

Samstag, 5. Oktober 2019

Instinkt kommt vor Wissenschaft

Tadesse Abraham strebt im Marathon eine Medaille an. Seine Anpassung an die Bedingungen geschieht im Kopf.

Rainer Sommerhalder
aus Doha

Es ist eine Szene, die alles sagt. Tadesse Abraham erzählt, dass er drei Tage vor dem WM-Marathon um Mitternacht in Doha einen Test über 11 Kilometer absolviert habe und es sich komisch anfühle. «Um Mitternacht will der Körper schlafen.» Der in Eritrea geborene Genfer wird gefragt, wieso er denn nicht das Training über mehrere Wochen an die Wettkampfzeit angepasst habe, so wie es die Wissenschaft empfiehlt. Seine Antwort: «Ich habe nicht daran gedacht. An zu viele Faktoren zu denken, macht mich mental müde».

Im Kopf bereit für die Tortur

Tadesse Abraham ist ein Instinktläufer. Zwar hat der 37-Jährige in den vergangenen zwei Wochen in seinem Vorbereitungscamp in Äthiopien versucht, eingepackt in eine dicke Jacke an einem möglichst warmen Ort zur wärmsten Tageszeit zu trainieren, um sich an die Hitze von Doha zu gewöhnen. Aber mit all den vielen Details, wie der Körper aus Sicht der Sportwissenschaft den extremen Herausforderungen in der arabischen Wüste begegnen kann, hat sich Abraham nicht beschäftigt. Sein wichtigstes Fazit vor dem WM-Abenteuer: «Hier ist nicht die Form entscheidend, sondern der Kopf. Und der ist gut.»

Die Art von Tadesse Abraham ist das pure Gegenteil zur Philosophie jenes Mannes, der den Genfer erst von der Teilnahme am WM-Marathon überzeugt hat und in Doha für das Schweizer Fernsehen als Fachmann dabei ist. Viktor Röthlin schlug bei seinem Bronzelauflauf im Hitzemarathon 2007 an der WM in Osaka die allermeisten Afrikaner vor allem deshalb, weil er sich akribisch und mittels neuester Erkenntnisse der Sportwissenschaft auf



Tadesse Abraham und die Frage: Ist er bereit für die extremen 42,195 km?

Bild: key (Doha, 3. Oktober 2019)

die spezielle Herausforderung vorbereitet hatte. Röthlins Kopf stimmte, weil er wusste, an alles gedacht zu haben.

In Doha erzählt Röthlin, dass er Tadesse Abraham viele Ratschläge gegeben habe. «Aber ich weiss nicht, welche davon er befolgt.» So dient der Schweizer Langstreckentrainer Louis Heyer als eine Art Relaisstation. Einerseits für Viktor Röthlin, andererseits auch für die Sportwissenschaftler von Magglingen. Denn das als Forschungsort für Wettkämpfe bei extremen Bedingungen eingerichtete Hitzelabor in Grenchen hat Abraham im Gegensatz zu anderen Ausdauersportlern nie besucht.

Die «gestorbenen» Läufer unterwegs überholen

Der Interviewtermin mit dem EM-Zweiten von 2018 in Doha unterstreicht die unterschiedlichen Denkweisen. Die Fragen wollen von Abraham wissen, welche Tipps und Tricks er fürs Rennen anwenden wird. Der ehemalige Asylbewerber hört aufmerksam zu, sagt aber kaum etwas dazu. Er habe noch nicht im Detail mit dem Trainer geredet. Tadesse Abraham wird aus der breiten Palette von Möglichkeiten das heraus ziehen, was für ihn stimmt.

Vor allem will er auf seinen Körper hören, nachdem er sich das Rennen der Frauen im Fernsehen angeschaut hat. Sein Anfangstempo wird er auf eine Zeit von bescheidenen 2:20 Stunden ausrichten, auch wenn die anderen schneller starten – wohl wissend, «dass bei Meisterschaften im Ziel nur die Medaillen zählen». Er glaubt, eine davon gewinnen zu können. Seine Taktik dafür? «Langsam beginnen und dann die gestorbenen Leute überholen.» Viktor Röthlin muss ab einer solchen Portion instinktiven Vertrauens schmunzeln. Er sagt: «Wenn Tadesse am Schluss auf dem Podest steht, hat er alles richtig gemacht.»

Kolumne

Rassismus im Kleinformat

Jetzt wird es heikel. Ich mag die Scheichs hier in Doha irgendwie nicht. Ist das nun meine Meinung oder schon Rassismus? Oder wird es dann zum Rassismus, wenn ich es weiterverbreite? Etwa in Form einer Kolumne.

Zumindest mache ich mir Gedanken, wieso dem so ist. Denn ich war noch nie in einer Stadt, in der ich derart oft und herzlich gegrüsst werde. Bauarbeiter winken mir über eine achtspurige Strasse hinweg zu. Taxifahrer sagen zum Abschied, Gott solle meine Familie behüten. Die Servicetochter lacht mich an, als sei sie ein Klon von Mujinga Kambundji. Was sie gemeinsam haben? Sie alle kommen aus Ländern, in denen es Konflikte unter verschiedenen ethnischen Gruppen gibt. Länder, in die ein Schweizer kaum freiwillig reist, weil sie gefährlich sind. Mein pakistanischer Chauffeur gestern sagte: «Es sind nicht die Menschen dort, die gefährlich sind. Es ist die Politik.»

Zurück zu den Scheichs. Vielleicht mag ich sie nicht, weil sie nie reagieren, wenn ich freundlich grüsse. Vielleicht sind es ihre weissen Gewänder, die mir fremd vorkommen. Ganz sicher sind es die Szenen, in der die Frau mit Burka fünf Meter hinter ihrem Mann herzotelt. Und wohl spielt auch das Wissen eine Rolle, dass sie hier in Katar all diese wunderbaren Menschen aus Drittwelt-Ländern zum Hungerlohn für sich arbeiten lassen. Aber ich muss zugeben: Ich kenne ja gar keinen von ihnen. Und doch bilde ich mir ein Urteil.



Rainer Sommerhalder
rainer.sommerhalder@chmedia.ch

Ein Schweizer Rekord ohne Freudensprung

Europameisterin Lea Sprunger wird im WM-Final über 400 m Hürden in 54,06 Sekunden Vierte.

Trotz der unerwartet starken Leistung hielt sich die Freude von Lea Sprunger unmittelbar nach dem Rennen in Grenzen: «An Weltmeisterschaften zählt der Rang und nicht die Zeit», kommentierte die 29-jährige Waadtländerin ihr Rennen im WM-Final über 400 m Hürden. Die Enttäuschung über ihre Klassierung, die vor den Titelkämpfen nicht erwartet werden durfte, überwog im ersten Moment. «Ich brauche wohl noch den Trainer, der mir bestätigt, dass ich ein sehr gutes Rennen gelaufen bin», fügte sie an.

Allerdings trat die Europameisterin von Berlin nicht derart niedergeschlagen vor die Medien, dass gleich ein Trostspender notwendig gewesen

wäre. «Ich bin leider Vierte geworden, aber es ist Schweizer Rekord. Die Gefühlslage ist fifty-fifty. Ich bin zwar die beste Europäerin, aber heute war der Wettkampf auf Weltniveau, und der nächste Grossanlass ist auch auf Weltniveau. Ich muss noch besser werden», hielt die ehemalige Mehrkämpferin fest.

Mit etwas Distanz wird Sprunger feststellen: Die Podestläuferinnen an diesem Abend waren schlicht zu stark. Die US-Amerikanerin Dalilah Muhammad unterbot in 52,16 Sekunden ihren Weltrekord um 4 Hundertstel, und ihre Landsfrau Sydney McLaughlin (52,23) war ihr dicht auf den Fersen. Bronze holte in 53,74 Sekunden

die Jamaikanerin Rushell Clayton, auch sie lief eine persönliche Bestleistung. Mehr als Platz 4 lag für die Schweizerin in Doha nicht drin. «Sie hat alles richtig gemacht», sagte ihr Coach Laurent Meuwly.

Sprungers grosser Leistungssprung

Die eigene Bestzeit verbesserte Sprunger um 23 Hundertstel. Endlich tilgte sie den 28 Jahre alten Rekord von Anita Protti aus dem Jahr 1991. Und dies gleich um 19 Hundertstel. Sprunger hatte den Schweizer Rekord über 200 m diesen Sommer an Mujinga Kambundji abgeben müssen, dafür erhält sie nun die Bestmarke in ihrer Paradedisziplin.

Die Hallen-Europameisterin über 400 m war wie Kambundji zu Saisonbeginn nicht auf Touren gekommen und galt als Sorgenkind. Nach Doha reiste Sprunger mit einer Saisonbestzeit über 55 Sekunden an. Doch der Formaufbau hat wie bei der WM-Dritten Kambundji gepasst. Im Vorlauf blieb die Westschweizerin mit 54,98 Sekunden erstmals 2019 unter der 55er-Marke, im Halbfinal steigerte sie sich auf 54,52 Sekunden. Nach Hürdensprinter Jason Joseph stellte Sprunger als zweite Vertreterin von Swiss Athletics beim Saisonhöhepunkt einen Schweizer Rekord auf. Alles richtig gemacht.

Hans Leuenberger aus Doha

«Ich bin zwar die beste Europäerin, aber heute war der Wettkampf auf Weltniveau.»



Lea Sprunger
Schweizer Hürdenläuferin

Sprintstaffel souverän im WM-Final

Leichtathletik Die Schweizer Sprint-Staffel der Frauen steht in Doha im WM-Final und löste damit das Ticket für die Olympischen Spiele im kommenden Jahr in Tokio. Ajla Del Ponte, Sarah Atcho, Mujinga Kambundji und Salomé Kora belegten in ihrem Halbfinal den geforderten 3. Rang. Mit 42,82 Sekunden blieb das Quartett deutlich über dem an der letztjährigen Athletissima erzielten Schweizer Rekord (42,29).

Vor den Schweizerinnen klassierten sich die USA (42,46) und Trinidad und Tobago (42,75). Es sei keine gute Leistung gewesen, sagte Kambundji. Der Final findet am Samstagabend um 21.05 Uhr (Schweizer Zeit) statt. (sda)