

Nationalgoalie für Fortitudo

Handball Der NLA-Club Fortitudo Gossau hat Aurel Bringolf als neuen Torhüter verpflichtet. Der 30-jährige Winterthurer, der vom Meister Kadetten Schaffhausen nach Gossau wechselt, soll mit seiner Erfahrung die Defensiv Fortitudos stärken. Zudem kümmert sich Bringolf, der 52-mal für die Schweizer Nationalmannschaft im Einsatz stand, als Goalietrainer um den Nachwuchs der Ostschweizer. Den umgekehrten Weg ging im Winter der Gossauer Goalie Simon Kindle, der von Fortitudo zu den Kadetten wechselte und sich mittlerweile in der Nationalmannschaft etabliert hat. Fortitudo Gossau trifft in der ersten Runde der neuen NLA-Saison am 30. August auswärts auf Cupsieger Wacker Thun. (red)



Aurel Bringolf hat 52 Länderspiele bestritten. Bild: PD

Sempach muss pausieren

Schwingen Matthias Sempach muss nach der am Sonntag erlittenen Knieverletzung zumindest auf die nächsten zwei Einsätze an den Bergkranzfesten auf dem Weissenstein und dem Brünig verzichten. Hingegen hofft er, für den Unspunnen-Schwinget am 27. August fit zu werden. Der 31-jährige hat sich am Berner Kantonalfest in Affoltern im Emental ein Aussenband und das hintere Kreuzband gezerrt. Ausserdem macht ihm ein Muskelfaserriss am Ansatz des äusseren Wadenmuskels zu schaffen.

Der 20-jährige Innerschweizer Hoffnungsträger Joel Wicki, dreifacher Kranzfestesieger dieser Saison, wird einstweilen nicht zurückkehren. Im Schlussgang des Rigi-Schwingets, in dem sich zuvor auch Bruno Nötzli verletzt hatte, erlitt Wicki im rechten Fuss Risse der Aussenbänder und eine Beschädigung der Fusskapsel. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass die Saison für Wicki vorüber ist. (sda)

IOC entscheidet über Doppelvergabe

Olympia Erstmals seit 100 Jahren will das Internationale Olympische Komitee (IOC) wieder zwei Sommerspiele auf einmal vergeben. Die Austragungsorte 2024 und 2028 sollen am 13. September im Block bestimmt werden. Kandidaten sind Paris und Los Angeles. Die IOC-Vollversammlung in Lausanne muss heute zustimmen.

Paris und Los Angeles waren ursprünglich nur für die Austragung 2024 angetreten. Doch das IOC will in Zeiten zurückhaltender Bewerber keines der wichtigen Länder vergraulen – und deshalb dem Verlierer die Spiele 2028 geben. «Wir stehen vor interessanten Tagen, in denen

Raya Badraun, Filzbach

Filzbach oberhalb des Walensees ist ein ruhiger Fleck. Daran können auch die Kinder nichts ändern, die an diesem Morgen aus einem Car steigen. Ob sie wissen, wo sie hier sind? Gelangweilt sitzen sie in der Sonne und warten darauf, endlich ihre Zimmer zu beziehen. Für Ralph Weber hingegen hat das Lagerleben schon längst begonnen. Seit Ende Mai trainiert der Gossauer Skirennfahrer mit einer kleinen Gruppe im Sportzentrum Kerenzerberg. An diesem Morgen steht er im Materialraum zwischen Unihokeytoren und Matten. Auf seinen Schultern lasten 90 Kilo. Einbeinig geht er in die Knie, die Lippen zusammengepresst, die Augen verengt. «Such das Limit», ruft Konditionstrainer Jürgen Loacker. «Komm, aggressiv.» Dann, unter einem lauten Stöhnen, stösst Weber das Gewicht in die Höhe. Kaum hat er es geschafft, beginnt der Kampf gegen die Last von vorne.

«Das Sommertraining ist körperlich anstrengender als der Winter», sagt Weber. Die Wochen sind ausgefüllt, von Montag bis Samstag wird trainiert. Insgesamt sind es 30 Stunden. «Rechnet man die Regeneration und alles drumherum dazu, ist es ein 24-Stunden-Job», sagt Loacker. Über Tage hinweg plagen sich die Sportler, gehen ans Limit, versuchen, alles aus dem Körper herauszuholen. Weber ist froh, dass er das nicht immer alleine tun muss. «Das wäre schwieriger.»

Von Eishockey über Biken zum Wandern

Bis zu 300 Tage verbringen Athleten und Trainer pro Jahr zusammen auf Reisen und im Training. «Skifahren ist eine Team Sportart», sagt Weber. «Nur vom Start bis zum Ziel ist man alleine.» An diesem Morgen trainiert er mit Manuel Pleisch und Urs Kryenbühl, die im Europacup und vereinzelt auch im Weltcup starten. Hin und wieder motivieren sie sich, wecken mit höheren Gewichten den Ehrgeiz im Kollegen. Die anderen Skirennfahrer bereiten sich in Magglingen oder mit einem privaten Konditionstrainer auf die Saison vor. Wichtig sei, dass die Athleten nicht zu viel Zeit im Auto verbringen, sagt

wichtige Entscheidungen getroffen werden», sagte IOC-Präsident Thomas Bach. Alle gehen von einer breiten Zustimmung aus, nachdem die IOC-Exekutive den Vorschlag am 9. Juni eingebracht hat. «

Mehr Spannung verspricht die Frage, wer denn die Spiele 2024 bekommt und wer sich mit dem Trostpflaster 2028 begnügen muss. Nach Vorstellung von IOC-Präsident Bach sollen beide Städte selbst Gespräche über die Verteilung führen. Blieben die Gespräche ergebnislos, würde dies das IOC allerdings vor Probleme stellen. Dann käme es wohl doch zur Kampfzuteilung mit einem «Verlierer». (sid)

Schuften für den Winter

Vorbereitung Der Skirennfahrer Ralph Weber trainiert während des Sommers in Filzbach oberhalb des Walensees. Dort führt der 24-jährige Gossauer ein Leben fast wie im Klassenlager.



In einem Materialraum im Sportzentrum Kerenzerberg stemmt Ralph Weber Gewichte.

Bilder: Ralph Ribi

Trainer Loacker. Doch nicht nur deshalb trainieren die Ostschweizer in Filzbach. Ihnen gefällt auch die kleine, familiäre Gruppe. «Wir verstehen uns sehr gut», sagt Weber.

Obwohl er Wintersportler ist, mag er den Sommer. «Von Mitte Juli bis April trage ich Skischuhe», sagt er. «Da bin ich froh über

die Abwechslung.» Eintönig wird es nicht. Das Programm erinnert an manchen Tagen beinahe an dasjenige eines Schullagers. Vor zwei Wochen spielten die Skirennfahrer Eishockey. Zwischendurch gehen sie immer mal wieder auf Velotouren, Biken oder Wandern. Wobei Letzteres vor allem auf flachen Wegen mehr Jog-

gen als Spazieren ist. Die Trainingspläne passen sich an die Athleten an, verändern sich auch über die Jahre. Ein Spezialprogramm im Vorfeld der Olympischen Winterspiele, die im kommenden Februar in Südkorea stattfinden werden, gibt es jedoch nicht. «Wir versuchen jedes Jahr, das Maximum herauszuholen», sagt Konditionstrainer Loacker. Der Grossanlass ist auch unter den Athleten nur selten ein Thema. Dafür werden sie von Freunden oder Bekannten oft darauf angesprochen.

Zeit für Administratives – und das Open Air

Es ist kurz nach 12 Uhr. Weber nimmt seine Tasche. Im grossen Esssaal sitzen die Kinder bereits auf ihren Plätzen. Auch für die Skirennfahrer ist ein Tisch gedeckt. Suppe und Salat kommen in grossen Schüsseln. Danach gibt es Spaghetti mit Tomatensosse und dazu natürlich kalten Fruchtee aus Metallkrügen. Nach dem Essen setzt sich Weber draussen an die Sonne. Das

Sportzentrum Kerenzerberg ist fast zu einem zweiten Zuhause für ihn geworden. Unter der Woche schläft er in einem der Einzelzimmer. «Das tut mir gut», sagt er. Zu Hause in Gossau ist er immer in Bewegung. Das Elternhaus ist bereits älter, da gibt es ständig etwas zu tun. Mal baut er einen Zaun, ein anderes Mal betonierte er.

In Filzbach hingegen findet Weber Ruhe – und Zeit für Administratives. Mit einem Schmuzeln bezeichnet er sich als Einzelunternehmer. Jeden Tag sitzt er ein bis zwei Stunden am Laptop, plant Termine, sucht Sponsoren und bringt seine Homepage auf den neusten Stand. Auch sonst hat er im Sommer mehr Zeit für Anderes. So war er vor zwei Wochen am Open Air St. Gallen. Die Tage in Filzbach sind jedoch gedeckt. Suppe und Salat kommen in grossen Schüsseln. Danach gibt es Spaghetti mit Tomatensosse und dazu natürlich kalten Fruchtee aus Metallkrügen. Nach dem Essen setzt sich Weber draussen an die Sonne. Das



Ralph Weber trainiert in Filzbach mit einer kleinen, familiären Gruppe.

Die kleine Sportfrage

Pinkeln im Feld

Wie verrichten Rennvelofahrer auf langen Etappen ihre Notdurft?

Lange Etappen an der Tour de France dauern gerne sechs Stunden und mehr. Wenn man bedenkt, dass die Athleten während dieser Zeit gegen zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde zu sich nehmen, kommt man automatisch zur Frage: Wie bitte werden die Helden der Strasse ihren Urin los? Ganz einfach: Rechts ranfahren und brünzeln, werden einige sagen. Diejenigen nämlich, die den Tour-de-France-Film «Höhlentour» gesehen haben. In einer Filmszene stehen Dutzende Fah-

rer nebeneinander am Strassenrand und erleichtern sich.

So einfach ist es aber nicht immer. Kollektive Pinkelpausen gibt es meist nur dann, wenn der Tourleader als Erster absteigt – und die Spitze aus Rücksicht gegenüber dem Gesamtführenden nicht angreift. Wenn Radfahrer aber Gefahr laufen, mit einer Pause den Anschluss zu verlieren, wird's schwieriger. Meistens sei der Harndrang während Rennen zwar klein. In allen anderen Fällen gibt's die unkultivierte Methode: Die Männer kramen ihr bestes Stück aus der Radlerhose und erleichtern sich im Fahren.

Natürlich lassen sie sich zuvor aus dem Feld etwas zurückfallen, um keinen der Mitfahrer zu brüskieren. Auf Youtube sind Beispiele solch akrobatischer Einlagen zu sehen.

Oder, als unkultivierte Methode zwei: Einfach laufen lassen. Offenbar ist dies besonders in entscheidenden Phasen des Rennens ein beliebtes Vorgehen. Dass es bei kalten und nassen Bergetappen gar ganz bewusst geschieht, um die Oberschenkelmuskulatur aufzuwärmen, kann man Radexperten glauben oder nicht. Ebenso eine andere Info: Bei letzterem Beispiel komme es

vor, dass es die Ausscheidung irgendwie aufs Hinterrad schaffe und den Hintermann auch bei trockenem Wetter mit einem feinen Urin-Sprühregen eindeckt.

Ralf Streule

Weshalb tun die das? Die Welt des Sports steckt voller kleiner Rätsel. Einigen zentralen und weniger zentralen Fragen aus der Welt der Profis geht die Sportredaktion in dieser Rubrik nach.

