



Otmar Keller (Fitnesstrainer).

VALENCIA – Der Schweizer Otmar Keller und der Holländer René de Vries sorgen seit zweieinhalb Jahren dafür, dass die Alinghi-Crew topfit in den America's Cup geht? Ein kurzes Interview mit den beiden «Fitmachern».

Wie bereitet ihr das Team auf den America's Cup vor?

«Wir bereiten uns ja bereits seit zweieinhalb Jahren vor. Nun geht es in erster Linie um die Feinabstimmung. Wir sind aber sehr froh, dass jetzt, zwei Wochen vor dem Cup, alle Segler gesund und in Topform sind.»

Was wird jetzt, so kurz vor Beginn des Cups, beim Training verändert?

«In erster Linie wird der Trainings-Rhythmus verringert. Wir gehen nicht mehr ans Limit, denn sie Segler müssen frisch sein und auf keinen Fall ausgepumpt.»

Die Aufgaben auf einem Cup-Boot sind grundverschieden. Wird das beim Training beachtet?

«Klar. Das sind ganz unterschiedliche Ansprüche. Muss der Grinder beispielsweise ein Kraftpaket sein und sich sehr rasch von einer extre-

Keller und de Vries: Alinghi-«Fitmacher»



Sportdirektor Jochen Schümann (Mitte) mit Otmar Keller (rechts) beim Radtraining.

Bilder: Alinghi

men körperlichen Belastung erholen, so muss beispielsweise die Afterguard mit dem Kopf stets bei der Sache sein. Das eine ist eher mental, das

andere physisch – aber beide müssen topfit sein.»

Gehört die Ernährung auch bei den Seglern zum Fitness-Programm?

«Selbstverständlich. Gerade jetzt, so kurz vor dem Cup, kümmern wir uns vor allem um eine gute Erholung und stimmen die Ernährung auf



René de Vries (Physiotherapeut).

die jeweiligen Aufgaben der Sportler ab.»

Was könnt ihr als «Fitmacher» des Teams zum Gewinn des Cups beitragen?

«Unsere Aufgabe ist ganz klar: Wir müssen 36 Segler in Topform bringen, aus denen dann die 17 besten ausgewählt werden können.»

Ihr habt Euch 30 Monate auf maximal neun Rennen vorbereitet. Wie kann man da die Motivation am Leben erhalten?

«Wir haben versucht, viel Abwechslung und verschiedene Sportarten wie Fussball, Basketball oder Beachvolley in den Trainingsalltag zu integrieren. Aber am wichtigsten ist, dass die Jungs vor Spass an der Sache haben.»

Der Druck auf den Cup-Verteidiger steigt weiter an. Spürt ihr das auch?

«Nein, wir verspüren nicht den selben Druck, denn wir arbeiten in einer ruhigen Ecke Basis.»

Was gebt Ihr den Jungs für Tipps für die Match-Races?

«Wir sind überzeugt, dass Alinghi die besten Segler hat. Unser Motto heisst: Lasst euch nicht verrückt machen, sondern habt Spass!»

www.alinghi.com

Die UBS-Cap-Aktion ist ein Riesenerfolg



ZÜRICH – Die UBS-Cap-Aktion mit 20 Minuten ist ein Riesenerfolg! Bereits am ersten Tag sind an UBS-Schaltern 125 000 der begehrten Alinghi-Caps abgegeben worden. Ein Ende des Ansturms ist noch nicht in Sicht!

Wer wissen will, was bei Alinghi läuft: Hauptsponsor UBS gibt auch Online Gas: Auf dem Sailing-Channel der Schweizer Grossbank gibts laufend, topaktuell und kostenlos Hintergrundinfos zum America's Cup, zu Alinghi und auch zur UBS Alinghi Swiss Tour.

www.ubs.com/sailing