

«Die US-Mentalität hat mir imponiert»

Leichtathletik Auf den Dietiker Top-Sprinter Amaru Schenkel warten wegweisende Monate

VON JONAS BURCH

Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison ist gelegt. Am Saisonöffnungsmeeting in Freiburg hat der Dietiker Amaru Schenkel vom LC Zürich gleich zwei Siege über 100 und 150 Meter eingefahren. Doch Schenkel will mehr. Viel mehr.

Amaru Schenkel, vor eineinhalb Jahren sprachen Sie offen von einem Rücktritt. Heute sind Sie fitter denn je. Wie lässt sich diese Wende erklären?

Amaru Schenkel: Ich war damals auf einem hohen Ross, trat oft arrogant auf. Im Endeffekt war dies nur eine Art Fassade, um mein angeschlagenes Selbstvertrauen zu überspielen. Ausserdem brauchte ich zwingend neue Impulse. Die immer gleichen Trainingseinheiten mit meinem langjährigen Coach liessen meine Leistungen stagnieren. So stellte ich mir die Vertrauensfrage: «Willst du es nochmals wissen?» Ich entschied, noch einmal anzugreifen, habe meine ganzen Ersparnisse ausgegeben und voll auf die Karte Sport gesetzt.

Inwiefern hat Sie Ihre damalige Krise auch positiv beeinflusst?

Ich bin bescheidener geworden, weiss, dass auf Worte auch Taten folgen müssen. Ich war schon so oft am Boden, wurde von so vielen Leuten abgeschrieben. Von Niederlagen muss mir niemand etwas erzählen. Früher dachte ich, dass die Welt mir gehöre, heute gehe ich mit viel mehr Demut an den Start. Ein gutes Rennen macht noch keinen guten Sportler aus. Als Athlet musst du eine ganze Saison lang das Maximum aus dir herausholen.

«Im Endeffekt war dies nur eine Art Fassade, um mein angeschlagenes Selbstvertrauen zu überspielen. Ausserdem brauchte ich zwingend neue Impulse.»

Mit Ihrem neuen Trainerstaff läuft es sportlich optimal. Erleben wir 2012 den stärksten Amaru Schenkel aller Zeiten?

Das müssen Sie mich Ende Saison fragen (lacht). Wer weiss, ich fühle mich fitter als im Vorjahr, welches aus sportlicher Sicht ja sehr zufriedenstellend verlaufen ist. Auf jeden Fall stimmen die Trainingswerte und ich spüre, dass ich in dieser Saison Grosses erreichen kann. Letztlich war es wichtig, all diese Veränderun-



Amaru Schenkel will an die Olympischen Spiele.

GIAN PAUL LOZZA/ZVG

gen in meinem sportlichen Umfeld durchzuziehen. Heute bin ich mein eigener Chef und bestimme, wie und wann trainiert wird. Ich vergleiche meinen Staff mit einer Band, in der ich der Sänger bin und meine Betreuer die Musiker im Hintergrund. Wir brauchen uns, aber ich habe das letzte Wort.

Auf Ihrer Homepage bezeichneten Sie sich jüngst als Zukunft des Schweizer Sprints. Eine gewagte Aussage.

Dabei geht es eigentlich nicht darum, nur der beste Sprinter, sondern der beste Sportler zu sein. Dies hat nicht nur mit dem sportlichen Aspekt zu tun. Ich will die Leute unter-

halten, denn vieles dreht sich um die Performance. In der Schweiz wird dies schnell mit dem Attribut «arrogant» in Verbindung gebracht, in den USA, wo ich einen Teil der Saisonvorbereitung bestritten habe, wird dies ganz anders interpretiert.

Wie denn?

In den USA geht man ganz grundsätzlich anders an die Sache ran. Wenn dich dort jemand fragt, was du werden willst und sagst «Profisportler», dann sagen sie «go for it». In der Schweiz wird auf dieselbe Antwort mit «und jetzt im Ernst?» reagiert. Die US-Mentalität hat mir imponiert. Es ist diese Mischung aus Spass und dem absoluten Leistungswillen, die

mich beeindruckt und mir in der Schweiz fehlt.

Wie werden Sie von der nationalen Sprintkonkurrenz wahrgenommen?

Der Kontakt untereinander ist gut. Man kennt sich, man schätzt sich. Auf der Bahn sind wir aber Konkurrenten und ich will von allen der Beste sein.

«Ich entschied, noch einmal anzugreifen, habe meine ganzen Ersparnisse ausgegeben und voll auf die Karte Sport gesetzt.»

Vielleicht bald auch der schnellste Schweizer über 100 Meter?

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass ich diesen Rekord (Anm. d. Red: 10,16 von Dave Dollé, aufgestellt 1995) brechen werde. Es ist nur eine Frage der Zeit.

Ende Mai steht in Weinheim (De) der erste internationale Ernstkampf der Saison an, im August folgt Olympia. Wird dieses Jahr das wichtigste Ihrer Karriere?

Ja, 2012 wird neben 2014 mit der Heim-EM in Zürich ein wegweisendes Jahr. Trotz der guten Resultate im Vorjahr fängt alles wieder bei null an. Ich muss mich wieder beweisen, darf mich nicht auf den Erfolgen ausruhen.

Welche Ziele setzen Sie sich?

Ich bin keiner, der sagt, Hauptsache ich war bei Olympia dabei. Jeder, der dies sagt, ist für mich ein Heuchler. Ich will in London alles geben, eine konkrete Zielsetzung habe ich allerdings noch nicht. Jetzt ist es schlicht zu früh, diesen Anlass im Fokus zu haben. Je nach Wetter versuche ich in Weinheim, die A-Limite (Anm. d. Red: 10,18 Sekunden) über 100 Meter für die Olympischen Spiele zu schaffen. Ansonsten nehme ich alles Schritt für Schritt.

Sie bezeichnen als Ihr persönliches Highlight kein sportliches, sondern ein berufliches. Nämlich Ihren KV-Abschluss. Eine Investition für die Zukunft?

Mir ist bewusst, dass jeder Sprinter seinen Zenit einmal erreicht hat. Ich persönlich plane bis 2014/15, dann wird aller Voraussicht nach Schluss sein. Umso stolzer bin ich, den KV-Abschluss im Marketing-Bereich in der Tasche zu haben. Langfristig sehe ich mich durchaus dort oder in der Werbebranche.

Nachrichten

Fussball Schlieren kann aus der NLA absteigen

Die Schlierenerinnen empfangen am Sonntag (13 Uhr) den SC Schwyz zum kapitalen Match. In der zweitletzten Runde der Auf-/Abstiegspoule NLA/NLB kann ihnen der Abstieg blühen. Dann nämlich, wenn Thun gegen Lugano gewinnt und die Limmattalerinnen verlieren. Mehr dazu lesen Sie in der Ausgabe von morgen. **LiZ-Tipp: 2:1**

Fussball Dietikon reist mit grossem Anhang

Gelingt dem FCD am Sonntag in Langenthal (15 Uhr, Rankmatte) eine Premiere? Zum ersten Mal könnte er in der 2. Liga interregional drei Matches in Folge gewinnen. Die Berner haben zwar noch eine kleine Chance auf den Aufstieg, doch nach der jüngst erlittenen 0:1-Niederlage im Spitzenkampf gegen Wettswil-Bonstetten dürfte die Moral erschüttert sein. Dazu können die Limmattaler auf einen grossen Anhang zählen: Der Verein führt einen Sponsorenausflug durch. Per Car gehts zusammen mit dem Team westwärts. Wohl mit dabei auf der Reise, aber nicht auf dem Platz ist der gesperrte Marco Bolli. **LiZ-Tipp: 2:2**

Fussball Urdorf muss morgen nachziehen

Der FCU ist in der 2. Liga gefordert. Abstiegskampf-Konkurrent Unterstrass gewann jüngst, womit er wieder fünf Zähler vor den «Stieren» liegt. Morgen in Affoltern am Albis (18 Uhr, Im Moos) tut ein Erfolgserlebnis not. (BIER) **LiZ-Tipp: 0:2**

Stotz klettert in Innsbruck

Heute und morgen findet in Innsbruck der Boulder-Weltcup statt. Auf der Startliste sind 127 Athletinnen und Athleten aus 28 Nationen eingeschrieben. Aus der Schweiz starten drei Frauen und vier Männer. Das Schweizer Frauenteam wird in Österreich angeführt von Rebekka Stotz (Urdorf und Mitglied des Regionalzentrums Zürich) und von Petra Klingler (Bonstetten). Stotz wird versuchen, ihr Top-Ten-Resultat von Wien zu bestätigen und Klingler möchte sich nach zwei äusserst knapp verpassten Halbfinals nun in Innsbruck für die Halbfinals qualifizieren. Bei den Männern ist unter anderem Remo Sommer (Zürich) am Start. (LiZ)

Wochenend-Agenda

SAMSTAG

Faustball

10.00 NLA West. 3. Runde in Kirchberg BE, Sportanlage Grossmatt. Mit den Mannschaften: Schlieren, Kirchberg und Schlossrued.

Kunstturnen

6.45 Zürcher Kunstturn-Tage der Frauen in Urdorf, Zentrumshalle. Wettkämpfe EP 1. Abt. und Open: 8.00. EP 2. Abt. und P4 1. Abt.: 10.35. EP 3. Abt. und P4 2. Abt.: 13.35. P3 1. Abt. und P5/P6 1. Abt.: 16.30. P3. 2. Abt. und P6. 2. Abt.: 19.20.

SONNTAG

Kunstturnen

6.45 Zürcher Kunstturn-Tage der Frauen in Urdorf, Zentrumshalle. Wettkämpfe P1 1. Abt. Gäste: 8.00. P1 2. Abt. Gäste und P2 1. Abt. + Gäste: 10.20. P1 3. Abt. Gäste und P2 2. Abt. + Gäste: 12.40. P1 4. Abt. Kantonal und P2 3. Abt. + Gäste und Kantonal + Gäste: 15.10. P1 5. Abt. Kantonal und P2 4. Abt. Kantonal: 17.30.

Zwei Talente stehen zu ihren Ambitionen

Kunstturnen An diesem Wochenende finden in Urdorf die Kantonalen Kunstturnerinnen-Tage statt. Die 11-jährige Carina Aschwanden (P3) und die bald 7-jährige Tabea Hug (EP) streben einen Podestplatz an.

VON JANINE MÜLLER

«Ich freue mich auf die Siegerehrung», erklärt die talentierte Kunstturnerin Tabea Hug selbstbewusst. Die bald Siebenjährige, welche seit Januar 2012 dem kantonalen Kader angehört, hat sich zum Ziel gesetzt, am Wochenende einen Podestplatz zu holen. Die Siegerin des Limmattalcup in der Kategorie EP freut sich vor allem auf ihren Auftritt am

Sprung, ihrer Lieblingsdisziplin. Doch auch die Leistungen auf dem Balken wie auch auf dem Boden lassen sich sehen. Das bestätigt die Trainerin Franziska Fischer: «Tabea ist ein grosses Talent.» Erfolgreich ist die vife Turnerin auch dank ihren guten Nerven und ihrem manchmal etwas eigenwilligen Kopf, wie ihr Vater Isidor Hug lachend erzählt. Denn vor den Wettkämpfen sei Tabea kaum nervös und gehe völlig unbelastet an die Übungen. Sie sei sowieso eher der Wettkampftyp.

Auch Aschwanden will aufs Podest

Mit grossen Ambitionen geht auch Carina Aschwanden ins Heimturnier. Auch sie strebt einen Podestplatz an, weiss aber, dass das Rennen sehr eng werden wird, da viele Kader-Turnerinnen für den Wettkampf angemel-

det sind. Das Rezept für Aschwanden ist klar. «Ich will möglichst gut durchkommen, mich auf meine Leistung konzentrieren», erklärt sie. Die Elfjährige, die sich bereits vor dem Kunstturnerinnen Tag in Urdorf zum

«Es sind alle hoch motiviert und freuen sich auf ihren Auftritt.»

Franziska Fischer, Trainerin Kutu Urdorf

vierten Mal in Folge für die Schweizer Meisterschaft qualifiziert hat, überlässt nichts dem Zufall. Wie immer vor einem Wettkampf hat sie sich mit mentalem Training vorbereitet. «Ich fühle mich dann während dem Wettkampf sicherer, weil ich

das Szenario im Kopf bereits schon einmal durchgespielt habe», begründet Aschwanden ihr Vorgehen. Punkten will die Urdorfer Hoffnungsträgerin in der Kategorie P3 vor allem in ihren Paradedisziplinen Boden und Barren.

Alle Urdorferinnen bereit

Nicht nur Tabea Hug und Carina Aschwanden haben sich gut auf den Wettkampf vom Wochenende vorbereitet. Auch die anderen Turnerinnen der Kutu Urdorf haben fleissig trainiert. «Es sind alle hoch motiviert und freuen sich auf ihren Auftritt», sagt Fischer. Ob es dann für eine Medaille für die beiden Hoffnungsträgerinnen Hug und Aschwanden reicht, lässt Fischer offen. Denn bei der erwarteten Leistungsdichte entscheiden Kleinigkeiten über Sieg und Niederlage.