

Sport



Antic verlässt USV Eschen/Mauren
Boban Antic, der Captain des USV, wechselt zum FC St. Margrethen. 17

14 Milliarden Verlust für SNB
Die Aktienstürze zum Jahresende setzten auch der Nationalbank zu. 19

Liechtenstein lebt
digital

www.ligatal.li

ligatal

Spiekermann: «Julia ist eine Leitfigur»

Interview Seit dem Wechsel der Liechtensteiner Topschwimmerin Julia Hassler zum SV Nikar Heidelberg zeichnet der deutsche Trainer **Michael Spiekermann** für die Belange der Unterländerin verantwortlich. Er weilte vergangene Woche erstmals in Liechtenstein.

Ernst Hasler
ehasler@medienhaus.li

Schwimmen Dr. Michael Spiekermann ist Trainer der Unterländerin und ein absoluter Fachmann im Schwimmsport. Bis Februar 2017 stand Spiekermann als Cheftrainer des Bundesstützpunktes Heidelberg im Einsatz; danach ist er vom Holländer Sander Ganzewes abgelöst worden, arbeitet aber noch mit einer Gruppe zusammen, der Hassler angehört.

Sie sind der Trainer unserer Schwimm-Ausnahmekönnerin Julia Hassler und weilten erstmals in Liechtenstein. Welche erste Eindrücke haben Sie erhalten?

Spiekermann: Ich bin noch nicht solange hier; in einer ersten Phase habe ich eine Runde zu Fuss gedreht. Es herrscht hier eine Traumkulisse; es ist bildschön. Am Samstag folgte der erste Trainingstag mit meiner Gruppe. Wir erhielten gute Unterstützung, was die Langlaufausrüstung betrifft. Die ersten Eindrücke sind klasse; es ist ein schönes Land.

Julia Hassler weilte während drei Monaten in den USA. Wie standen Sie mit ihr in Kontakt; haben Sie den Trainingsalltag komplett den Amerikanern überlassen?

Ja; mehr oder weniger. Julia hat mir das Trainingsprogramm geschickt. Wir haben uns auch ausgetauscht, was dort gemacht wird. Für mich als Trainer ist es wichtig, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, zu erfahren, wie anderstwo trainiert wird, wie wird in der aktuell stärksten Schwimmgemeinschaft, die USA, trainiert. Insofern war es eine lehrreiche Zeit, auch um zu sehen, was es für neue Ansätze gibt. Ich denke, dass wir einiges fürs Training übernehmen können.

Julia Hassler hat erläutert, dass in den USA im Training stets an die Grenzen gegangen wird. Zudem gibt es kaum ein Ausschwimmen und auch kei-

ne regenerativen Massnahmen, die in Europa üblich sind. Hat Sie das überrascht? Ich war nicht unbedingt überrascht, denn die Amerikaner warten immer mit Tendenzen auf, die bei uns eines Tages ankommen sollten. Die ultra-short-race-pace-Aufgaben (Anm. der Redaktion: ultrakurzes Renntempo), sehr hohe Intensitäten im Training abzuweilen, das ist nicht unbedingt meine Philosophie. Ich finde, das Belastungs- und Erholungs-Regime muss stimmen; man muss nicht alles übernehmen. Man kann «generieren», wenn man Dinge für sinnvoll hält, muss aber nicht alles kritiklos übernehmen.

Im Jahre 2020 folgen in Tokio die Olympischen Sommerspiele. Wo steht Julia Hassler leistungsmässig 17 Monate vor den Spielen?

Julia hat in den letzten zwei, drei Jahren bewiesen, dass sie in die europäische und somit in die erweiterte Weltspitze gehört. Ich persönlich sehe schon noch sehr grosses Potenzial bei ihr. Ich denke, dass sie 2020 durchaus in einem olympischen Finale zu sehen sein wird.

Ich gehe davon aus, dass Sie am ehesten über 1500 m Freistil das Finale erreichen wird, wo sie ihre besten Werte aufweist?

Das denke ich auch. Das wird jene Strecke sein, bei der sie am weitesten vorne sein wird. Aber das wird sich zeigen, noch verbleibt ein Jahr für die Vorbereitung. Ich denke, dass sie auch über die 800 m gut sein wird, doch die 1500-m-Strecke Freistil ist ihre Paradedisziplin.

An der Kurzbahn-EM im vergangenen Jahr in Kopenhagen (Den) hat sie über 400 m Freistil Bronze gewonnen. Ist das ein Indiz dafür, dass sie unter Ihrer Ägide auf den kurzen Distanzen zugelegt hat?

Man muss wissen, dass die guten Langstreckenschwimmerinnen wie beispielsweise Kathie Ledecchi



Schwimmtrainer Michael Spiekermann anlässlich des Trainingslagers in Liechtenstein; hier in Diskussion mit Julia Hassler in Schellenberg. Bild: EH

über 100 m und 200 m Freistil in der Lage sind, sehr schnell zu schwimmen. Für mich ist auch entscheidend, dass jemand, der die Langdistanzen schwimmt in den Unterdistanzen (100 m und 200 m), ein gewisses Niveau erreicht hat. Ich denke, das ist bei Julia gut aufgegangen. Sie hat sich gut entwickelt und in Teilbereichen, wie die Wende, weiterentwickelt. Das bildet eine Basis, um über 800 m und 1500 m schnell schwimmen zu können.

Sie bemerkten, dass Steigerungspotenzial vorhanden ist. Wo können Sie noch die eine oder andere Zehntelsekunde herauskitzeln, zumal Julia Hassler 25-jährig ist?

Es sei angemerkt, das Trainingsalter und das biologische Alter sind zwei verschiedene Faktoren. Julia ist eine Sportlerin, bei der noch nicht alles ausgereizt ist, was wir im Training machen können. Im athletischen Bereich können wir noch besser werden. Wir können auch bei der Wende noch einiges herausholen. Vor allem auf den langen Strecken können wir in die azyklischen Anteile reingehen; da besitzen wir noch Reserven. Julia muss

zudem persönlich aus ihrer Position heraustreten: Ich bin nur zweite Wahl. Schliesslich kann sie Weltklasse schwimmen. Sie ist in der Lage, dass sie mit den Besten der Welt in Konkurrenz treten kann.

In jüngster Zukunft – ab April – kann sie bereits die Limiten für Olympia realisieren. Wer-

den so rasch wie möglich die A-Limiten angestrebt?

Das ist richtig und das ist unsere Zielstellung. Wir haben einige Wettkämpfe in Vorbereitung, konnten im Detail noch nicht darüber sprechen. Wir wollen den A-Cut schaffen und dann bei Olympia Bestleistungen abrufen.

Welche Rolle nimmt Julia

Hassler innerhalb Ihrer Gruppe ein?

Eine sehr wichtige Rolle. Julia ist eine Sportlerin, die hart trainieren kann und aufgrund ihres Alters und ihrer Erfahrung eine Leitfigur ist, die junge Sportler auch einmal in die Spur bringt. Sie ist für mich als Trainer eine wichtige Sportlerin und das neben ihren sportlichen Erfolgen.

Sie sind schon seit einigen Jahren Schwimmtrainer. Julia Hassler wird nach 2020 vermutlich ihre Karriere beenden; werden sie in der Folge weiterhin Trainer bleiben?

In meiner Trainingsgruppe habe ich neben Julia Hassler noch andere Sportler. Im letzten Jahr sind vier junge Schwimmer mit sehr grossem Potenzial dazu gekommen. Es ist durchaus denkbar, dass ich noch einen weiteren Olympia-Zyklus als Trainer am Beckenrand stehen werde. Die Situation beim Deutschen Schwimmverband ist momentan sportpolitisch schwierig; wir müssen in erster Linie darauf achten, dass die Rahmenbedingungen stimmen und dass wir vor Ort Rahmenbedingungen vorfinden, die internationale Konkurrenzfähigkeit möglich machen.

Trainingspartner, die hohe Ziele verfolgen, sind vom Land begeistert

Geplant war die Anreise einer achtköpfigen Trainingsgruppe vom SV Nikar Heidelberg, doch zwei Athleten erkrankten und ein Athlet verzichtete auf freien Stücken. Nicht mehr zur Gruppe in Heidelberg zählt die Deutsche Sarah Köhler, die sich auf den Langstrecken harte Duelle mit Hassler liefert. «Sie hat das Team gewechselt», klärte Hassler auf.

Anwesend war die 16-jährige Isabel Gose, die mit der deutschen 4-x-200-m-Crawl-Staffel in Glasgow (Sco) erstmals eine EM-Medaille (Bronze) gewann. «Bei der EYOF hatte ich Gold gewonnen», klärte Gose auf, die erstmals in Liechtenstein weilte und von der Region mit den Bergen angetan ist: «Es ist richtig schön hier. Schon der Weg zur Langlaufloipe war sehr schön. Das Langlaufen ist eine tolle Abwechslung.» Ist das polysportive Training Vergnügen oder doch eine Qual? «Es ist hart und anstrengend, allerdings schön, mal eine Abwechslung zu haben.»

Auch Gose strebt die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio 2020 an. «Eine Teilnahme ist das angestrebte Ziel, eine Medaille allerdings ist utopisch. Doch zuerst muss ich mich einmal qualifizieren,

schliesslich bin ich noch jung», stellte Gose klar.

Schon seit zwei Jahren trainiert Lil Zyprian mit Hassler in Heidelberg. Das gemeinsame Training in der Gruppe sei auf jeden Fall befruchtend. «Das passt. Es ist besser, in der Gruppe zu trainieren, mit der man sich einerseits versteht und andererseits möglicherweise die gleichen Strecken schwimmt. Das bereitet mehr Spass; wir motivieren uns, im Training schneller zu schwimmen und härter zu trainieren», begründete Zyprian, die bislang «nur» nationale Ehren einfahren konnte. «Ich bin eine der einzigen Schwimmerinnen in diesem Kreis, die noch nie international geschwommen ist. Deshalb ist das Ziel Olympia für mich weit gegriffen», gestand Zyprian.

Es sei deutlich einfacher, in der Trainingsgruppe die «Hausaufgaben» zu erledigen, räumt auch Josha Salchow ein, der erst seit einem halben Jahr in Heidelberg integriert ist: «Wir haben Leute in der Gruppe, die einem durch schwere und gute Zeiten helfen. Es macht mehr Spass, wenn man die Freunde dabei hat, die das gesamte Pensum mitziehen. Es ist wesentlich besser in der Gruppe zu trainieren als alleine.»

Die Meinung, Einzelsportler sind Egoisten, wäre demnach etwas verpönt. Salchow relativiert: «Ich denke, dass etwas Egoismus schon dazu gehört. Man will die beste Leistung für sich selbst realisieren, gleichzeitig feiern wir mit den anderen Sportlern mit. Man kann es so oder so sehen.»

Er verfolgt ähnlich gelagerte Ziele wie seine Kolleginnen. «Tokio 2020 ist auf jeden Fall ein erklärtes Ziel von mir. In diesem Sommer steht die Langbahn-WM in Südkorea auf dem Programm, dort will ich teilnehmen. Im vergangenen Jahr, an den offenen Schwimmwettkämpfen, hatte ich die Teilnahme bei den Männern in Glasgow bereits realisiert», so Salchow. Zu einem Medaillengewinn auf internationaler Stufe hatte es noch nicht gereicht. «2015 an den EYOF hatte ich zweimal Silber mit der Staffel gewonnen. Die beste internationale Klassierung war Rang sechs mit der Staffel an der Junioren-WM», erklärt Salchow. «Das Langlaufgelände sah super aus. Wie es im Sommer aussieht? Ich nehme an, dass es auch super passt. Es gefällt mir bisher sehr gut», so Salchow, der nicht ausschloss, wieder einmal in Liechtenstein Halt zu machen. (eh)



Die Schwimmgemeinschaft als Langläufer in Steg. Lil Zyprian, Julia Hassler, Isabel Gose, Josha Salchow und LOC-Leistungssportverantwortlicher Flurin Dermon (v. l.). Bild: Eddy Risch