

Der Weg nach Tokio

Die Olympischen Sommerspiele 2020 sind das grosse Ziel von vier Aargauer Athleten. In ihrer Kolumne geben sie Einblicke in ihren Alltag.

Marcel Kuchta

In exakt 247 Tagen werden die Olympischen Sommerspiele 2020 in der japanischen Hauptstadt Tokio eröffnet. In den kommenden Monaten kämpfen auf der ganzen Welt unzählige Sportlerinnen und Sportler dafür, sich ihren

Traum, am grössten Sportanlass der Welt teilnehmen zu können, zu erfüllen. Darunter auch vier Athleten aus dem Kanton Aargau, die sich schon vor geraumer Zeit auf den beschwerlichen Weg Richtung Tokio gemacht haben.

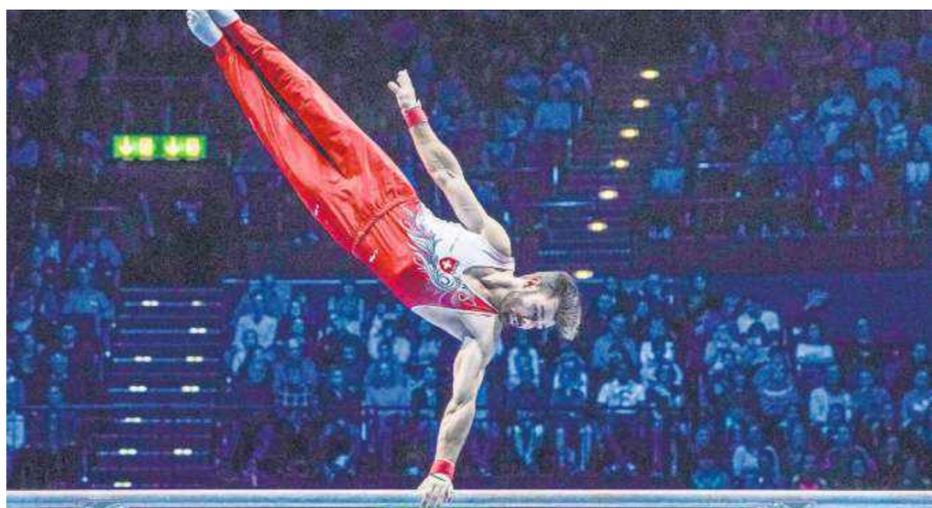
Der Kunstturner Oliver Hegi (Schafisheim), die Bahnradfahrerin Aline

Seitz (Buchs), der Judoka Ciril Grossklaus (Brugg) und die Wasserspringerin Michelle Heimberg (Fislisbach) nehmen uns in den kommenden Monaten mit auf ihre jeweiligen Reisen der Hoffnung. In einer wöchentlichen Kolumne werden die Spitzensportler abwechselungsweise aus ihrem Alltag erzählen.

Sie werden über Siege und Niederlagen, Freuden und Sorgen, Lust und Frust auf dem Weg Richtung Tokio berichten.

Von unseren vier Aargauer Vertretern hat erst Oliver Hegi sein Olympia-Ticket so gut wie sicher in der Tasche. Bei den anderen drei geht es pri-

mär darum, erst einmal die Qualifikationshürden zu meistern. Das kann – im Extremfall – bis wenige Wochen vor dem Grossanlass dauern. Es ist also auch eine Reise ins Ungewisse. Und die grosse Frage bleibt offen: Wird der enorme Aufwand, den alle leisten, am Ende belohnt?



Kunstturner Oliver Hegi hat seinen Platz im Schweizer Olympia-Kunstturn-Team – passiert nichts Ausserordentliches – auf sicher. Der 26-Jährige war 2016 bereits in Rio de Janeiro dabei. Bild: Keystone



Bahnradfahrerin Aline Seitz hofft, dass die Schweiz einen der acht Quotenplätze im «Madison» erkämpft. Die 22-Jährige wird erst spät Gewissheit haben, ob ihr Olympia-Traum in Erfüllung geht. Bild: ho



Judoka Ciril Grossklaus (r.) hat bis Ende Mai 2020 Zeit, sich in der Olympia-Rangliste auf die Qualiplätze vorzuarbeiten. 2016 ist es dem 28-Jährigen im Hinblick auf Rio gelungen. Bild: SJV / Paco Lozano



Wasserspringerin Michelle Heimberg will sich als eine von 32 Athletinnen für Tokio qualifizieren. Die 19-Jährige hat dafür bis im kommenden April mehrere Gelegenheiten. Bild: Keystone

Der Weg nach Tokio

Die erste Hürde ist geschafft

Auf dem Weg nach Tokio gilt es, viele Hindernisse zu meistern und Ziele zu erreichen. Eine der grössten Hürden ist zweifelsohne die Qualifikation. An der diesjährigen Weltmeisterschaft in Stuttgart konnte ich diesen Punkt, zusammen mit meinen Teamkollegen, abhaken.

Viele Wege führen an die Olympischen Spiele, unserer über das Team. Denn die besten zwölf Teams der Weltmeisterschaften dürfen mit je vier Athleten nach Tokio reisen und ihr Land vertreten. Mit dem siebten Platz an der WM sicherten wir uns also unsere Tickets nach Japan.

Kurz nach den Meisterschaften in Stuttgart standen aber noch viele weitere Wettkämpfe und Events an.

Neben dem Super-10-Kampf, an dem ich erstmals teilnahm, turnte ich zusammen mit Giulia Steingruber beim Swiss Cup auf den dritten Rang und konnte das Hallenstadion zum zweiten Mal innert kurzer Zeit vor vollen Rängen bestaunen.

Meine Saison ist damit zu Ende, mein Trainingsalltag geht aber weiter. Nach einer kurzen Erholungspause befinde ich mich zurzeit wieder in einer strengen, aber auch spannenden Trainingsphase. Die letzten Wochen im Jahr 2019 stehen im Zeichen des Fortschritts. Wir versuchen, unser Können zu erweitern und neue Elemente zu erlernen, die uns an den Olympischen Spielen wichtige Punkte bringen könnten. Zwangsläufig kommt es so im Training häufig zu

lustigen Momenten, denn die neuen Bewegungen klappen in der Regel nicht auf Anhieb – zum Glück gibt es weiche Matten!

Auch ausserhalb des Trainings bleibt mein Terminkalender nicht leer. Der Grossteil des Jahres ist mit Wettkämpfen und Trainingslagern übersät. So werden oftmals die übrigen Termine in die letzten beiden Monate des Jahres gelegt. Neben Gesprächen mit möglichen Sponsoren stehen auch Events wie die Sports Awards an.

Als Kunstturner ist es sehr schwierig, solchen Einladungen und Terminen nachzugehen. Denn unser Alltag gestaltet sich wie ein normaler Arbeitsalltag. Der hohe Trainingsaufwand von ungefähr 25 Stunden pro

Woche wird ergänzt durch Physio- und Arzttermine, Mentaltraining, gezielte Erholungsmassnahmen, Medienarbeit und weitere wichtige Aufgaben rund um den Sport.

Von Montag bis Samstagnachmittag bleibt mir also nicht viel Spielraum für weitere Meetings, Events oder persönliche Angelegenheiten. Umso schöner ist für mich das Jahresende. Der Druck der Wettkampfsaison fällt ab und trotz des strengen Trainings erlebe ich viele spezielle Momente. Und auch meine Freunde und meine Familie, die mich dieses Jahr mehr im Fernseher sahen als in echt, bekommen mich wieder einmal zu Gesicht.

An meinen wettkampffreien Wochenenden kann ich nun also vermehrt

meine Freizeit geniessen und etwas entspannen. Diese Phase kommt genau zur richtigen Zeit. Nach den zwei internationalen Höhepunkten, der Europameisterschaft und der Weltmeisterschaft sowie den nationalen Events wie dem Eidgenössischen Turnfest und dem Swiss Cup bin ich jetzt mehr als bereit, etwas herunterzufahren. Mental, aber auch körperlich, kann ich jetzt wieder Energie tanken und mich auf die kommende Saison vorbereiten.



Oliver Hegi