

SPORT

AUSSERSCHWYZER ZEITUNG

FUSSBALL

Die Latte liegt hoch

Christian Gross liebäugelt mit der dritten Teilnahme an der Champions League. Seite 23



TENNIS

Zitterhändchen statt Zauberbälle

Roger Federer hat in New York noch nicht aus seinem Tief herausgefunden. Seite 23



Mehr Vergnügen als Arbeit

Im Training mit Autorennfahrer Marcel Fässler – von Kraftsport bis Wellness

Wer ein Rennauto technisch aufrüsten will, muss viel Geld in die Hand nehmen. Den Fahrer physisch und psychisch «aufzurüsten», ist vergleichsweise billiger und führt eher zum Erfolg. Ein Trainingsbesuch bei Marcel Fässler, DTM-Pilot.

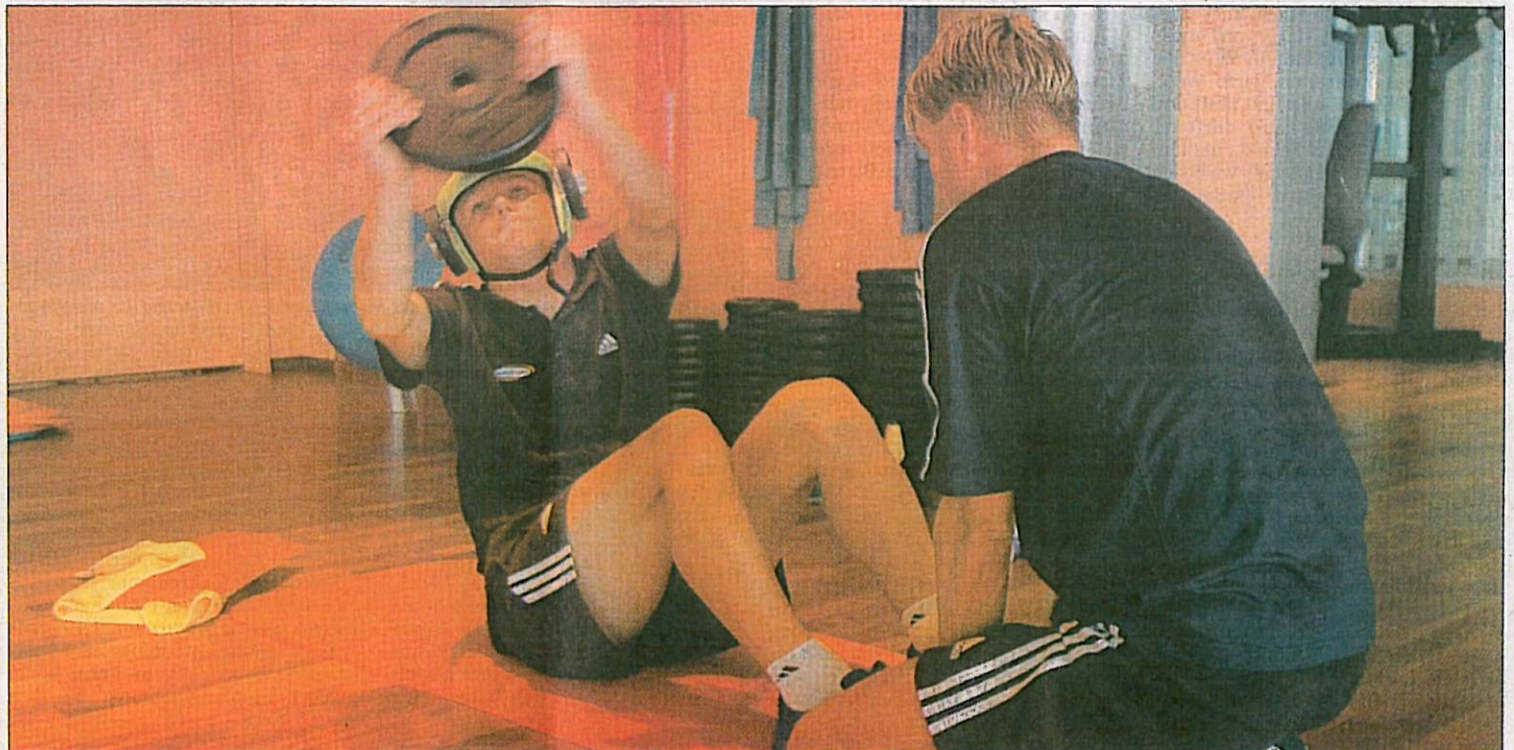
• VON THOMAS KÜMIN

Drei Rennen stehen in der Deutschen Tourenwagen-Masters (DTM) noch an. Doch bevor Mercedes-Pilot Marcel Fässler am A1-Ring im österreichischen Spielberg Anfangs September den Motor wieder aufheulen lässt, trainiert er am liebsten in Ausserschwyz und um Einsiedeln. «Es ist immer wieder schön, zurückzukommen. Hier wohnen meine Familie und Freunde, hier fühle ich mich wohl», sagt der 26-Jährige aus Gross bei Einsiedeln. Seinen eigentlichen Arbeitsort Stuttgart erreicht Fässler mit dem Auto in knapp drei Stunden.

Vier Wochen Pause hat der DTM-Pilot zwischen dem Rennen am Nürburg- und dem kommenden auf dem A1-Ring. Viel Zeit zum Trainieren: Zwischen einigen Rennen dieser Saison bot sich nur ein Zeitraum von zwei Wochen an. «Nach dem Rennen folgt jeweils eine Erholungsphase, danach beginnen wir mit dem Programm. Wichtig ist, dass Marcel immer auf erklärt sein Fitnesstrainer Otmar Keller. Der gebürtige Luzerner, mittlerweile auch in Gross wohnhaft, betreut Marcel Fässler seit 1998 bei «allem, was nicht mit dem Auto zu tun hat». Die physische, aber vor allem auch psychische Kondition des Rennfahrers wird vom Physiotherapeuten mit Spezialisierung Rheumatologie und Sportmedizin geschliffen.

Immer «Helm auf»

Nachmittag, vor Feierabendzeit: Im Trainingsraum hoch über dem Zürichsee ist es noch still. Nur das Sirren eines Hometrainers hallt über den mit edlem dunklen Holz verlegten Fussboden. Nicht nur das Parkett ist vom Feinsten. Hantelbänke und Spiegel glänzen vornehm und blinksauber, von Schweissgeruch keine Brise, und der Swimming-Pool scheint direkt in das phantastische Zürichsee-Panorama zu fliessen. Hier oben trainieren weniger muskelgestählte Fitness-Jünger als Business-Women and -Men, die so ihren Arbeitsstress abbauen. Marcel Fässler und Otmar Keller schwitzen heute nicht an den Kraftgeräten. Sie haben sich statt dessen auf roten Matten niedergelassen. Auffällig ist Fässlers grüner Helm mit Gewichten auf jeder Seite und einem dünnen Stift vorne, der laut Fitnesstrainer Keller für

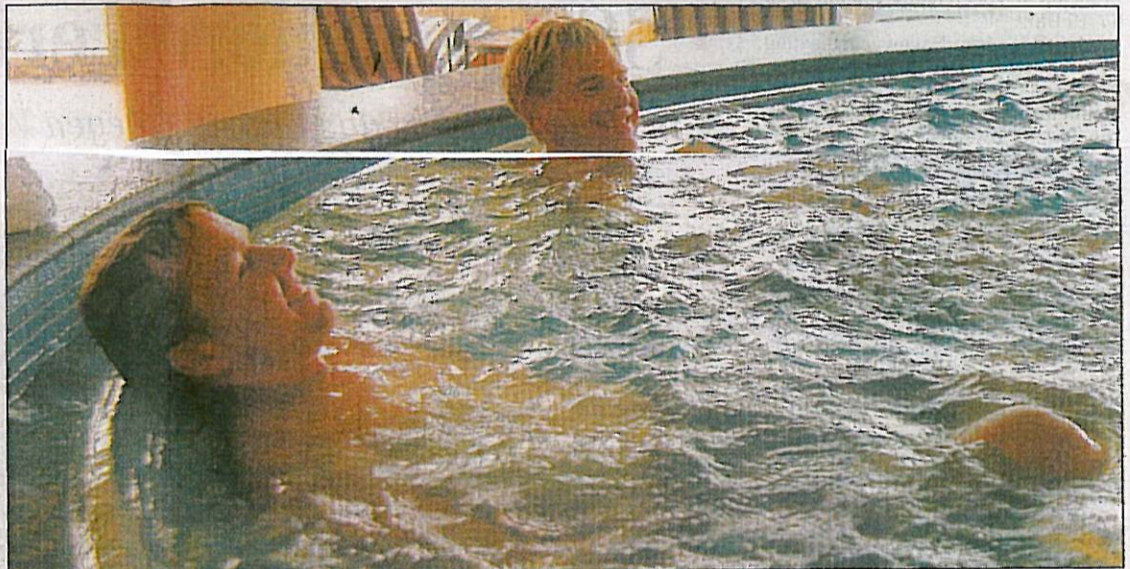


Konzentrationsübungen angebracht wurde. Der Helm soll dem Rennfahrer helfen, die Nackenmuskulatur zu stärken – während dem Rennen werde diese Körperpartie physisch am stärksten müdung der Nackenmuskulatur während dem Rennen wirkt sich direkt auf die Konzentration aus.»

Vielfältiges Programm

Der heutige Trainingstag ist ein lockerer für Fässler. Am Morgen dreieinhalb Stunden Golfen, am Nachmittag je 45 Minuten Lauftraining und Kraftgymnastik. Der DTM-Pilot hantiert mit Gewichtsscheiben, dreht sie hin und her wie ein Steuerrad, kommt aus der Rumpfbeuge hoch, stemmt Liegestützen. Und das alles mit Helm auf... kein allzu strenges Programm, wie er sagt. Neben ihm liegen vier Jonglierbälle. Die sind laut Keller für die Feinkoordination da, und als Abwechslung zu den Kraftübungen gedacht. «Aber wir können auch anders», ergänzt er. «Bei harten Kraft- oder Intervalltrainings kommt es schon vor, dass man vor Anstrengung Sternchen vor den Augen sieht...»

Neben Kraft- und Ausdauer-gymnastik in den Räumlichkeiten des Feusisberger «Panorama Resort & Spa» – Marcel Fässler darf diese dank Sponsoringvertrag nutzen – durchlaufen er und Fitnesstrainer Keller ein sehr vielfältiges Sportprogramm. Dazu gehört unter anderem Skifahren, im Kanu paddeln und Biken. «Ich habe das Glück, dass ich meine Hobbys ausüben



Kraftgymnastik und Wellness – dieser Trainingstag war für DTM-Rennfahrer Marcel Fässler (auf beiden Bildern links) nicht der strengste. Doch gibt es laut Fitnesstrainer Otmar Keller Kraft-Einheiten, nach denen er «Sternchen vor Augen sieht». Bilder: Thomas Kümin

darf, um im Beruf erfolgreich zu sein», sagt der DTM-Pilot. Als Arbeit empfinde er das tägliche, harte Training nicht. «Es ist ein anderes Gefühl, als wenn man morgens um sieben aufsteht und den ganzen Tag Böden 4egt.» Fässler ist gelernter Innendekorateur.

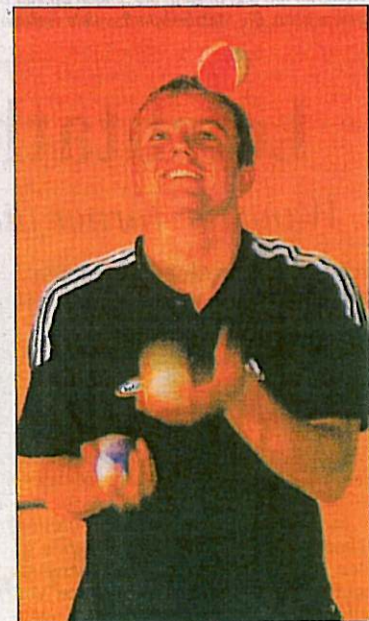
Harte Arbeit im Cockpit

Nicht umsonst trainiert Marcel Fässler so oft er kann. In seinem Mercedes-Benz CLK ist er nicht nur der Fliehkraft ausgesetzt: «Es herrscht eine ziemliche Hitze im Auto, hinzu kommen die Schläge, wenn man über Bodenwellen und Curbes fährt, und die Schaltvorgänge.» Diese Belastungen setzen dem Körper zu, und der macht sich bemerkbar. Keller: «Im Rennauto erreicht der Fahrer den Maximalpuls, und der beträgt zwischen 180 und 200 Schläge pro Minute.» Marcel Fässlers Ruhepuls liegt laut seinem Konditionstrainer bei unter 50 Schlägen pro Minute. Was den DTM-Piloten aber noch mehr stresst, ist der psychische Druck während des Rennens: «Am schlimmsten ist es, wenn du jemand überholen willst und gleichzeitig darum kämpfst, nicht selber überholt zu werden.»

Mehr Training als ein Formel-1-Fahrer

Die Mühen Fässlers lohnen sich: Im Moment liegt er auf Platz sieben der

Fahrerwertung. Wie der Trainingsaufwand der anderen Piloten aussieht, kann er nicht beurteilen. Da werde häufig das Licht unter den Scheffel gestellt: «Jeder sagt, dass er eigentlich nicht viel trainiere.» Klar ist: Die Zeiten haben sich geändert. Wo früher je-



Abschalten und abwechseln beim Jonglieren. Gleichzeitig geht die Feinkoordination nicht verloren.

der Rennfahrer mehr oder minder freiwillig an seiner Kondition arbeiten konnte, haben heute die Rennställe ein Interesse daran, ihre Fahrer so fit wie möglich zu halten. «Es ist immer noch billiger, den Fahrer auf einem hohen Level zu trainieren und so für gute Zeiten zu sorgen, als das Auto mit viel Zeit- und Geldaufwand zu verbessern», erklärt Otmar Keller.

Dabei kann der DTM-Pilot Fässler nach eigenem Bekenntnis wohl öfter trainieren als Formel-1-Kollege und Wahlwollerauer Kimi Räikkönen. Der Finne, ebenfalls bei Mercedes unter Vertrag, sei durch Tests mit dem Boliden und sonstigen Verpflichtungen mehr in Beschlag genommen als er. Ergo bleibe auch weniger Zeit, um sich um die eigene Fitness zu kümmern.

Ausklinken im Sprudel

Genug geschwitzt für heute. Nach der Kraftgymnastik gönnen sich der Rennfahrer und sein Fitnesstrainer eine erfrischende Abkühlung. Man wechselt die Räumlichkeiten und hockt schon wenige Minuten später im grossen, runden Sprudelbad im Spabereich des «Panorama». Wieder die herrliche Sicht über den Zürichsee... Marcel Fässler entspannt sich in Anonymität: Die wenigen übrigen Gäste an diesem Nachmittag erkennen den Rennfahrer nicht. Seinen Fitnessstag lässt er mit einem Besuch der Sauna ausklingen.



Marcel Fässler im Kanu: Beim Paddeln werden der Oberkörper und die Arme gekräftigt. Diese Partien werden im Cockpit von Fässlers Boliden besonders gefordert. Bild: zvg