

Tom Lüthi's neuer Weg: Mehr schwitzen für den Erfolg



Partner im Fitnessraum: Tom Lüthi (rechts) trainiert unter der Anleitung von Otmar Keller.

Bild Alessandro Cella Valle/Keystone

In drei Wochen beginnt für Tom Lüthi die dritte Motorrad-WM-Saison in der 250-ccm-Klasse. Um körperlich für die lange Saison topfit zu sein, beschritt der zuletzt verletzungsanfällige 22-jährige Berner in der Vorbereitung neue Wege.

Von Valentin Oetterli

Motorrad. – Zum gewohnten Schwitzen im Kraftraum und auf dem Laufband kamen für Tom Lüthi in der Saisonvorbereitung mit dem neuen Fitnesstrainer Otmar Keller einige neue Disziplinen wie Schneeschuhtraining, Climbing, Schwimmen und Langlauf dazu. «Ich habe versucht, das Training möglichst abwechslungsreich zu gestalten und viel auch draussen durch-



Argus Ref 34627208

zuführen. Tom wurde es so nie langweilig und ausserdem ist er jetzt viel robuster», sagt Keller, der Lüthi seit Mitte November unter den Fittichen hat. Der Schwyzer Fitnesstrainer hat sich in der Branche mit seinen früheren Engagements bei der Fussball-Nationalmannschaft, beim America's-Cup-Sieger Alinghi sowie bei den Grasshoppers einen guten Namen geschaffen. Daneben hat Keller immer wieder Einzelsportler betreut, unter anderen Murat Yakin (Fussball), Marcel Fässler (Automobil), Enrico De Maria (Segeln) und Alex Hofmann (Motorrad). Über den ehemaligen MotoGP-Fahrer aus Deutschland, der seit Jahren in der Schweiz (Richterswil) wohnt, kam auch der Kontakt mit Lüthi zustande.

«Ich war in den vergangenen Jahren immer wieder verletzt. Nach dem Sturz im September in Indianapolis und der Verletzung an der Hand wurde ich bis Ende Saison nicht mehr richtig fit. Nach vielen Jahren, in denen ich ebenfalls schon hart trainierte, wollte ich einen neuen Anreiz», begründet Lüthi den Wechsel. «Es ging darum, ihn für diese Saison wieder völlig fit zu bringen, damit er den grossen Belastungen gewachsen ist. Grundsätzlich befand sich Tom aber bereits zuvor auf gutem Niveau», sagt Keller. Lüthi hat im Winter vor allem im Nacken- und Schulterbereich an Muskelmasse zugelegt, insgesamt 1 bis 1,5 kg. Mehr durfte es nicht sein, da jedes zusätzliche Kilo auf dem Motorrad zum Nachteil gereicht.

Fitness und Therapie

Speziell an der Betreuung durch Keller, der auch ausgebildeter Physiotherapeut ist, ist weniger das Kraft- und Ausdauertraining an sich, als vielmehr die Kombination aus Fitness und Therapie, die mit der gleichen Person erfolgen. Lüthi findet diese Rundum-Betreuung «optimal, das

Training kann dadurch präziser abgestimmt werden». Bis Weihnachten sei eher die Physiotherapie im Vordergrund gestanden, danach habe dieser Teil kontinuierlich reduziert werden können, erzählt Keller.

Die rund 40 gemeinsamen Trainingstage seit November seien ausreichend gewesen, um Lüthi vollständig fit zu bringen, sagt Keller, für den klar ist, dass die physische Vorbereitung nur Mittel zum Zweck ist: «Das Wintertraining ist gut und recht. Doch Tom ist Rennfahrer. Die Wahrheit wird sich erst auf dem Motorrad zeigen. Dort muss er schnell sein.»

Grosser Rückstand bei Testfahrten

Zu hoffen für Lüthi ist, dass das Abschneiden anlässlich der dreitägigen Testfahrten von Anfang Woche in Estoril noch nicht gänzlich der Wahrheit entspricht. Bei hervorragenden und aussagekräftigen Bedingungen (Sonne, guter Grip, wenig Wind) fand sich der Emmentaler nämlich unter den 16 Fahrern der Viertelliterklasse nur im hinteren Mittelfeld wieder. Der Rückstand auf das dominierende Trio – der letztjährige Weltmeister Marco Simoncelli (Italien) sowie die Spanier Alvaro Bautista und Hector Barbera distanzierten die Konkurrenz überaus deutlich – war mit 1,2 Sekunden (zu) gross.

«Ich habe zwar mehr auf die Linie geschaut und weniger auf die Zeiten, doch es ist klar, dass ich noch schneller werden muss. Ich bin aber überzeugt, dass ich beim ersten Rennen unter den Spitzenfahrern sein werde», weiss Lüthi. Um mit der diesjährigen Werk-Aprilia die richtige Basisabstimmung für die Saison zu finden, verbleiben dem seit fast drei Jahren sieglosen Berner noch die offiziellen Tests in Jerez (25. bis 27. März) und Losail (6. und 7. April). Gleichenorts wird am 12. April die Strassen-WM-Saison 2009 mit dem Nacht-GP von Katar auch eröffnet.