

«Habe gemerkt, dass ich gerne allein bin»

Die Trainings zu dritt, die Abende meist für sich: Im Campus Sursee bereitet sich Vivienne Koch (Grabs) auf die Olympia-Qualifikation vor.

Robert Kucera

Synchronschwimmen «Am Anfang dachte ich: Das überlebe ich nicht! Ich gehe nicht für ein ganzes Jahr nach Sursee», beschreibt Vivienne Koch ihre Gedanken vom letzten Sommer. Da normales Training aber wegen der Coronapandemie ausgesetzt war, musste ein neuer Weg her, um sich ideal für die Qualifikationswettkämpfe zu den Olympischen Spielen 2021 in Tokio vorzubereiten.

Nun lebt und schwimmt die Grabserin im Campus Sursee. Dort lebt man nicht in einer Gemeinschaft. «Wir sind allein im Zimmer», erklärt Koch. «Ich gestalte die Zeit sinnvoll – bis jetzt ist es aufgegangen.» Sie hat ein Fernstudium in Psychologie begonnen (siehe Kasten) und hat sich der neuen Situation angepasst. «Ich habe gemerkt, dass ich gerne allein bin und mich gut beschäftigen kann», hält die 21-Jährige fest.

Novum für Koch: Freie Wochenenden

Zusammen mit Joelle Peschl trainiert sie unter der Leitung von Tatiana Rudkovskaya. Sie ist die neue Trainerin des Duetts und steht seit letztem Mai am Beckenrand. «Sie ist die am besten ausgebildete Trainerin der Schweiz», hält Koch grosse Stücke auf die Ukrainerin, die einst zur Weltspitze in dieser Sportart zählte. Punkto Disziplin kann Vivienne Koch enorm von ihr profitieren. Ein Plus sei auch Rudkovskayas Persönlichkeit. Die Grabserin beschreibt die neue Trainerin als positiv eingestellten Menschen.

Sieben Stunden pro Tag wird trainiert. «Das ist anstrengend. Ich trainiere intensiver als jemals zuvor. Aber man gewöhnt sich daran», sagt Koch, die sehr froh ist, die Infrastruktur im Campus Sursee nutzen zu dürfen. Es herrschen ideale Bedingungen für das Schweizer Duett. Ein Novum hat sich ebenfalls ergeben: «Ich hatte noch nie freie Wochenenden.» Als Synchronschwimmerin beim SC Flös



Vor dem letzten Schliff in Richtung Olympia-Qualifikation: Vivienne Koch.

Bild: Robert Kucera

Buchs waren Trainings am Samstag die Regel – nicht die Ausnahme.

Entscheidender Wettkampf wird im Training simuliert

Doch die schöne Regelmässigkeit hat ein Ende. Denn die

Olympischen Qualifikationswettkämpfe vom 6./7. März in Tokio nahen. «Es folgt nun eine extrem intensive Phase – sowohl mental als auch körperlich», schildert Vivienne Koch. Für den letzten Schliff wird mal mehr, mal weniger pro Woche

trainiert. Dabei wird die Anzahl Stunden im Schnitt eher noch gesteigert.

Zumal es nun auch samstags ins Wasser geht. Vermehrt wird der Wettkampf simuliert, um sich auf die Qualifikation einzustimmen. «Es ist nicht ideal,

Nach dem Training folgt die Erholung beim Fernstudium

Der Zeitplan von Vivienne Koch war bis vor einem Jahr klar: erst die Olympischen Spiele, dann das Studium. Doch aus den Sommerspielen 2020 wurde Tokio 2021. «Das Studium um ein Jahr verschieben mochte ich aber nicht», hält Koch fest. Sie nutzt nun das Angebot der Universitären Fernstudien Schweiz mit Sitz in Brig.

Im September hat Koch ihr Psychologie-Studium begonnen, den Bachelor erreicht sie nach 4,5 Jahren. «Hätte ich nach den Olympischen Spielen angefangen, wäre ich zum selben Zeitpunkt fertig», gibt Koch Auskunft über den sonst kürzeren Zeitraum. «Doch man weiss ja nie, ob man das erste Jahr besteht oder nicht. Deshalb wollte ich es begleitend zum Sport ma-

chen. Ich wollte einfach schon mal was haben, so bin ich auch nachher freier in meinen Entscheidungen», erklärt Koch.

«Weil ich in Sursee abends viel allein bin, lerne ich»

Sie schätzt den Weg des Fernstudiums sehr, der ihr viel Zeit für andere Sachen lässt. Die andere Sache heisst derzeit Synchronschwimmen. Um bei den Olympischen Spielen dabei sein zu können, ist sehr viel und hartes Training nötig. «So kommt einem das Studium gar nicht mehr so streng vor. Das ist eher Entspannung», sagt die 21-Jährige. «Weil ich in Sursee abends viel allein bin, lerne ich.» Mit Erfolg: Die erste Semesterprüfung hat sie bereits bestanden. (kuc)

dass wir in den letzten eineinhalb Jahren nur noch einen Wettkampf hatten – und jetzt folgt grad die Qualifikation, ohne sich vorher zeigen zu können oder sich mit den anderen Teams zu messen», veranschaulicht Koch die Problematik. Die Simulation enthält das kürzere Aufwärmen als sonst, Wartezeiten und letztlich das Programm, das einmal von Anfang bis zum Ende geschwommen wird.

Duett harmoniert besser und hat sich gesteigert

Vivienne Koch und Joelle Peschl blicken zuversichtlich auf die Olympia-Qualifikation. «Durch das viele Training haben wir uns konditionsmässig und körperlich extrem verbessert», gibt Koch Auskunft und ergänzt: «Vor einem Jahr schwammen wir gerade erst drei Monate zusammen. Jetzt ist es über ein Jahr – wir haben uns gefunden.» Über ihre Teamkollegin sagt Koch, dass sie sich in Höhe, Beweglichkeit, aber auch Präsen-

tation gesteigert hat. «Bei mir ist es das Physische und ich kann nun über lange Zeit konzentriert und fokussiert bleiben.»

Es folgt der Feinschliff in der Präzision

Es gilt nun im Hinblick auf den Qualifikationswettkampf weiter an Details zu arbeiten. Denn das Programm muss, will man Erfolg haben, höchste Präzision aufweisen. Technisch schätzt die Grabserin das Duett hoch ein. Doch das Duett muss noch mehr im selben Rhythmus sein: dieselbe Bewegung exakt zur gleichen Zeit im exakt gleichen Winkel. Hilfestellung gab es von den internationalen Richtern der Schweiz. Es wurden ihnen Videos geschickt, oder man lud sie direkt nach Sursee ein. Viele gute Feedbacks durfte man da abholen. Dies hilft, mit einem guten Gefühl nach Tokio zu reisen. Denn man hatte dieses Jahr keine Vergleichsmöglichkeiten. Es gilt die Konzentration auf die eigene Stärke und Leistung.

Jonas Lenherr verpasst das Podest nur ganz knapp

Skicross Zum zweiten Mal in dieser Saison erreichte der Gamsler Jonas Lenherr in Idre Fjäll (Schweden) den finalen Heat in einem Weltcuprennen. Doch zum zweiten Mal nach dem Saisonauftakt in Arosa blieb ihm der Sprung auf das Siegerpodest verwehrt.

Seit dem Achtelfinal war der Bastien Midol aus Frankreich Lenherrs ständiger Begleiter. In jedem Heat setzte sich der nachmalige Sieger vom Sprintrennen in Idre Fjäll vor den 31-Jährigen. Doch Jonas Lenherr verstand es ausgezeichnet, seinen zweiten Platz, der ein Weiterkommen sicherte, zu verteidigen. Richtig eng wurde es allerdings im Halbfinal. Lenherr bezwang

seinen Teamkollegen Ryan Regez im Kampf um Rang zwei um 0,01 Sekunden.

Auch im Final der besten vier sah es lange Zeit so aus, dass Jonas Lenherr im Windschatten von Bastien Midol auf Platz zwei ins Ziel kommen kann. Doch beim zweitletzten Sprung geriet der Gamsler ein wenig aus dem Gleichgewicht – was bereits ausreichte, dass der Schwede Viktor Andersson und der Franzose Francois Place an Lenherr vorbeiziehen konnten.

Der Werdenberger hat aber angedeutet, dass er in der Lage ist, an den zwei Rennen vom Wochenende in Idre Fjäll seinen ersten Podestplatz der Saison herauszufahren. (kuc)

Liechtensteiner Duett hält an Traum fest

Synchronschwimmen Die ehemaligen Schwimmerinnen vom SC Flös Buchs Lara Mechnig und Marluce Schierscher wollen Liechtenstein an den Olympischen Spielen in Tokio vertreten. Wie ihre Schweizer Kolleginnen Vivienne Koch und Joelle Peschl bereiten sie sich intensiv auf die Qualifikationswettkämpfe am 6./7. März in Tokio vor.

Die Coronapandemie, wegen der die Olympischen Spiele um ein Jahr auf Sommer 2021 verschoben wurden, durchkreuzte dann jedoch die Pläne der Liechtensteinerinnen und liess den grossen Traum fast noch ganz platzen. Denn kurz nach der Absage hat Trainerin Francesca Zampieri mit dem Gedanken gespielt, das Projekt

Olympische Spiele zu begraben und aufzuhören. Bereits im Dezember 2019 hatte die Italienerin einen Vertrag beim Synchronverein Bern unterschrieben, wo sie nach den Olympischen Spielen in Tokio als Berufstrainerin arbeiten sollte. Doch Mechnig und Schierscher hielten an ihrem Traum und auch an ihrer Trainerin fest. «Die Mädchen waren aber so motiviert und wollten unbedingt mit mir weitermachen und wir haben dann schnell eine Lösung gefunden.»

Training findet an verschiedenen Orten statt

Das Duo folgte ihrer Trainerin in die Schweiz. Nun trainieren sie meist im Campus Sursee. Doch nicht nur, wie Zampieri



Tokio im Fokus: Lara Mechnig und Marluce Schierscher. Bild: PD

verrät. «Die Mädchen trainieren einmal pro Woche gemeinsam mit einer russischen Trainerin in Eschen. Zudem haben wir immer wieder Trainingslager im Sportzentrum am Kerenzerberg. Dort finden wir die perfekten Trainingsbedingungen vor.» Die Italienerin schätzt die Chancen einer Qualifikation als realistisch, aber schwierig ein. «Es gibt noch etwa fünf andere Teams, die ungefähr das gleiche Niveau haben wie wir. Und diese sechs Länder werden um drei Plätze kämpfen», erklärt sie. «Dafür trainieren wir jeden Tag und vor allem die Mädchen geben immer alles, sind voll fokussiert und hätten sich das auf jeden Fall mehr als verdient», schliesst Zampieri. (pd)