



Lokalfussball

Veränderung im FC Steg

Trainer Martin Z'Brun (Bild) und Assistent Michel Kalbermatter verlassen am Ende der Saison den 3.-Ligaklub FC Steg. Trotz guter Resultate sind sie mit dem Erreichten nicht zufrieden. Warum? | Seite 17

Oberwalliser wird CEO von Swiss Ice Hockey



Starker Mann: John. FOTO KEYSTONE

Der Verwaltungsrat von Swiss Ice Hockey um Präsident Philippe Gaydoul hat den gebürtigen Leukerbadner Harry John zum neuen CEO gewählt. Der 45-jährige Oberwalliser übernimmt die operative Leitung des neu strukturierten Verbandes und ist damit künftig der starke Mann des Schweizer Eishockeys.

Swiss Ice Hockey wird, nachdem Anfang Mai auch die National League die Strukturreform gutgeheissen hat, juristisch unter einem Dach geführt; Verband, Liga und der Amateurbereich werden zusammengeführt. Dem neuen Konstrukt wird Harry John, der zuletzt zehn Jahre als Direktor von Montreux-Vevy Tourismus tätig war, ab dem 1. September vorstehen.

John, der früher selbst Eishockey gespielt hat, aber sonst wenig «vorbelastet ist», werden künftig fünf Bereiche unterstellt sein: Spitzensport, Breitensport, Finanzen und Dienstleistungen, Nationales Ausbildungszentrum und Kommunikation/PR. Wichtig für das Schweizer Eishockey dürfte vor allem auch der künftige Leiter Spitzensport sein. Der neue «Sportchef», der noch nicht bekannt ist, wird sowohl für die National League als auch das Nationalteam verantwortlich sein. | Si

FIFA-Kampfwahl: Auch Ozeanien für Blatter

Auch Ozeanien unterstützt Joseph Blatter. Bei der Wahl zum FIFA-Präsidenten am 1. Juni kann Amtsinhaber Joseph Blatter auch auf die Unterstützung des Kontinental-Verbandes von Ozeanien (OFC) zählen. Dies erklärte OFC-Präsident David Chung. Zuvor hatten sich bereits die UEFA und der südamerikanische Verband für den seit 1998 amtierenden Blatter ausgesprochen. | Si

Sittens Cup-Gegner entlässt Trainer

Neuchâtel Xamax entlässt Trainer Didier Ollé-Nicolle. Drei Runden vor Saisonende zogen die Neuenburger damit die Notbremse. Der Ligaerhalt ist nach drei Niederlagen in Serie noch nicht geschafft. Wer die Neuenburger in den letzten drei Spielen und im Cupfinal gegen den FC Sitten trainieren wird, ist noch nicht bekannt. | Si

Silvan Zurbriggen | Der Oberwalliser Skirennfahrer «erfindet» sich neu und geht Richtung Speed.

Der Entscheid des Silvan Z.



300 kg auf ein Bein. Zurbriggen in einer Erholungsphase anlässlich des Trainingslagers von Swiss-Ski auf Mallorca. FOTO KEYSTONE

Silvan Zurbriggen mu-tiert vom Techniker zum Speedfahrer. Bleiben gute Resultate bis Dezember nicht vollends aus, wird er im nächsten Winter vom Slalom- zum Abfahrer. Ein Interview über seine Wandlung, Stresssituationen und den Gesamtweltcup.

Silvan Zurbriggen, wir haben vor Monaten die Vermutung geäussert, dass aus dem Slalomfahrer ein Abfahrer wird.

«Die Tendenz ist richtig. Ich war im vorletzten Winter die Nummer vier im Slalom. Im letzten Winter die Nummer vier in der Abfahrt. Das sind zwei Extreme. Unter die besten drei sowohl in der Abfahrts- wie in der Slalomwertung zu kommen, ist ein Ding der Unmöglichkeit geworden.»

Wieso unmöglich?

«Aus drei Gründen. Erstens kommt der Slalom immer nach der Abfahrt. Zweitens sind unter den 30 besten Slalomfahrern der Welt zwanzig reine Spezialisten. Und drittens geht das enorm an die Substanz. Man kann sich von aussen gar nicht vorstellen, wie man da auch psychisch drankommt.»

Die Psyche als Belastung ist doch Teil des Spitzensports.

«Wegen einem Slalom bleibst du in der Nacht nicht wach. Aber wegen einer Abfahrt. Nehmen Sie Kitzbühel. Mein Puls war dort minutenlang zwi-

schen 190 und 200. Weil Körper und Geist sich in einer solchen Situation in Lebensgefahr befinden. Irgendwann muss man sich entscheiden. Vorne mitfahren ist schön, aber siegen ist schöner.»

Was nun? Starten Sie als Techniker oder Speedfahrer in die neue Saison?

«Wir haben das diskutiert. Der Plan: Ich bereite mich möglichst breit vor. Der Riesenslalom bildet die Basis. Nach dem ersten Rennen in Sölden fokussiere ich mich auf den Slalom, weil Levi ansteht. Danach setze ich für die Rennen in Amerika einen Monat auf Speed. Dann wird definitiv entschieden, wohin die Reise weitergeht.»

Das heisst, entscheiden werden Ihre Resultate in Nordamerika in der Abfahrt und im Super-G.

«Das kann man so sagen. Sind sie ein Versprechen, dann setze ich auf den Speedbereich. Die Super-Kombination bleibt mir immer noch, schliesslich werde ich Slalom ja nicht verlernen.»

Und wenn Sie im Slalom von Levi stark sind und die Resultate in Abfahrt und Super-G ausbleiben?

«Sie sehen, wie komplex meine Situation ist. Das Ganze ist eben nicht so einfach. Ich denke aber schon, dass meine Zukunft in der Abfahrt liegt.»

Bekunden Sie Mühe mit dem Loslassen, weil Slalom Ihre Stammdisziplin ist? So

etwas wie die erste Liebe?

«Slalom ist für mich schon eine Herzensangelegenheit. Das ist die Disziplin, die mich jahrelang getragen hat. Für Spitzenrangierungen müsste ich viel mehr Zeit investieren. Aber es ist auch normal, dass man die Disziplin pusht, in der man die besten Resultate fährt. Das war im letzten Winter die Abfahrt. Ein Sieg in dieser Disziplin ist halt immer das Grösste.»

«Ich habe die Fähigkeiten für den Sieg im Gesamtweltcup»

Inwiefern spielte der Gesamtweltcup in diesen Überlegungen eine Rolle?

«Das Ziel für jeden Allrounder ist der Sieg im Gesamtweltcup. Ich habe die Fähigkeiten dafür. Wenn alles aufgeht, liegt dieser Sieg drin, auch wenn es sehr schwer ist, dies zu erreichen. Im nächsten Winter stehen keine Grossanlässe bevor, deshalb kann ich mit der genannten Strategie fahren. Den Gesamtweltcup verliere ich so nicht aus den Augen.»

Weil der Erfolg gerade in der Abfahrt Sie zu vielen Rennen getrieben hat, bekundeten Sie im letzten Winter physisch grosse Probleme.

«In der Wirtschaft würde man

dem womöglich eine Art von Burn-out sagen. Im Rückblick betrachtet hätte ich im Januar drei bis vier Wochen Pause machen müssen. Ansonsten kommt man da nicht raus. Ich war nach der Saison mehrere Wochen richtiggehend ausgepowert. Ich konnte kaum was machen. In der letzten Woche war ich am Meer in den Ferien. Jetzt habe ich mich wieder erholt. Zum richtigen Zeitpunkt, am Samstag, fliegen wir ins Trainingslager nach Mallorca.»

Was tun Sie dagegen, damit Ihnen so etwas im nächsten Winter nicht mehr widerfährt?

«Weniger Rennen fahren. Dazu trainiere ich in diesem Sommer mehr abfahrtspezifisch. Das heisst mehr Kraftausdauer (Red. z.B. zwei Minuten Kniebeugen) und mehr Schnellkraftausdauer (Red. z.B. zwei Minuten sprinten).»

Was bringt das Ihnen?

«Man hat lange Zeit gar nicht gewusst, dass der Puls bei einem Abfahrer derart hoch ist, und das auch mehrere Minuten lang. Messungen in der Abfahrt von Kitzbühel haben ergeben, dass ich am Start schon 150 Puls hatte, ohne körperlich etwas getan zu haben. Weil Michael Walchhofer vor mir gestürzt war und das Rennen unterbrochen wurde, musste ich fünf Minuten warten. Der Puls ging nicht runter, er blieb bei 150. Im Rennen stieg er dann auf 195, 200, meinen Maximalpuls. Das zehrt enorm.»

Kann man solche Stresssituationen im Training überhaupt simulieren?

«Es geht darum, den Körper im Training auf den Maximalpuls zu jagen. So «gewöhnt» sich der Körper an den Stress im Ernstkampf. Und seit ich weiss, wie stark mein Körper den Belastungen ausgesetzt ist, hat die Erholung für mich einen noch höheren Stellenwert. Wissen Sie, wie gross die Kräfte in Kitzbühel sind, die auf mein Bein wirken?»

Sie sagens mir gleich.

«Die Messungen haben ergeben, dass in jeder Kurve fast 300 kg auf ein Bein einwirken. Das spürt man nicht nur im Bein, sondern am ganzen Körper.»

Interview: Roman Lareida

ZAUBER UND FLUCH

Silvan Zurbriggen (30) ist einer der allerbesten Allrounder im Ski-weltcup. Das ist Zauber und Fluch zugleich. Im Winter 2009/2010 wurde er im Slalom zweimal Zweiter (Alta Badia und Schladming), je einmal Fünfter (Kranjska Gora) und Sechster (Wengen). Im letzten Winter 2010/2011 holte er in der Abfahrt einen Sieg (Val Gardena), wurde Zweiter (Bormio) und Vierter (Lake Louise). Was nun? Bleibt Zurbriggen «seinem» Slalom treu oder wird er auf die alten Tage Abfahrer? Wie viel von welchem ist das richtige Rezept? Der «Walliser Bote» brachte das Thema im Februar an der Ski-WM in Garmisch-Partenkirchen erstmals an die Öffentlichkeit. Der Titel damals: Die Lockrufe der Abfahrt. Die Vermutung bewahrheitet sich nun.