



Zum Abschluss des Fitnessstrainings vergnügen sich die Alinghi-Segler vor der Basis beim Basketball.

FOTOS
BENJAMIN SOLAND,
IVO ROVIRA/ALINGHI

Otmar Keller

René De Vries



Der Krafraum auf der Basis ist top, beim Bankdrücken erreichen die Segler

Leiden für einen klaren Kopf

Mens sana in corpore sano: Dass es für einen gesunden Geist einen gesunden Körper braucht, wussten schon die alten Römer. Und auch bei Alinghi hat diese Weisheit Gültigkeit.

Das Klischee, dass Segeln ein Sport für betagte Leute ist, wurde spätestens beim Cup-Gewinn von Alinghi aus den Köpfen der Zuschauer getrieben. Als TV-Bilder Dynamik und Arbeit beim Segeln in die Stuben brachten. «Auf dem Schiff muss alles schnell gehen», sagt der Schweizer Otmar Keller (39). «Darauf muss man die Segler vorbereiten.» Und der Holländer René De Vries (54) ergänzt: «Die Crew muss auf dem Wasser während mehrerer Stunden konzentriert bleiben, auch wenn die Sonne brennt. Eine körperliche Fitness ist unumgänglich.»

Die ausgebildeten Physiotherapeuten Keller und De Vries kümmern sich bei Alinghi um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Sie sind gleichwertige Partner, wobei Keller für Kondition und Ernährung zuständig ist, De Vries für Physiotherapie und medizinische Dinge. «Aber der Übergang ist fließend», so Keller, der früher beim Skiverband und den GC-Fussballern sowie mit Martina Hingis, Bruno Kernen und Marcel Fässler gearbeitet hat.

Ein Segelteam ist aber etwas ganz anderes als beispielsweise eine Fussballmannschaft. Der Altersdurchschnitt liegt bei

38 Jahren, «und das bringt Beschwerden mit sich», sagt De Vries. Am meisten mit Verschleisserscheinungen kämpfen die Grinder, vor allem an Schulter und Rücken. Zudem heben die Segler schwere Lasten, sind dauernd wechselnden klimatischen Bedingungen ausgesetzt.

Die Segler können in zwei Gruppen unterschieden werden: die starken Jungs, welche vor allem körperliche Arbeit verrichten, und die Afterguard und Trimmer, welche für Denkarbeit und Feintuning zuständig sind. Logisch, dass es individuelle Trainingsprogramme braucht. Allen gemeinsam ist, dass sechsmal wöchentlich der Tag mit 90 Minuten Fitness- und Konditionstraining beginnt.

Beeindruckend sind die Männer an den Kurbeln, die Grinder. Im Bankdrücken schaffen sie bis zu 200 kg, beim Grinden mit den Armen erzeugen sie Spitzenleistungen von über 1000 Watt – umgerechnet 1,35 PS.

Klar, dass da auch der Energiebedarf riesig ist. Zwischen 6000 und 7000 Kalorien verbrennen die 105 bis 115 Kilos schweren Hünen pro Tag. Zufgeführt werden diese mit:

- Müesli, Eier, Schinken, Früchte, Brot, Joghurt und Käse zum Frühstück.
- Fleisch, Teigwaren, Reis, Salat und Gemüse zum Mittagessen.
- Sandwiches, Früchte und Powerpacks, die zusammen mit Bio Familia entwickelt wurden, auf dem Schiff.
- Protein- und Kohlenhydrat-Shakes zwischendurch.
- An heissen Tagen nehmen die Segler zwischen 5 und 8 Liter Flüssigkeit zu sich.

«Im Segelsport hatte die Ernährung bisher keinen sehr grossen Stellenwert», sagt De Vries. Aber bei Alinghi wird streng darauf geachtet und alle sechs Monate mit den Seglern eine Standortanalyse inklusive Fettmessung durchgeführt. Und der Trainingsplan angepasst.



Werte bis 200 Kilogramm!

Wussten Sie, dass...

...das Alinghi-Logo zwei Rennyachten symbolisiert, die sich beim Vorstart einer Match-Racing-Regatta gegenüberstehen?

...bei Alinghi, dem Titelverteidiger im 32. America's Cup, die Arbeitssprache im Team Englisch ist?

...Titelverteidiger Alinghi den Louis Vuitton Cup 2007 abgeben muss und dass diese Trophäe an den Herausforderer geht, der die Louis Vuitton Challenger Selection Series gewinnt und dadurch das Recht erhält, anschliessend im America's-Cup-Match gegen Alinghi anzutreten?

...es rund 20 000 Stunden für das Design der SUI 91 brauchte und weitere 20 000 Stunden, um das Schiff zu bauen?

...ein Alinghi-Mast aus 1000 m² Karbon-Fasern besteht, was fast genügt, um zwei Basketball-Felder abzudecken?

...ein Segelmacher fünf Tage braucht, um das Alinghi-Logo auf ein Grossegel zu malen (drei Tage malen, zwei Tage trocknen lassen)?

...Alinghi ein Team von sechs Segelmachern hat und diese in einem stressigen Monat 20 Segel herstellen und mindestens 250 in der laufenden Kampagne?

...es 60 Kilogramm Farbe brauchte, um das neue Alinghi-Logo auf die SUI 64 und die SUI 75 zu malen, dass die Farbe aus Neuseeland kam und die Arbeit durch Maler aus Valencia verrichtet wurde?

IMPRESSUM

Ringier AG, BLICK-Sportredaktion, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich E-Mail blick@ringier.ch www.blick.ch
 Konzeption und Realisation Andy Maschek (Leitung), Sandro Compagno, Marco Rüegg Layout Armin Wäger
 Verlag Dietrich Berg (Verlagsdirektor), Daniel Schönmann Fotoredaktion Marko Heinemann, Toto Marti, Marianne Mischler,
 Benjamin Soland Korrektorat Lukas Hasselberg Druck Ringier Print Adligenswil AG



Die neuen Champion PowerPacks:
 Das Energy-Plus für zwischendurch
 und unterwegs.

familia Champion.
Official Powerfood Supplier
von Alinghi.

Für alle, die Höchstleistungen erbringen: die neuen familia Champion PowerPacks im knusprigen Getreidemantel mit der neu entwickelten Energy Plus-Formel für unterwegs. Gesunde Energie und feiner Schokoladengenuss: Mit Magnesium, 50% weniger Fett aber 50% mehr Protein als Milkschokolade. Entdecken Sie den Champion in sich. Jetzt bei Coop.



In dir steckt mehr.