

Ein Leben für den Sport

Turnen Lucas Fischer will im Nationalkader nach seinen Verletzungen hoch hinaus

Er ist kürzlich in den Nationalkader der Kunstturner aufgenommen worden. Er ist jung und er kann ohne seinen Sport nicht leben: Den Namen Lucas Fischer sollte man sich merken.

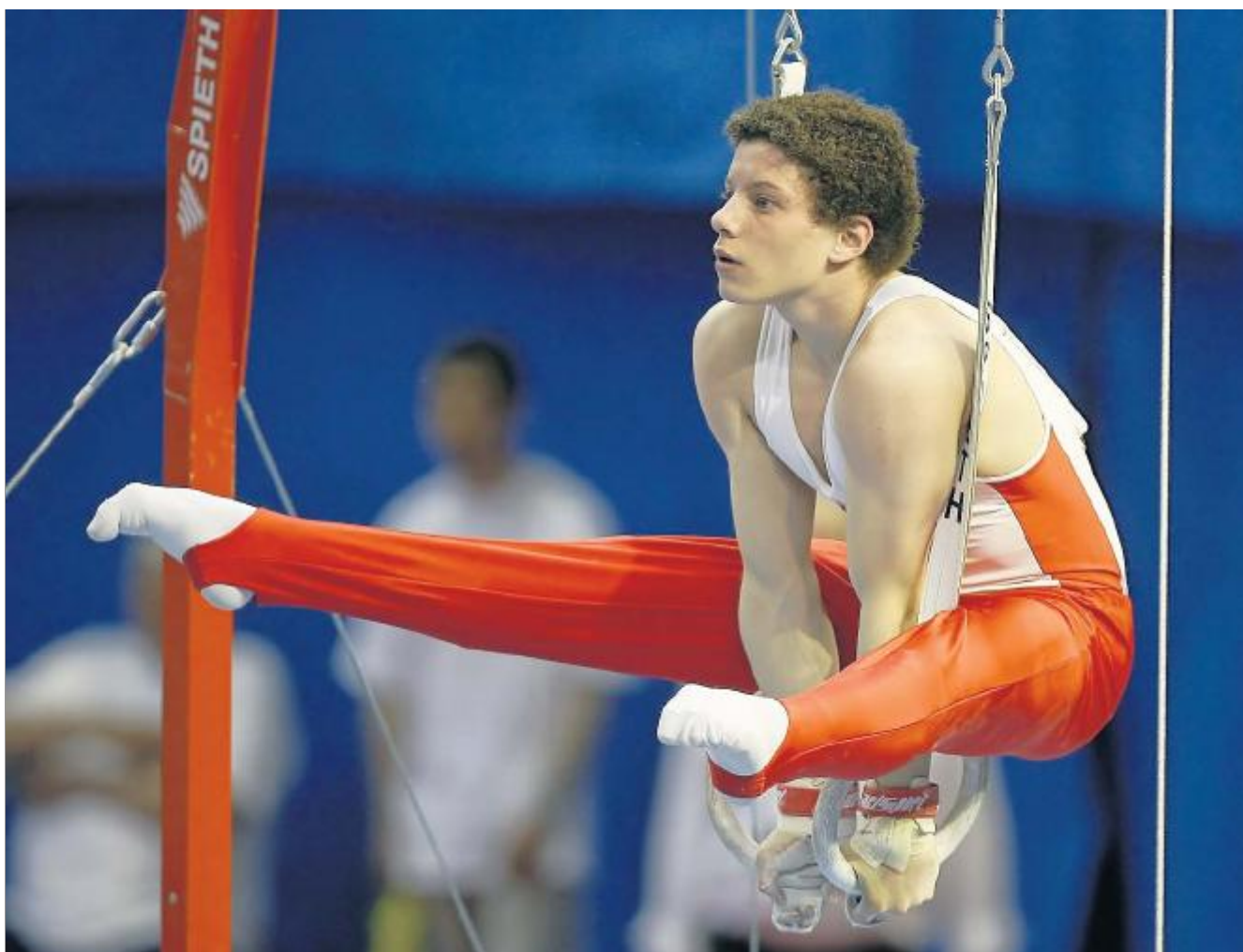
TANJA LIENHARD

Einen Weltcup-Einsatz hat der 19-Jährige bereits hinter sich. Es war im November 2008, als der sechsfache Junioren-Schweizer-Meister des Jahres 2007 und Schweizer Meister am Barren bei der Elite in Stuttgart zum ersten Mal Turnierluft an einem internationalen Wettkampf der Elite schnuppern durfte. Alles schien perfekt. Doch danach lief es plötzlich nicht mehr rund für den Möriker. Was war passiert?

Rückblende ins Jahr 1995: Fünfjährig begann Fischer mit dem Sport, von dem er 14 Jahre später sagen würde, dass er ohne ihn nicht leben könne. Das Talent durchlief Nachwuchs- und Juniorenkader und nahm 2006 an Junioren-Europameisterschaften teil. Bis dahin hat er mit seinen 16 Jahren bereits 11 Jahre Training hinter sich gebracht. Mit hervorragenden Resultaten im Junioren-Bereich macht er weiter auf sich aufmerksam, gewinnt nationalen Titel um Titel und holt sich schliesslich im Jahre 2008 auch bei den SM der Elite die Goldmedaille am Barren.

Ein Kämpfertyp

Kurz darauf sein erster Start an einem Weltcup-Wettkampf. Eine gute Erfahrung für den besten Schweizer Nachwuchsturner. Dann, 2009, hört man kaum noch was vom Mitglied des Satus Oftringen-Rothrist-



PRÄZISE UND KREATIV Lucas Fischer entwickelt einzelne Teile seiner Darbietungen selber und trainiert viel, damit sie ihm in den Wettkämpfen auch perfekt gelingen. EQ IMAGES

Oberentfelden. Kein Wunder: Nach einem Bruch des Handwurzelknochens und einem Bänderriss am Fuss muss Lucas Fischer auf sämtliche Wettkämpfe 2009 verzichten. Aber er lässt den Kopf nicht hängen: «Ich habe mich in anderen Disziplinen steigern können.» Weil er am Boden noch nicht trainieren

kann und es vermeidet, Sprünge zu machen, hat er sich intensiver mit dem Reck beschäftigt. Das geht so weit, dass er heute nicht sagen kann, welche Disziplin seine liebste ist. «Inzwischen mag ich wirklich alle.» Wohl auch ein Grund, weshalb die Abteilung Spitzensport Lucas Fischer ins Nationalkader be-

rufen hat. «Ich hatte schon länger eine Anfrage aus Magglingen, habe mich aber jetzt dazu entschlossen, den Schritt zu wagen», sagt der Aargauer.

Die Entscheidung für Magglingen bedeutet für ihn noch intensivere Betreuung und noch mehr Trainingseinheiten. Bis zu 32 Stunden feilt er pro Woche

an sich. Er hofft, zur Qualifikation für die EM im März wieder fit zu sein. Das ist sein Ziel – jedenfalls, was die nächsten Monate betrifft. Denn ein grosser Traum sind die Olympischen Spiele 2012 in London. Sieht man seinen Ehrgeiz, kann kaum daran gezweifelt werden, dass er das auch schaffen wird.

Unbeschreibliche Momente erleben

Duathlon Mit einem Infomorgen beginnt am Samstag das Powerman-Rookie-Programm 2010

Einige Ausdauerathleten wird es reizen, heuer erstmals den Powerman Zofingen zu absolvieren. Professionelle Unterstützung dazu kriegt, wer sich fürs Rookie-Programm anmeldet.

MELANIE GAMMA

Sich alleine auf die allerersten Teilnahme am Langdistanz-Rennen des Powerman Zofingen vorzubereiten, ist schwierig. Abhilfe schafft das Rookie-Programm, das heuer zum vierten Mal durchgeführt wird. Empfehlen können jenes Angebot die Rookies 2009, die letztes Jahr alle die Ziellinie erreichten. Der Zofinger Klaas Puls etwa sagt über das Rookie-Programm: «Man sieht, dass man nicht der einzige Verrückte ist, der sich solch eine Tortur antut.» Tina Zimmermann (Egerkingen) war froh um die Sicherheit, die sie letzten Frühling als Rookie genoss. «Es war ein gutes Gefühl, zu wissen, dass ich bei Fragen Profis als Ansprechpartner habe.»

Individuelle Beratung

Das Rookie-«Hilfspaket» ist allumfassend: Referate über Ernährung, Trainingsaufbau, Wettkampfvorbereitung und Material gehören ebenso dazu wie Trainings mit den andern Rookies, individuelle Leistungstest mit persönlicher Beratung von exersciences.com, ein eigener Grobtrainingsplan und Rabatte in Sportfachgeschäften.

Während der Vorbereitung werden die Rookies auch medial



CHANCE In der Wechselzone in der Powerman-Arena sollen 2010 wieder einige «Rookie-Bikes» stehen. PIN

begleitet. «Natürlich ist der Ehrgeiz, das Ziel zu erreichen, grösser, wenn die Zeitung darüber berichtet», meint Tina Zimmermann schmunzelnd. Ehrgeiz und professionelle Betreuung sind allerdings nicht die einzigen Attribute, die es braucht, um sich ab jetzt bis im September für den ersten Start am Powerman Zofingen fit zu kriegen. «Man muss sich seiner Sache hundertprozentig sicher sein», sagt Tina Zimmermann, und «trainieren, trainieren», weiss Klaas Puls. «Nur dann verteilt sich das Leiden wenigstens über ein paar Monate und erwischt einen nicht voll am Powerman.» Optimal wäre es gemäss den Rookies 2009, wenn man in der Vorbereitungs-

zeit sein Arbeitspensum etwas reduzieren könnte. Auch Familie und Freunde müssten eine Weile etwas zurückstecken.

Knisternde Spannung

Der grosse Aufwand, den die Rookies betreiben, lohnt sich aber allemal. Dies betont Bernhard Wehrli, der 2009 erstmals startete und finishte: «Es macht einen stolz, zu wissen, wozu man fähig ist, welche Leistung der Körper erbringen kann. Auch wenn die Strapazen an einem solchen Tag enorm sind, ist die Freude beim Start unbeschreiblich. Diese knisternde Spannung in der Luft und der Schauer, der einem über den Rücken läuft, wenn man die Anfeu-

erungsrufe in der Arena hört – unbeschreiblich.»

Um solche Momente erneut zu erleben, hat sich der Würenlinger bereits für den diesjährigen Powerman angemeldet. Herausgefordert wird er am 5. September auch von den Rookies 2010, die am Samstag in ihr Abenteuer starten. «Denkt euch schon jetzt eine Belohnung aus und feiert dann den Erfolg auch richtig», gibt Tina Zimmermann den künftigen Finishern mit auf den Weg.

Infomorgen der Rookies 2010: Samstag, 23. Januar, 9 Uhr im ZT-Medienhaus. Turnschuhe mitbringen für das anschliessende Lauftraining.

SERVICE

DUATHLON

Rookie-Programm 2010. Die Termine: 23. Januar: Referat Trainingsplanung (Aufbau, Inhalte und Trainingsbereiche). 20. Februar: Gemeinsames Training und Erfahrungsaustausch. 20. März: Referat: Material. 1. Mai: Training und Erfahrungsaustausch. 16. Mai: Teilnahme am Intervall-Duathlon Zofingen (4 km – 16 km – 4 km). 29. Mai: Training und Erfahrungsaustausch. 19. Juni: Referat: Ernährung und Erholung. 14. August: Referat: Wettkampfvorbereitung. 28. August: Training und Erfahrungsaustausch. 5. September: Powerman Long Distance Duathlon.

FUSSBALL

Der AFV boykottiert zwei Vereine
Was der Aargauer Fussballverband (AFV) auf seiner Homepage vermelden muss, ist alles andere als positiv. Der Verband wählt dazu klare Worte: «Der KF BESA Reinach und der FC Bosna Aarau werden wegen Nichterfüllung ihrer finanziellen Verpflichtungen gegenüber dem AFV per sofort bis zur Bezahlung der geschuldeten Beträge boykottiert.» Alle Mannschaften der Vereine sind von sämtlichen Verbands- und Freundschaftsspielen sowie an jeder anderen vom Verband, einer Abteilung oder einem Regionalverband organisierten Veranstaltung ausgeschlossen. Weiter wird vermeldet, dass der FC Kulm Türk Gücü an seiner ausserordentlichen GV aus verschiedenen Gründen die sofortige Vereinsauflösung beschlossen hat. (ZT)

Testspiel Freiburg - Kriens

Das deutsche Bundesliga-Team SC Freiburg absolviert am 3. Februar ein Testspiel gegen den SC Kriens. Dabei trifft die Freiburger Torhüterin Marisa Brunner (Oberentfelden) auf Rahel Graf, die Pfaffnauerin in den Reihen des SC Kriens. Die Partie findet im Stadion Kleinfeld in Kriens statt. Anpfiff ist um 17 Uhr. (ZT)

Ein Unentschieden erreicht

Der FC Luzern trotzte beim ersten Testspiel in der Südtürkei dem WM-Teilnehmer Nordkorea ein verdientes Unentschieden ab. Bei strömendem Regen reagierte die Fringer-Elf auf einen 0:2-Rückstand durch Tore von Hakan Yakın und Nelson Ferreira. Der FC Luzern hatte über die gesamten 90 Minu-

Sattelfeste Verteidigung

Handball SPL/SPL2
Sieg für Zofingen/Olten

Die Handballerinnen der SG Zofingen/Olten kamen in Basel zu ihrem zweiten Sieg in der Auf-/Abstiegsrunde SPL/SPL2. Die Partie gegen die SG Basel Regio war wie erwartet bis zum Schlusspfiff äusserst spannend, wobei sich der Gast aus dem Mittelland letztlich knapp mit 20:19 durchsetzen konnte.

Beim Vergleich Zweiter gegen Dritter gaben von Beginn weg die beiden Abwehrreihen den Ton an. Dabei stellte sich die SG Zofingen/Olten noch ein bisschen besser an als der Gegner. Die SG-Defensive war kompakt, agierte diszipliniert und hatte zudem mit Rahel Frey eine starke Torhüterin im Rücken. So mussten die Gäste in der ersten Hälfte nur gerade sechs Gegentore hinnehmen. Die Partie war zur Pause trotzdem noch nicht entschieden. Dies, weil die Zofingerinnen im Angriff erneut nicht den sichersten Eindruck machten. Technische Fehler und Fehlwürfe kamen noch zu oft vor, um eine ruhige zweite Halbzeit verbringen zu können.

Trotzdem und obwohl die Baslerinnen mehrere Verteidigungsvarianten ausprobierten, führten die Gäste meist mit drei oder vier Toren Vorsprung. Jedenfalls bis in die Schlussminuten, als die ganze Angelegenheit noch einmal richtig spannend wurde. Die SG Basel Regio hatte kurz vor dem Ende sogar die Chance, zum Ausgleich zu kommen, doch Rahel Frey war erneut zur Stelle. «Ich bin zufrieden mit dem Resultat und damit, dass wir heute als Mannschaft aufgetreten sind», sagte SG-Trainer Sandro Romeo, «jetzt müssen wir den Fokus noch auf den Angriff richten.» (TVZ/ZT)

ten mehr Spielanteile, die Nordkoreaner hatten jedoch zwei Pfortenschüsse zu beklagen. (PD)

Testspiel

Luzern - Nordkorea 2:2

Luzern - Nordkorea 22 (1:2)

Stadion Emirahn, Kumköy/Side. – 143 Zuschauer. – Tore: 4. Jong Tae Se 0:1. 33. Pak Nam Chol 0:2. 38. Hakan Yakın 1:2. 85. Nelson Ferreira 2:2.

Luzern: Zibung, Lustenberger, Seoane, Veskovac, Zverotic, Renggli (75. Wiss), Kukeli, Frimpong (85. Siegrist), Yakın, Chiumiento (75. Ferreira), Ianu (75. Paiva).

Nordkorea: Ri Myong Guk, Nam Song Chol, Ji Yun Nam, Mun In Guk (46. Kim Kum Il), Ri Kwang Chon, Pak Nam Chol, Choe Kum Chol, Ri Jun Il, Kim Yong Jun (46. Ri Chol Myong), Pak Chol Jin, Jong Tae Se.

HANDBALL

Auf-/Abstiegsrunde SPL/SPL2:

SG Basel Regio - SG Zofingen/Olten 19:20 (6:9)

1. Uster	2	2	0	0	49:43	4
2. SG Zofingen/Olten	3	2	0	1	70:57	4
3. SG Basel Regio	3	1	0	2	75:61	2
4. Amicitia Zürich	2	0	0	2	30:63	0

Nächste Spiele: Dienstag, 26. Januar: Uster - Amicitia Zürich (20.30 Uhr). – Samstag, 6. Februar: Uster - Zofingen/Olten (15.50).

SG Basel Regio - SG Zofingen/Olten 19:20 (6:9)

SG Zofingen/Olten: Rahel Frey, Noelle Frey, Guy, Gaberthüel, Rosen, Ramseier, Berger, Maurer, Wyss, Eggimann.
Bemerkungen: Zofingen/Olten ohne Ravlic und Colvin (beide verletzt), setzt Umbricht, Wieland und Lacher nicht ein.

Anmeldung für Grossfeldcup jetzt möglich

Der Schweizerische Handball-Verband führt auch in diesem Jahr wieder einen Grossfeldcup durch. Wie 2009 wird dabei zuerst in Gruppen gespielt, um jedem teilnehmenden Team mindestens zwei Partien zu ermöglichen. Die Ausschreibung und das Anmeldeformular gibts hier auf den Verbands-homepages zum Download. (PD)

Schweizer Grossfeldcup. Spieldaten: Gruppenspiele bis am 16. Mai zu spielen. – Achtelfinals bis am 13. Juni. – Viertelfinals bis am 4. Juli. – Halbfinals und Finals bis zum 21./22. August.