

„Im Segeln ist nicht der Modellathlet gefragt“

„Alinghi“-Fitnesstrainer Otmar Keller über einen Erwachsenensport, den klaren Kopf und fehlende Waschbrettbauche

Als Favorit im America's Cup nimmt der Titelverteidiger „Alinghi“ die Hilfe eines im professionellen Sport erfahrenen Fitnesstrainers in Anspruch. Otmar Keller trimmt seit drei Jahren die Körper der Segler auf Hochleistung. Der 40 Jahre alte Schweizer kommt vom Fußball, wo er lange Zeit dem Betreuerstab von Grasshoppers Zürich angehörte. Zudem arbeitete er schon mit der Tennisspielerin Martina Hingis und dem ehemaligen Skiweltmeister Bruno Kernen zusammen.

Im America's Cup steht es 1:1, ein Dämpfer für „Alinghi“ – braucht die Crew jetzt mehr Seelenmassage als hartes Körpertraining?

Uns war von Anfang an klar, dass dies kein Kinderspiel wird gegen Neuseeland. Die Spannung muss aber hochgehalten werden, deshalb zählt auch weiterhin eine gute Physis. Unsere Segler haben die Fitness für die maximale Serie von neun Rennen.

Wir sehen auf den Yachten nicht nur gestählte Muskelmänner, sondern auch Segler mit Bauch. Muss man gar nicht durchtrainiert sein beim America's Cup?

Wir haben Leute an Bord, die sind über 50 Jahre alt. Natürlich kann man hier keinen Waschbrettbauch erwarten. Und ein Bauchansatz bedeutet nicht unbedingt mangelnde Fitness. Es gibt Positionen an Bord wie Taktiker oder Stratege, da müssen keine in Watt messbaren Höchstleistungen vollbracht, sondern eine über Stunden hohe Konzentrationsarbeit verrichtet werden. Dafür brauchen Sie einen klaren Kopf.

Es gibt auch dicke Golfer in der Weltspitze. Ist das vergleichbar mit guten Seglern?

Sicherlich. Diese Sportarten verbinden hohe technische, taktische und mentale Komponenten. Gefragt ist nicht ein Modellathlet, sondern der ausgeglichene, clevere Mann mit der Fähigkeit, mental abzuschalten und im richtigen Moment wieder die Konzentration zu finden. Es gibt auch im Fußball Beispiele von Spielern, die nicht austrainiert sind und zu Torjägern werden. Das schmerzt mich als Konditionstrainer natürlich bei Betrachtung des möglichen Potentials. Aber vielleicht geriete durch mehr Fitnesstraining auch der Athlet aus der Balance und würde in sei-

ner Leistung am Ende schwächer werden. Man muss sehr vorsichtig sein.

Was haben Sie bei den Seglern von „Alinghi“ erreicht?

Im Durchschnitt gesehen, produzieren wir höhere Wattzahlen bei gleichem Puls. Das betrifft das Herz-Kreislauf-System und die Kraftfähigkeiten. Wir sind heruntergekommen mit dem Fettanteil des Körpers bei gleichbleibender oder sogar mehr Muskelmasse. Das wollten wir. Aber wir dürfen uns auch nicht so wichtig nehmen Fitness ist nicht der zentrale Punkt beim America's Cup.



Foto: Leo Rover/Alinghi

Die Segler trainieren nicht wie Fußballprofis anderthalb oder zwei Stunden am Tag, sondern absolvieren täglich 12 oder 14 Stunden auf dem Wasser und an Land.

Das ist wirklich ein Fulltime-Job. In der Früh Fitness, dann Sitzungen, packen,

aufs Wasser und segeln, zurück, nacharbeiten, wieder Sitzungen – da ist jeden Tag was los. Deswegen muss ich mein Training dosieren – ich will meine Leute nicht abfackeln.

Wie haben Sie den älteren Segelheroen in Ihrem Team vermittelt, dass sie plötzlich auf der Gymnastikmatte liegen, auf dem Fahrradergometer in die Pedale treten oder ihr Körperfett messen lassen sollen?

Es ist ja nicht so, dass alle das machen, was ich sage. Aber ich denke, es gibt hier eine allgemeine Akzeptanz. Wir suchen den Konsens, ich mit meinem Wissen aus der Sportwissenschaft, die Segler mit ihrem aus vielen Jahren America's Cup. Das ist hier Erwachsenensport. Wir haben einen Schnitt von 40 Jahren, da ist man mehr Ratgeber als Antreiber.

Anders als im Fußball?

Im Fußball sind das meistens ganz junge Burschen. Da ist um neun Uhr Training, alle haben das gleiche Hemd an, und wenn der Trainer pfeift, gibt es zehn Liniensprints. Ohne Diskussionen. Alles ist bis ins kleinste Detail organisiert, den

Spielern wird vieles abgenommen. Beim Segeln läuft es mit mehr Eigenverantwortung, es gibt ja auch ganz verschiedene Aufgaben. Während die einen im Fitnessraum stehen oder Basketball spielen, setzen andere den Mast ein auf dem Boot.

Beschreiben Sie den typischen Segler hier beim America's Cup.

Der ist cool, lässt sich nicht verrückt machen, hat viel Geduld, ist passioniert und ein Arbeitstier. Diese Fähigkeiten sind enorm ausgeprägt. Da gibt es ein paar echte Seebären bei uns, die dem Tod schon in die Augen geguckt haben.

Es gibt auch schrecklich monotone und harte Jobs an Bord wie den des Grinders an den „Kaffeemühlen“. Schlägt da Ihr Herz als Fitnesstrainer höher?

Diese Arbeit ist brutal und körperlich sehr anspruchsvoll. Viele Grinder kämpfen gegen Überbelastung und hatten auch schon Bandscheibenvorfälle. Sicher profitiert diese Gruppe am meisten vom Kraftraum. Ich darf aber mit denen auch nicht zuviel trainieren, weil sie schon auf dem Boot große Belastungen haben. Es geht mir hier vor allem um Regeneration,

Rumpfstabilisation und Verletzungsprophylaxe. Das spezifische Training findet draußen beim Segeln auf dem Wasser statt – Schnellkraft und Explosivität.

Wie hoch sind die Belastungen für die Grinder?

Die kommen ans körperliche Limit. Die Herzfrequenz bewegt sich im höchsten Bereich, fünf oder zehn Schläge unter der maximalen individuellen Herzfrequenz. In Grinding-Tests mit kurzen Belastungen von sechs Sekunden können meine Grinder bis zu 1300 Watt produzieren. Das sind wahnsinnige Werte. An einem harten Segeltag verbrauchen die 6000 bis 7000 Kalorien.

Ihr großer Boss ist kein professioneller Segler und fährt trotzdem mit beim Cup. Wie fit ist Ernesto Bertarelli?

Er ist sehr fit und trainiert jeden Tag mit uns oder selbst. Die Familie Bertarelli hat zusätzlich einen eigenen Fitnesstrainer. Er macht enorm viel und ist sehr sportiv. Dafür sprechen seine Werte. Darüber hinaus zählt seine Coolness und Cleverness, seine Präsenz motiviert die anderen.

Die Fragen stellte Michael Ashelm.