

Familiär und engagiert zum Erfolg

Carmen Bucher vom Uebelhardt Tri-Team ist neu im Nationalkader und startet im Europacup

Das Oensinger Uebelhardt Tri-Team kann mit nennenswerten Erfolgen aufwarten: Alleine an der Schweizer Triathlonmeisterschaft 2008 holte es 15 Medaillen, aktuell sind zwei Athleten im Nationalkader. Jedoch steht nicht etwa der Erfolg an erster Stelle im Tri-Team – sondern der Zusammenhalt.

VON ADRIANA GUBLER

Der Bus des Uebelhardt Tri-Teams steht abfahrtsbereit am Bahnhof Oensingen und wartet noch auf die letzten Athleten. Kaum sind diese eingestiegen, brennt der Tross in Richtung Hallenbad Mümliswil zum Schwimmtraining los. Unterwegs macht Fahrer und Teamchef Bruno Probst Halt, um in Balsthal eine Athletin aufzuladen. Die familiäre Betreuung werde im Triathlon-Team gross geschrieben, sagt der Teamchef. Für ihn ist es selbstverständlich, dass er seine Athleten mit dem Teambus vom Bahnhof abholt und wieder zurückbringt. Schliesslich haben einige der Teammitglieder noch eine lange Zugfahrt vor sich, denn das Einzugsgebiet des Tri-Teams ist weiträumig: Von Starrkäch, über Herzogenbuchsee bis nach Solothurn reichen die Wohnorte der Athleten.



Carmen Bucher, Mitglied des Junioren-Nationalkaders, will an der EM unter die Top 15.



Trainer Bruno Probst unterstützt den Wolfwiler Yaro Heim auf den letzten Metern vor dem Ziel.

Warum das Team eine solch grosse Anziehungskraft hat, erklärt sich Probst so: «An Rennen sehen Andere, wie gross unser Zusammenhalt und unsere Kameradschaft im Verein ist und wie erfolgreich wir sind.» Schon oft hätten sich Athleten gemeldet und gefragt, ob sie beim Tri-Team mitmachen dürften. Zudem kann der Teamchef seinen Schützlingen Einiges bieten: Vier betreute Trainings, eine gute Ausbildung, ein einwöchiges Trainingslager im Tessin im Frühling, gemeinsame Fahrt an die Rennen und individuell zusammengestellte Trainingspläne. Für diese Leistungen wird im Tri-Team nicht einmal ein Mitgliederbeitrag verlangt: «Wir versuchen unsere Ausgaben mit Sponsorengeldern abzudecken, die Teammitglieder müssen jedoch bei der Sponsorensuche helfen.»

IM TRI-TEAM WERDEN die Nachwuchslaute individuell betreut. Bei jungen, talentierten Triathleten achtet sich etwa Bruno Probst besonders darauf, dass sie es

nicht schleifen lassen. Und wenn doch: «Dann muss ich zwischendurch ein Wörtchen einlegen.» Die engagierte Betreuung und der Zusammenhalt zahlen sich aus: Das Uebelhardt Tri-Team ist erfolgsverwöhnt, an der vergangenen Schweizer Meisterschaft eroberten sich die Oensinger 15 Medaillen. Mit Aron Rudolf hat das Team ein namhaftes Aushängeschild; seit drei Jahren ist er im Elite-Nationalkader. Auch unter den Juniorinnen gibt es eine Triathletin, die es bis ins Nationalkader geschafft hat: Die 19-jährige Carmen Bucher. Im vergangenen Jahr konnte sie sich bereits für die Europameisterschaften in Lissabon qualifizieren – es lief ihr aber nicht nach Wunsch. «Ich bin mit dem Rennrad gestürzt», so das Nachwuchstalant. Sie habe das Rennen zwar beendet, aber mit dem «ungefähr 46. Rang» blieb sie unter ihren Erwartungen. Deshalb will sie sich in diesem Jahr erneut qualifizieren und «einen Platz in den Top 15» erreichen.

Im Schwimmtraining in Mümliswil wird deutlich, wie ehrgeizig Bucher

trainiert. Sie schwimmt an vorderster Front, nachdem sie zuvor mit dem Rennrad von Herzogenbuchsee ins Training gefahren ist. Sie selber sagt, sie versuche in den Trainings immer ans Limit zu gehen. Nach dem 90-minütigen Schwimmtraining ist für Bucher und ihre Teamkameraden doch noch nicht Feierabend. Nur kurz unter die Dusche und dann mit dem Teambus wieder an den Bahnhof zurück. Und wie sehr sich Teamchef Probst um seine Schützlinge kümmert, macht er mit einer Aussage nochmals deutlich: «Mit nassen Haaren kommt mir niemand ins Auto, sonst erkälten sich die Athleten noch.»

DER NACHWUCHS IN DEN SPORTVEREINEN

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Einen Überblick über die bereits vorgestellten Abteilungen finden Sie unter www.oltner.tagblatt.ch

GISI IM GEGENWIND

Was würde Frank Sinatra tun?

«POWER-YOGA MACHEN wir zum Frühstück», klingt es von irgendwo links hinter mir. Frühstück ist das letzte, woran ein Normalsterblicher in meiner Situation denken möchte. Ich versuche gerade, mich aus der Liegestütze-Position mit den Knien auf meine Ellbogen zu stützen – kein guter Plan, wie mir scheint. Nach über einer Stunde rennen,



hüpfen, pumpen und – boxen. Die Arme zittern schon beim Versuch, eine normale Liegestütze hinzubekommen. Immerhin, für nahezu eine ganze Sekunde, stemme ich mich im fünften oder sechsten Versuch tatsächlich hoch. Ich bin von mir selbst beeindruckt, werde durch die Anweisung, eine Sit-up-ähnliche Übung zu machen, aber schnell wieder in die Realität zurückgeholt.

ICH WAR LETZTE WOCHE im Fitness-Boxen. Fitness-Boxen ist Boxen, ohne sich dabei verprügeln zu lassen – oder so. Dazu später mehr. Im Fitness-Boxen werden Box-Techniken für Fitness-Training verwendet. Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und rasche Entscheidungsfähigkeit sollen damit hauptsächlich gefördert werden. Ist etwa Fitness-Boxen die vor wenigen Wochen an dieser Stelle gesuchte erleuchtende Wollmilchsau unter den Sportarten? Sicher ist, dass zum Lektionsbeginn viel Schattenboxen angesagt ist, in kurzen Intervallen wird aus sicherer Distanz in Richtung des Partners geschlagen. Das klingt harmlos, denken Sie jetzt. Falsch. 90 Minuten Fitness-Boxen sind, ohne Übertreibung oder finanzielle Anreize meinerseits, das Harteste, was in der Gegenwind-Kolumne bisher zum Handkuss gekommen ist.

DABEI HAT ALLES so ruhig angefangen. Ein paar Runden in der Turnhalle zum Warmlaufen, zu Frank Sinatras Greatest Hits. Der Leiter, ein Boxtrainer des Boxclubs Basel, gibt zur Einführung den Conferencier, die Ankündigung, er wolle den Kurs von der Einführungsveranstaltung an von 10 auf 12 Teilnehmer reduzieren, wird weithin als Scherz verstanden – war es wohl auch. Aber zum Scherzen aufgelegt ist nach der ersten halben Stunde kaum jemand mehr. Und wenn, ist er nicht in der Lage, sich entsprechend zu artikulieren. Es laufen die Beastie Boys.

DAS GROSSARTIGE an dieser Einstiegslektion im Fitness-Boxen sind die anderen Teilnehmer. Nach dem Aufwärmprogramm heisst es «Schattenboxen!» Egal wie. Technik? Kommt später. So schlägt der eine oder andere eher nach den an der Hallendecke hängenden Geräteturn-Ringen oder in Richtung Boden, statt «keinen Punkt zu fixieren», wie schliesslich doch noch eine Anweisung kommt. Der Autor dieser Zeilen wird nach kurzer Zeit von einem erfahrenen Mit-Boxer darauf hingewiesen, die Ellbogen beim Schlagen vor dem Körper zu halten und nicht zur Seite auszuholen. Wieder was gelernt. Was ich später auch noch gelernt habe – direkt lässt man sich im Fitness-Boxen nicht verdreschen, das stimmt. Aber als in der zweiten Lektion (ja, ich bin noch einmal hingegangen) Boxhandschuhe verteilt werden, werde ich stutzig. Es wird zugeschlagen. Zwar nur in die beboxhandschuhten Hände des Partners. Aber wenn man plötzlich einem drei Köpfe grösseren Schwergewicht gegenübersteht, wird eine Reaktionsübung mit leichten Krafttrainingsanteilen zum Überlebenskampf. Es muss dagegehalten, eigentlich zurückgeschlagen werden, sonst werden einem die eigenen Hände ins Gesicht geschlagen. Das macht unerwarteterweise sogar Spass. Wo kann man sich für die dritte Einheit anmelden?

EMANUEL GISI IST FREISCHAFFENDER JOURNALIST, BEGEISTERTER SPORTLER UND ER GIBT SICH MÜHE. HEUTE BEIM FITNESS-BOXEN

TRIATHLON

Uebelhardt Tri-Team

Gründungs-jahr: 2000

Nachwuchsabteilung: 14 Jungs, 12 Mädchen

Budget: 25 000 Franken

Betreuung: Bruno Probst (Trainer) und Marion Annaheim (Schwimmtrainerin)

Das hat der Verein zu bieten: Sehr gute Betreuung der Athleten, optimale Trainingsmöglichkeiten und Infrastruktur

Grösste Erfolge: 15 Medaillenränge an der Schweizer Meisterschaft 2008 (davon dreimal Gold). Aktuell sechs Athleten im Regiokader Nordwestschweiz, ein Athlet im Transitkader (Vorstufe Natikader), eine Nachwuchsathletin und ein Eliteathlet im Natikader. Teilnahmen am Europacup und an Europameisterschaften.

Ziele: Die Jüngsten einen Schritt weiterbringen, ihnen die Freude am Sport vermitteln und sie zum Erfolg führen.



AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimmen wir uns auf ein Rennen ein: das tun die Fahrer individuell.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGER** hervorgehen: aus den Schweizer Meisterschaften.

Das ist unser **«LIEBLINGSGEGNER»**: da gibt es unzählige, einen «Todfeind» haben wir aber nicht.

TRAINING IST für mich persönlich Erholung und Inspiration, eine Fundgrube von Ideen – für die Fahrer meiner Mannschaft das Weiterentwickeln ihres Leistungspotenzials.

Das sind unsere bevorzugten **WETT-KAMPFBEDINGUNGEN**: Schlechtwetter. Da sind 80, wenn nicht 90 Prozent der anderen Fahrer bereits am Start geschlagen.

Das essen wir **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Spaghetti an Tomatensauce und Fruchtsalat.

Dieses **WETT-KAMPFRITUAL** gehört dazu: Wir halten uns an unsere Strategie, unsere Handschrift sozusagen, und versuchen, die Rennen offensiv zu fahren. **KURT BÜRGI (52)** ist Teamchef des Rad-Teams Bürgi Cycling. Ziel des Hängendörfers bleibt es, ein Continental-Team auf die Beine zu stellen. (MF)

DAS CLUBHAUS



«Unscheinbar» wäre massiv untertrieben – das Clubhaus der Oltner Hundesportler ist kaum zu finden. Oberhalb des Chessilochs am Ruttigerweg nahe des gleichnamigen Altersheims liegt es gut versteckt in der Born-Enge-Grube. Und von aussen macht es einen recht unwirtlichen Eindruck; Plastikblenden schützen den Eingangsbereich und die Terrasse des 1952 auf Areal der Bürgergemeinde Olten erbauten Clubhauses. Ehrlich gesagt: Auch im Innern ist es kein wirkliches Bijou. Holzverkleidung, Steinplattenboden, einige Pokale in einer Vitrine, ein paar Preisteller an der Wand, zwei, drei Bilder mit Hundesujets – so sieht die Einrichtung aus. Und doch kann man sich vorstellen, dass es da, etwa wenn der alte Holzofen in der Raummitte befeuert wird, «gemütlich» sein kann. «Gemütlich» findets jedenfalls die 48-jährige Winznauerin Evelyne Allemann, Wirtin und Clubhausverantwortliche. Sie sorgt gleich selber dafür, dass es noch ein wenig heimeliger wird: mit selber gemachten Fensterbildern und Tischdekorationen – momentan Primeln. Die Serviceangestellte hatte sich auf ein Inserat hin gemeldet und sorgt nun im zweiten Jahr für das Wohl ihrer Gäste. «Weil ich gerne koche und die Leute verwöhne.» Einen Bezug zu Hunden oder gar Hundesport hat sie nicht wirklich. Allemann ist zwischen März und November fast jeden Mittwochabend – dann trainieren die «Hündeler» mit ihren Lieblingen – im Clubhaus präsent. Um 18 Uhr kreuzt sie jeweils auf, etwa um 23 Uhr ist ihr Soll erfüllt. Bei Evelyne Allemann gibts einen normalen Kaffee für 2.50, einen alkoholangereicherten «Hündeler-Kaffee» für 4.50, eine grosse Flasche Bier für 3.50, ein Sandwich für 3.-, einen Hot Dog für 2.50. Spezialität sind die belegten Brötchen für 2.50. Auch immer erhältlich: ein warmes Menu und Kuchen. Sitzgelegenheiten im Innern gibts für rund 50 Leute. Extern vermietet wird das Clubhaus nach diversen Vorfällen seit 2009 nicht mehr. Was es speziell macht? In welchem Clubhaus sonst sind Hundeleinen zu kaufen? (AGU)

KYNOLOGISCHER VEREIN SÄLI OLTEN