte die dürftige Leistung der Märgler nicht. Sie holten sich auch so die budgetierten drei Punkte beim Schlusslicht aus dem Toggenburg.

Der Spielverlauf ist schnell erzählt: Roger Züger brachte die Märgler bereits nach 76 Sekunden 1:0 in Führung. In der Folge erhöhten die Red Devils das Skore in regelmässigen Abständen. Nach dem ersten Drittel stand es bereits 3:0, nach 40 Spielminuten hiess es dann schon 5:0 für die Gäste. Was die spielerische Qualität anging, so zeigten die Märgler eine dürftige Leistung. Das sah wohl auch Coach Roger Schryber so, als er Mitte des zweiten Drittels sein Time-out einzog und seinen Spielern mit deutlichen Worten seine Unzufriedenheit über das Gezeigte kundtat – sein Team führte notabene zu diesem Zeitpunkt 4:0. Im Schlussschnitt waren dann beide Mannschaften noch je zweimal erfolgreich.

Die Red Devils sind im Fernduell um einen Playoff-Platz die Sieger der 14. Runde. Sie belegen nach wie vor den zweiten Rang, konnten aber den Vorsprung auf Laupen (3.) vergrössern und gleichzeitig den Rückstand auf den Tabellenführer Widnau um drei Punkte verringern, weil die direkten Konkurrenten beide Federn liessen. (loa)

## 1. Liga GF: Nesslau Sharks - Red Devils March-Höfe 2:7 (0:3, 0:2, 2:2)

Büelen. SR: Schwarzwald/Brander. Tore: 2. Züger (T. Buser) 0:1. 12. A. Buser (Keller) 0:2. Ruoss (R. Burlet / Ausschluss Nesslau) 0:3. 21. A. Buser 0:4. 28. Züger (Schmucki) 0:5. 45. O. von Wartburg 0:6. 53. (Ausschluss Fagagnini) 1:6. 58. 2:6. 60. Säuberli 2:7. Strafen: 4-mal 2 Minuten gegen Nesslau, 2-mal 2 Minuten gegen die Red Devils.

Red Devils: Locher; Rüttimann, Th. Buser, Molinari, Küttel; R. Burlet, Ruoss, Fagagnini, Schmucki, Keller, Huber, Hess, Jud, M. von Wartburg, A. Buser, Züger, O. von Wartburg, Säuberli.

Bemerkungen: Red Devils ohne Schwyter (abwesend) und S. Burlet (verletzt).

## Ski nordisch

# SM ohne die Weltcup-Läufer

An den heute Mittwoch in Trun beginnenden Schweizer Langlauf-Meisterschaften gelten zumindest bei den Männern die Einheimischen als Favoriten. Im Sprint und den beiden Einzelrennen führt der Weg zum Titel über Eligius Tambornino und Toni Livers.

Wegen Terminproblemen ist nicht die gesamte nationale Elite am Start. Am Wochenende wird der Weltcup in Otepää (Est) fortgesetzt. Swiss-Ski beschickt diese Wettkämpfe. Der Weltcup-Leader Dario Cologna, Curdin Perl, Reto Burgermeister und Thomas Diezig – beide sind aufgrund ihrer Ergebnisse im Continentalcup – sowie Laurence Rochat, Seraina Mischol und Ursina Badiatti laufen das Distanzrennen. Im Sprint gibt Christoph Eigenmann nach krankheitsbedingtem Absenz sein Comeback, zudem starten Peter von Allmen, Valerio Leccardi und Jöri Kindschi.

In Trun wird die Freude deswegen nicht geringer sein, wenn Toni Livers und Eligius Tambornino zu weiteren Titeln laufen. Livers stand an der Tour de Ski im Schatten Colognas. Der 12. Schlussrang wurde kaum zur Kenntnis genommen, ebenso wenig die zehntbeste Zeit am Schlusslauf hinauf zur Alpe Cermis. Von der TG Hütten sind in Trun Gion Andrea Bundi (15 km und Verfolgung) und Andreas Waldmeier (Sprint und 15 km) gemeldet. (si/zsz)

Trun. Langlauf-SM 2009. Mittwoch. Ab 11 Uhr Qualifikation Sprint (klassische Technik) Männer/Frauen. Ab 12.15 Uhr Viertelfinals. – Donnerstag. Ab 11 Uhr Frauen 10 km, Männer 15 km (freie Technik). – Samstag. Ab 11 Uhr: Frauen Verfolgung (10 km), Männer Verfolgung (20 km). – Sonntag. Ab 10 Uhr Staffeln Frauen 3x5 km, Männer 3x10 km. – Die Langdistanz-Meisterschaften finden Ende März statt.