

Nach dem Taucher ist manches verschwommen

Synchronschwimmen Sascia Kraus wollte ein Duo nach Tokio führen. Nun muss dieses entscheiden, ob es mit der Thalwiler Olympionikin von Rio für die Olympischen Spiele 2021 einen zweiten Anlauf nimmt.

Dominic Duss

«Wie es für mich gewesen wäre, kann ich mir nur schwer vorstellen. Meine Mädels tun mir so leid.» Sascia Kraus würde Vivienne Koch (21) und Joelle Peschl (20) am liebsten fest in die Arme schliessen und trösten, doch in Corona-Zeiten geht das nicht. Seit Anfang 2018 trainiert die Thalwilerin die Synchronschwimmerinnen des SC Flös in Buchs. Vier- bis fünfmal pro Woche steigen sie normalerweise zusammen ins Wasser. Die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio war ihr grosses Ziel. «Nun droht unser gemeinsamer Traum zu platzen», seufzt die 27-Jährige.

Eine Verschiebung der Spiele auf nächstes Jahr oder gar die Absage zeichnete sich zwar ab. Doch Kraus blieb mit ihrem Duo auf Vorbereitungs-Kurs und liess nichts unversucht. «Wir wussten ja nicht, ob doch noch Qualifikationswettkämpfe stattfinden.» Nach der Schliessung aller Hallenbäder in der Schweiz fragte die Olympionikin von 2016 vergeblich beim Kanton Zürich und beim Bund um eine Sonderbewilligung für Trainings an. Sie sah nur noch eine Alternative: Magglingen. «Um wenigstens dort trainieren zu können, begaben wir uns in Selbstisolation.» Kraus und ihr Freund setzten fünf Tage lang keinen Fuss vor die Wohnungstür. «Das war hart», schildert sie.

Alles auf 2020 ausgerichtet

Am Montag brach die Trainerin ihre Selbstisolation ab und ordnete ihren Athletinnen dasselbe an. «Kurz bevor wir sie durchgestanden hätten», sagt Kraus. Denn die Verschiebung von Tokio 2020 auf 2021 wurde angekündigt – und war tags darauf Tatsache. Der Thalwilerin war bewusst: «Nun machen Trainings im abgeschotteten Magglingen keinen Sinn mehr.» Sie habe ihren Mädels eine Woche lang freigegeben, bis nächsten Montag werden sogar sämtliche Fitnessübungen daheim ausgesetzt. «Sie müssen zuerst einmal



Vor der Corona-Zwangspause waren sie auf Olympia-Kurs: Trainerin Sascia Kraus gab Vivienne Koch (links) und Joelle Peschl am Beckenrand wertvolle Ratschläge. Foto: Stephan Tuor (PD)

alles setzen lassen und sich überlegen, wie es weitergehen soll.»

Während andere Sportler ihren Fokus bereits auf 2021 legen können, stellt sich für Vivienne Koch und Joelle Peschl die Frage: Wollen, geschweige denn können sie überhaupt noch? «Vivienne hat geplant, im Spätsommer ihr Studium zu beginnen, was ihr ihre Eltern empfehlen», sagt Kraus. Und Joelle – die Thurgauerin wohnt seit drei Jahren in Rüschlikon – habe all ihre Pläne ebenso auf Tokio 2020 ausgelegt. «Sie setzte für Olympia ihr Maturajahr aus.» Die schulischen Ausbildungen sind das eine, der finanzielle Aspekt

das andere. Trainerin Kraus rechnet damit, dass es nun noch schwieriger wird, Sponsoren für ein weiteres Profijahr der beiden zu finden. «Sie müssen eine wahnsinnig schwierige Entscheidung treffen.»

Träumen von offenen Bädern

Die Trainerin tauscht sich täglich mit den zwei Rheintalerinnen via Skype oder Whatsapp aus. Vor und während der Selbstisolation motivierte sie die beiden, «so gut es ging». Das letzte gemeinsame Training im Wasser hielten sie vor zwei Wochen ab. «Eine lange Zeit, in der das Wassergefühl und Lungenvolumen verloren geht.»

«Ich würde es wohl wagen und nochmals ein Jahr anhängen»

Sascia Kraus hat bereits erreicht, was sie nun als Trainerin mit Vivienne Koch und Joelle Peschl schaffen wollte. Die Thalwilerin hatte sich 2016 mit Sophie Giger für die Olympischen Spiele qualifiziert. In Rio de Janeiro waren die beiden auf Rang 14 geschwommen. Es war das Highlight ihrer Karriere. Nach 17 Jahren als Synchronschwimmerin der Zürcher Limmat-Nixen und insgesamt 102 gewonnenen Auszeichnungen ist sie Ende 2017 zurückgetreten. Seit November 2016 hatte sie anhaltende Fuss-

schmerzen. Ihre gesammelten Erfahrungen gibt Kraus nun dem Nachwuchs weiter. Seit die Verschiebung der Olympischen Spiele in Tokio beschlossen ist, macht sich Kraus immer wieder Gedanken darüber, was sie machen würde, wäre sie selber noch Athletin. «Ich würde es wohl wagen und nochmals ein Jahr anhängen», sagt die Trainerin. Doch sich in die Lage ihrer Mädels zu versetzen, sei äusserst schwierig. Sie will die beiden deshalb keinesfalls unter Druck setzen. «Als Trainerin kann

Kraus gibt zu bedenken, dass das Wassertraining nicht durch Kraft- und Fitnessübungen daheim oder an der frischen Luft zu ersetzen sei. «An Land fit zu sein, ist etwas ganz anderes.»

Nicht ins Hallenbad zu können, ist auch für Kraus eine Qual. Zweimal pro Woche trainiert sie jeweils mit der Showgruppe ihres Clubs, den Zürcher Limmat-Nixen. Statt im oder am Becken aktiv zu sein, muss sie nun daheim ausharren. «Käme jetzt jemand und würde mir einen Schlüssel zu einem Hallenbad geben, würde ich sofort hingehen.» Davon träume sie, bis die Türen der Bäder wieder aufgehen. Immerhin kann sich die Thalwilerin mit administrativen Aufgaben für Swiss Swimming die Zeit sinnvoll vertreiben. Kraus ist im 50-Prozent-Pensum für den nationalen Verband tätig.

Als Trainerin im SC Flös sind ihr derzeit die Hände gebunden. Der Verein hat auf Kurzarbeit umgestellt. «Finanziell mache ich mir keine Sorgen», stellt sie klar. «Vielmehr macht mir die Situation meiner Mädels zu schaffen, und ich vermisse sie mit jedem vergangenen Tag mehr.» Für die beiden Athletinnen ist wie für die Trainerin nach dem Taucher mit Blick in die Zukunft noch manches verschwommen, doch die nächste Woche sollte etwas mehr Klarheit bringen.

ich ja auch 2024 oder 2028 noch ein Duo an die Olympischen Spiele führen, während Vivienne und Joelle vielleicht die Zeit davonläuft.» Als gelernte Floristin denkt Sascia Kraus in diesen Tagen auch oft an ihren Lehrbetrieb und ehemalige Berufsschulkolleginnen, die wegen der Massnahmen gegen das Coronavirus eine schwierige Zeit durchmachen. «Die Branche hatte schon vorher zu kämpfen, und jetzt muss sie es umso mehr», zeigt sie sich betroffen. (ddu)

«Die Olympia-Verschiebung kann eine Chance für mich sein»

Mountainbike Vorläufig schaltet Sina Frei aus Uetikon einen Gang zurück. Die 22-jährige Profifahrerin trainiert daheim am Zürichsee statt im Südtirol und hält sich so fit, um bereit zu sein, wenn es um einen Startplatz für Tokio 2021 geht.

Ein Mountainbike-Etappenrennen in Norditalien hätte Sina Frei diese Woche bestritten, wäre nicht Ausnahmezustand wegen des Coronavirus. «Da bin ich momentan schon lieber daheim», sagt die Uetikerin. Bis Mitte Monat trainierte sie mit ihren Kollegen des Ghost-Factory-Teams in Südafrika. «Wir überlegten zuerst noch, dort zu bleiben.» Am 14. März ist die Cross-Country-Spezialistin an den Zürichsee zurückgekehrt. «Ich bin froh, haben wir nicht anders entschieden», gesteht sie ein.

Am vergangenen Wochenende wäre Frei in Tessin in die neue Saison gestartet. Doch das erste Rennen des Swiss Bike Cup 2020 in Rivera wurde abgesagt, wie vorläufig alle Wettkämpfe. Die EM vom 14. bis 17. Mai in Graz wurde vorerst auf ein noch nicht

feststehendes Datum verschoben, ebenso der Weltcupauftakt, der vom 22. bis 24. Mai im tschechischen Nove Mesto vorgesehen war. Und seit gestern Nachmittag ist auch die Verschiebung der WM von Ende Juni in Albstadt Tatsache. Diese Meldung überraschte Frei nicht. Die U-23-Europa- und Weltmeisterin des letzten Jahres hatte bereits vorgängig damit gerechnet. «Es ist für alle eine spezielle Situation», sagt die Profi-Mountainbikerin.

Positiv vorwärts schauen

Nächste Woche hätte das Schweizer MTB-Nationalteam im Südtirol ein Trainingslager abgehalten, mitten im Epizentrum der Pandemie. Frei mag weder daran noch an das Virus denken. «Ich versuche, trotz all der Ungewissheit positiv zu bleiben.» Statt in-

tensiv trainiert die 22-Jährige momentan locker, entweder drinnen im Elternhaus in Uetikon oder draussen, allein auf dem



Sina Frei meistert die Olympia-Strecke in Tokio: Im letzten Oktober durfte sie sich mit ihr vertraut machen. Foto: Ego-Promotion/Swiss Cycling (PD)

Bike. «Um meinen Fitnesslevel zu behalten, da wir ja alle nicht wissen, wann es weitergeht.» Immerhin steht nun fest, dass die

Olympischen Spiele in Tokio ein Jahr verschoben sind.

Die Verschiebung der Wettkämpfe auf 2021 begrüsst Frei. Für eine Absage hätte sie weniger Verständnis gehabt. «Allein nur schon wegen des Riesenaufwands, den die Organisatoren betreiben.» Eine Neuansetzung sei den Athleten gegenüber fair, damit alle die gleichen Voraussetzungen bei der Vorbereitung haben. «Nun hoffe ich, dass wir bald wissen, wann die Spiele stattfinden», sagt Frei. Schliesslich will auch sie vorausplanen können.

«Vielleicht noch schneller»

Unklar ist auch noch, ob Swiss Cycling und Swiss Olympic die Selektionskriterien anpassen. «Ich bin gespannt, wie das gehandhabt wird», sagt Frei. Sie

startete im vergangenen Jahr erstmals im Elite-Weltcup und hat sich mit starken Resultaten – dreimal verpasste sie als Vierte einen Podestplatz knapp – eine gute Ausgangslage für ein Olympia-Ticket geschaffen. Deren drei vergibt Swiss Cycling an die Schweizer Mountainbikerinnen.

Da Frei noch jung ist und ihre ganze Profikarriere vor sich hat, kann sie gut mit der Verschiebung der Spiele leben. «Es kann eine Chance für mich sein», sagt die Uetikerin, die sich im Oktober bereits mit der Olympia-Strecke in Tokio vertraut machen durfte, und begründet: «Ich habe ein Jahr mehr Zeit, um Erfahrungen zu sammeln, und bin nächstes Jahr vielleicht noch schneller.» Voraussetzung dafür ist natürlich, dass sie unverletzt und gesund bleibt. (ddu)