

FOKUS: DAS NEUE REGIONALE LEISTUNGSZENTRUM WIRD ALS NATIONALER TRAININGSSTÜTZPUNKT ANERKANNT

# Dem Judoclub Uster gelang ein grosser Wurf

Im Oberland geniessen die Judo-Talente eine optimale Förderung. Ein Proficoach und Investitionen von 75 000 Franken pro Jahr schaffen die Basis für einen späteren Olympiateilnehmer.

Von Deborah Bucher

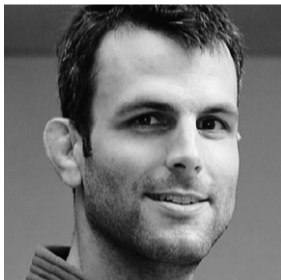
**Judo.** – Der Uchimata, ein Innenschwung, oder Osotogari, eine grosse Aussensichel, gelten im Judo als Königswürfe schlechthin. Wer diese beiden Würfe in ausgereifter Technik in seinem Repertoire hat, dem stehen in der Regel grosse Möglichkeiten auf der Matte offen.

Aussichtsreich präsentiert sich auch die Zukunft der in der Region heranwachsenden Begabten in der japanischen Kampfsportart. Nicht, weil man ihnen ein bis dato geheim gehaltenes und ab sofort allgemein gültiges Siegesrezept einimpfen könnte. Sondern, weil der Judoclub Uster in Kooperation mit dem Nachbarn aus Wetzikon in der Ausbildung ganz neue Wege beschreitet. Das Modell preist sich als Trainingsplattform an, die lokal eingebettet und national verankert ist. So gesehen landeten die Initianten doch einen grossen, zukunftsweisenden Wurf.

Ein Fachmann und mehr Umfang

David Sigg als Präsident des Judoclubs Uster und Leiter des am Samstag der Öffentlichkeit vorgestellten regionalen Leistungszentrums stützte sich beim Projekt auf ein erfreuliches Faktum. Die Grosse-Region Zürich mauserte sich während der letzten Jahre zu einer nationalen Hochburg im Judo. Nach den Schweizer Einzelmeisterschaften 2008 löste Uster mit elfmal Edelmetall Baar an der Spitze des Medaillenspiegels ab. Mit neun Podestplätzen liegen die Wetziker ebenfalls sehr gut im Rennen. Deshalb schwebte dem 32-Jährigen vor: «Diese Dynamik sollte gefördert und die sehr gute Aufbauarbeit genutzt werden.»

In der Neuausrichtung konnte Sigg von seinen eigenen Erfahrungen als Athlet zehren. Der Ustermer war bis Ende 2003 aktiv und gewann 2001 in der Gewichtsklasse bis 90 kg bei der Elite den Schweizer Meistertitel. «Ein Judoka ist zwar ein Einzelkämpfer. Dennoch kann man sich nicht alleine nach oben arbeiten, sondern ist auf Sparringpartner angewiesen», weiss Sigg, der neu auch dem U-17-Nationalteam vorsteht. Deshalb werden nun die besten Athleten in einem Pool zusammengefasst. Eine andere Erkenntnis gewann er in seiner Funktion als Wettkampfverantwortlicher des JC Uster. Dabei konstatierte er, dass die hausgemachten Talente zwar ein ansprechendes nationales Niveau erreichen können, danach



«Die neue Struktur eröffnet den Talenten internationale Perspektiven.»

DAVID SIGG

lich Bronze vom europäischen Jugendfestival in Tampere mit nach Hause brachte, als grösstes Versprechen für die Zukunft. «Ich denke, dass ich viel profitieren kann



BILD NATHALIE GUINAND

Nachwuchshoffnung Kathrin Frey trägt den neuen Trainer im Leistungszentrum Uster, Ran Grünfelder, auf Händen. Der Trainingsalltag sieht selbstverständlich anders aus, wird aber ebenso schweisstreibend sein.

aber oft den Anschluss verpassen würden. «Sie stossen an ihre Leistungsgrenzen, weil ein ehrenamtlich organisierter Verein auf dieser Stufe selbst an Grenzen stösst», so Sigg. Aus diesem Grund sind im Trainingsumfeld ganz andere, professionelle, Rahmenbedingungen gefragt.

Konkret setzen die Ustermer ihr Konzept um, indem sie Ran Grünfelder aus Zug als Trainer beschäftigen. Der frühere Nationalmannschaftskämpfer und aktuelle Schweizer U-23-Coach tritt ein 60-Prozent-Pensum an und wird in der Ausbildung eng mit dem nationalen Leistungszentrum in Biel zusammenspannen. Nebst der Trainingsqualität ist die «quantität von zentraler Bedeutung. «Wir können das Pensum hochschrauben, den Athleten täglich bis zu drei Einheiten anbieten und dabei auf die Unterstützung der Sportschulen zählen», erklärt Sigg.

Eine, die sich vom Leistungszentrum einen weiteren Quantensprung erhofft, ist Kathrin Frey. Die erst 17-Jährige gilt neben der jüngeren Fabienne Kocher, die kürzlich Bronze vom europäischen Jugendfestival in Tampere mit nach Hause brachte, als grösstes Versprechen für die Zukunft. «Ich denke, dass ich viel profitieren kann

von neuen Angebot. Wichtig für die Weiterentwicklung werden auch die Inputs von einem Profitrainer sein», sagt die Schülerin am Gymnasium Rämibühl. Frey, die in den letzten beiden Wochen an internationalen U-20-Turnieren in Prag und Berlin zweimal Dritte geworden war, hätte mangels Alternativen in der Umgebung ihren Trainingsstützpunkt weiterhin in Uster belassen müssen. «Doch diese Aufwertung verleiht neue Motivation und ist eigentlich nur die logische Folge von zuletzt verstärkten Bemühungen.»

Eine Vision dient als Antrieb

Sigg sieht die neue Ausbildungsstätte, die zwei Monate nach dem Pionierprojekt in Brugg mit Fokus im Elitebereich für weiteren Schwung im Schweizer Judosport sorgt, primär als Mittel zum Zweck. Denn obschon Erfolg nicht planbar ist, versprechen sich die Initianten fürs Jahr 2016 einen Olympiateilnehmer. Olympia sei in ihrer Disziplin nun einmal das einzige Schaufenster. «Die neue Struktur eröffnet den Talenten internationale Perspektiven», lautet seine Schlussfolgerung. Die Oberländer lassen sich ihren Traum bis auf weiteres 75 000 Franken pro Jahr kosten. Das Trainersalär verschlingt drei Viertel des Gesamtbudgets, die Mietkosten des Dojo machen den Rest aus. Der nationale Verband beteiligt sich mit rund der Hälfte an den Lohnausgaben, weitere Unterstützungs- und Mitgliederbeiträge sollen die Rechnung ausgleichen. Sigg bekräftigt, dass trotz diesem Bekenntnis zum Spitzsport weiterhin Platz für den Breitensport und die Klubtrainings bleibe.

## Die dritte Blütezeit

Der Judoclub Uster wurde 1964 gegründet und zählt zu seinem 45-jährigen Bestehen 290 Aktivmitglieder. Das Leitbild sieht ein grosszügiges Angebot vor; so werden auf der Matte Spiel und Spass vermittelt, aber auch Werte wie Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen und Beharrlichkeit gelehrt. Nebst Persönlichkeitsbildung orientiert sich der Verein am sportlichen Erfolg.

Erstmals war ihm dieser Ende der 80er-Jahre gegönnt, als Gisela Hämmerling (Bronzemedailengewinnerin an der EM 1988 in Pamplona), Kathrin Kraus-Ott und Olivier Cantieni auch international in Erscheinung traten. Ein Jahrzehnt später wurde die nächste starke Ära eingeläutet, unter anderem gewann das Frauenwettkampfteam in der NLA zwei Schweizer Mannschaftstitel. «Jetzt stehen wir am Anfang der dritten Epoche», prophezeit David Sigg, der seit 2006 die Vereinsspitze bekleidet. Mit Ceré Gauch war ab 1971 schon einmal ein Nationaltrainer im Oberland engagiert, der kurz darauf an den Olympischen Sommerspielen in München als Delegationsleiter der Schweizer Judokas zum Einsatz gelangte. Das Zuhause des Judoclubs Uster ist seit 1993 das Dojo an der Gerbestrasse, das damals für 1,1 Millionen Franken erstellt wurde. (bud)

WALTER AUS BERLIN (1)

## Mitten im Trubel – da staunt der Laie

Seit Samstag bin ich nun also eingetaucht: Eingetaucht in Berlin, in mein erstes Erlebnis als WM-Teilnehmer und damit in eine ganz neue Welt für mich. Ich reiste mit der zweiten Gruppe, mit Diskuswerfer Daniel Schaefer und unseren Trainern, am ersten Wettkampftag der Titelkämpfe an. Die Spannung stieg schon am Flughafen und erreichte nach der Landung einen ersten Höhepunkt. Denn kaum angekommen, wurden wir von Autogramm-Jägern belagert.



Dieser Trubel ist schmeichelhaft, für mich aber gewöhnungsbedürftig. Denn bislang war mein WM-Qualifikationsanlass, das Mehrkampfmeeting in Götzis im Mai, mein einziger Wettkampf mit grossem Zuschauerinteresse. An der WM wird man noch viel mehr in den Mittelpunkt gerückt. Deshalb bin ich in freudiger Erwartung auf das Stadion, die Athleten, die Stimmung und das Drumherum.

Einen Vorgeschmack der aussergewöhnlichen Dimensionen bot sich mir bei der Ankunft im Hotel. Unsere Unterkunft ist hermetisch abgeriegelt und nur mit Akkreditierung zugänglich. Der Hotelkomplex ist ziemlich gross und weitläufig, dennoch wimmelt es in der Lobby und im Esssaal von Athleten, Trainern und Offiziellen. Ich mache mir einen Spass daraus, die Leute zu beobachten und zu erraten, woher sie kommen und in welcher Disziplin sie starten werden. Zahlreiche Sportler kenne ich aus dem Fernseher, doch jetzt bin ich mittendrin und erst noch Teil des Ganzen. Ein grossartiges Gefühl!

Nach dem Zimmerbezug, wurde ich mit meinem Trainer Hansruedi Kunz ins Trainingsstadion Mommensee gefahren. Dort absolvierte ich ein gelungenes Abschlusstraining. Leider war später ein Besuch im Olympiastadion nicht mehr möglich, deshalb fieberte ich vor dem TV mit. Die Stimmung scheint grandios zu sein. Kugelstösser Ralf Bartels, der dem Gastgeberland die erste Medaille sichern konnte, vermochte sie zusätzlich anzuheizen. Gestern durfte ich mich live davon überzeugen: Ich war hautnah dabei: beim Schlusspurt meiner Disziplinenkollegin Linda Büblin und beim Feuerwerk der 100-m-Sprinter. Meine eigene Vorbereitung geht nach zwei Tagen Pause am Dienstag mit einem letzten kurzen Training weiter. Anreizen nennt man das in der Fachsprache.»

Zehnkämpfer Simon Walter (24) aus Bubikon berichtet eine Woche lang täglich aus Berlin. Seine Einsätze an der Weltmeisterschaft bestreitet er am Mittwoch und Donnerstag.

## Auf der Schwägälp fehlte der Schwung

**Schwingen.** – Die Oberländer hatten mit dem Ausgang des zehnten Bergkranz-Festes am Fusse des Säntis nichts zu tun. Der Walder Fabian Kindlimann zeigte zwar starke Ansätze, musste sich nicht zuletzt aber wegen der happigen Auslösung mit dem elften Schlussgang und einem Total von 55,50 Zählern begnügen. Im dritten Duell des Tages liess der erst 19-jährige Sennenschwinger mit einem Sieg gegen den Innerschweizer Eidgenossen Adi Laimbacher aufhorchen. Im letzten Gang wurde Kindlimann vom siebtklassierten Mario Thürig gestoppt. Klubkollege Markus Spörri aus Gibswil wurde als 19. unerwartet weit nach hinten gereicht. Er konnte nur bei einem Sieg und drei gestellten Gängen punkten und fühlte sich nach dem Wettkampf entsprechend ausgelaugt. Die anderen regionalen Teilnehmer verpassten auf der Schwägälp den Ausstich. Dafür konnten zwei Exil-Oberländer weit vorne mitmischen. Der Ex-Wernetshäuser Bruno Gisler teilte sich zusammen mit dem in Wolfhausen wohnhaften Bruno Dober den neunten Schlussrang. Im fünften Gang erreichten Gisler und Kindlimann im Duell zweier einstiger Vereinskameraden ein Remis. (bud)

## Ein glatter Erfolg für Stephan Wenk im steilen Gelände

Der Greifenseer reihte seinen vierten Berglauf-Cup-Titel aneinander. Wieder konnte die Konkurrenz nur an einem Felsen rütteln. Dagegen gibt es bei den Frauen eine neue Hierarchie.

**Leichtathletik.** – Pulten, Sonnenhof, Hörnli, Schaufelberger Egg und Bachtel waren die fünf Etappenorte des 25. Berglauf-Cups. Auf dem beschwerlichen Weg dorthin mussten gesamthaft 24,2 km und happige 1800 Höhenmeter unter die Füsse genommen werden. Viele der täglich bis zu 300 gestarteten Teilnehmer waren bei diesem Pensum mit ihren Energiereserven buchstäblich am Berg.

Nicht so Stephan Wenk: Der Ausdauerathlet mit Kaderstatus im Schweizer Berglauf-Nationalteam präsentierte sich über die Oberländer Hügelzüge in gewohnt leichtfüssiger Verfassung. Der Dominator, der sich seit 16 Etappen von niemandem mehr abschütteln liess, erlangte mit erneut fünf Einzelsiegen den vierten Gesamtsieg in Serie. Im letzten Teilstück am Freitag verfehlte der Greifenseer den eigenen Streckenrekord – und damit die Krö-

nung – um 30 Sekunden. Am nächsten kam dem 27-Jährigen im Gesamtklassement Lokalmatador Daniel Bolt aus Wald, der nach einem achten Rang zum Auftakt mit den Plätzen 2, 4, 2 und 4 zu einem Steige-



BILD PD/TA-ARCHIV

Oben ist die Aussicht am schönsten: Stephan Wenk genoss sie als Erster.

runflauf ansetzen konnte. Trotz seiner Solovorstellung hat Wenk den Gipfel noch nicht erklommen. Die ewige Bestenliste führt nach wie vor sein Vorgänger und früherer Weltklasse-Langläufer Reto Burgermeister an. Der Pfäffiker war zwischen 1999 und 2005 das Mass aller Dinge.

Bei den Frauen landete die erst 13-jährige Alissa König aus Dürnten einen Coup. Obwohl sie nur viermal angetreten war, vereitelte sie der 32 Jahre älteren Maja Luder-Gautschi aus Bertschikon den dritten Titelgewinn in Folge. Einzig im ersten Rennen konnte Luder den Angriff des jungen Talents der TG Hütten noch parieren. In der Folge ging König dreimal als Siegerin dieses ungleichen Duells hervor. (bud)

Resultate 25. Fünf-Tage-Berglauf-Cup

**Männer.** 5. und letzte Etappe, Wernetshausen-Bachtel (3,6 km Länge/375 m Höhendifferenz). Elite: 1. Stephan Wenk (Greifensee) 16:34. 2. Roger Honegger (Hombrechtikon) 1:25 zurück. 3. Thomas Steiger (Tann) 1:30. 4. Daniel Bolt (Wolfhausen) 1:33. – Gesamtwertung: 1. Wenk 8000 Punkte. 2. Bolt 7365. 3. Honegger 7337. – 360 Klassierte. – Junioren: 1. Jan Otto (Egg) 19:07. 2. Tim Otto (Egg) 0:08. 3. Tobias Kläsi (Rüti) 0:11. – Gesamtwertung: 1. Kläsi 6911.

**Frauen.** 5. und letzte Etappe: 1. (1. Junioren) Alissa König (Dürnten) 20:09. 2. Maja Luder-Gautschi (Bertschikon) 0:29. 3. Nicole Fröhlich (Bauma) 1:45. – Gesamtwertung: 1. König 6506. 2. Luder-Gautschi 6482. 3. Fröhlich 6081. – 116 Klassierte.

## Krummenacher in Brunn ohne zählbares Resultat

**Motorrad.** – Der an 23. Stelle ins Rennen gestiegene Randy Krummenacher machte beim Grand Prix von Tschechien auf den insgesamt 19 Runden zwar sechs Plätze gut. Als 17. verpasste er in der Achttelklassenklasse die Punkteränge jedoch und ging bereits zum sechsten Mal in diesem Jahr leer aus. Unmittelbar hinter dem Grünter Piloten erreichte Dominique Aegerter das Ziel. Krummenacher entschied das Duell mit 0,043 Sekunden für sich. (bud)

## Lammer verpasste für GC entscheidende Punkte

**Tennis.** – Bei anbrechender Dunkelheit mussten die Grasshoppers in der Interclub-NLA-Meisterschaft ihre Ambitionen begraben und hauchdünn mit 4:5 dem Gastgeber Lido Luzern den Finaleinzug zugestehen. Der bei GC an Position 1 gesetzte Michael Lammer verpasste diesmal als Punktelieferant. Im Einzel scheiterte der Dübendorfer (ATP 184) mit 4:6 und 4:6 an Jan Minar (234). Auf der ATP-Tour hatte Lammer den Tschechen schon zweimal in drei Sätzen niedergerungen. Für Lammer und Yves Allegro ging auch das an Dramatik kaum zu überbietende Doppel mit 6:7, 7:5 und 8:10 verloren. (bud)