

Moto2-Pilot Randy Krummenacher überzeugt neben der Motorrad-Strecke mit seiner Geschwindigkeit am Berg

Randy ist auch auf Schnee schnell!

Personaltrainer Otmar Keller ist bekannt für seine speziellen Trainingsmethoden. Nach Tom Lüthi hat der Schindellegner nun Randy Krummenacher den nötigen Schliff für die bevorstehende Moto2-Saison verpasst. Die ON durfte mit auf eine Schneeschuh-Tour.

Wenn Otmar Keller seine Schützlinge eine steile Eiswand hinaufklettern lässt, müssen auch Tempo-Erprobte leer schlucken. So war es bei Tom Lüthi. So ist es bei Randy Krummenacher. «Motorrad-Piloten sind sich an hohe Tempi gewohnt. Nicht aber an die Höhe», erzählt Keller. «Der Respekt ist gross. Zudem muss man den Leuten vertrauen, die einem in der Wand sichern. Normalerweise sind die Piloten auf sich alleine gestellt.» Das Eisklettern ist aber nur eine von Otmar Kellers Trainingsmethoden. Dazu gehört auch Schneeschuh-Laufen.

Zu warm angezogen

Wir treffen Randy Krummenacher und Otmar Keller in Einsiedeln. Der Moto2-Pilot jongliert mit drei Bällen, ist konzentriert. Bevor es auf die Tour geht, setzt sich der 21-Jährige nochmals kurz hin. «Aber nur für eine Frage», meint er scherzhaft. Wie ist es denn zur Zusammenarbeit mit Otmar Keller gekommen? «Das hat sich so ergeben.» Seit 2005 fand Krummenachers Vorbereitung im Trainingszentrum von Red Bull statt. «Ich suchte aber schon länger je-



Den Gipfel erklimmen: Trainer Otmar Keller, GP3-Pilot Simon Trummer, Moto2-Pilot Randy Krummenacher und Sporttherapeut Thomas Uhr auf dem Furggelenstock.

Fotos: Toby Stüssi

manden in der Nähe.» Sein Manager brachte den erfahrenen Schindellegner ins Spiel. «Jetzt kann ich während der Saisonvorbereitung auch mal nach Hause, was einiges erleichtert.» Dann geht es auf die Tour.

Wir starten in Oberberg neben der Skipiste. Die Schneeschuhe sind rasch

montiert, die Stöcke eingestellt. Meine Montur würde zur Überwinterung am Norpol taugen. Fürs Schneeschuh-Laufen bin ich aber viel zu warm angezogen. «Du wirst sicher nicht frieren», spottet die Gruppe, zu welcher auch Sporttherapeut Thomas Uhr und GP3-Pilot Simon Trummer gehört. Ich erhal-

te neue Kleider und bibbere bereits gedanklich.

600 Höhenmeter vor sich

Bereits die ersten Schritte sind hart. Es geht eine steile Piste hinauf. Drei Stunden soll die Tour dauern – und für die Schützlinge Krummenacher und Trummer eine Erholung nach strengen Einheiten darstellen. Schliesslich lag der Fokus in den Trainingsblöcken seit Dezember auf dem Muskelaufbau. «Unterarme, Schulter und Nacken sind bei den Piloten extrem wichtig», erklärt mir Keller, während er locker neben mir im Schnee stapft. «Hinzu kommen Koordination und Konzentration. Beim Schneeschuh-Laufen braucht man Arme und Beine, was optimal ist.» Ich brauche dafür sämtliche mir zur Verfügung stehende Ressourcen. Denn bereits nach dem ersten Stütz atme ich schwer. «Wir haben bisher noch jeden auf den Gipfel gebracht», meint Keller. Dieser Gipfel heisst Furggelenstock und liegt auf 1656 Meter. Der Start war auf knapp 1000 Meter ...

«Ich bin ziemlich zäh»

Die Route geht weiter geradeaus durch verschneite Wälder. Ich habe die Möglichkeit, zu Randy Krummenacher auf-

zuschliessen. Er ist ziemlich flink unterwegs, von Anstrengung keine Spur. «Es ist toll, an der frischen Luft zu sein. Anstrengend ist das aber nicht.» Krummenacher ist ein äusserst fitter Pilot. Der Zürcher Oberländer erzählt mir von seiner sportlichen Jugend, seinen Triathlons und Quer-Rennen, bevor er sich 2005 voll auf die Motorrad-Karriere konzentrierte. Ich möchte erfahren, ob Otmar Keller seinem Ruf als harter Schleifer gerecht wird. «Er ist schon hart. Aber mich kriegt niemand tot, ich bin ziemlich zäh. Ich kenne gar nichts anderes, als immer alles zu geben.» Sagt es, und hängt mich beim nächsten Aufstieg wieder ab – mit einem Lächeln im Gesicht.

Dafür bleibt Keller stets bei mir, motiviert mich. «Nicht an die Kondition denken. Finde deinen Rhythmus. Versuche, in eine Art Trance zu kommen.» Langsam merke ich, wie er Alinghi, GC oder der Schweizer Fussball Nati zu Erfolgen verholfen hat. Wie holt er dann aus einem Ausdauersportler wie Randy Krummenacher noch etwa heraus? «Im Bereich Kraft und Koordination hatte er noch Mängel. Diese muss man erkennen und ausmerzen.»

Aufbausaison steht bevor

Kurz vor dem Gipfel wartet Krummenacher wieder auf mich. «Ich wäre jetzt bereit für weitere Fragen», meint er hässlich. Ich versuche zu kontern, meine, dass doch auch er quasi einen Büro-Job habe und «nur» auf dem Motorrad sitzen müsse. «Wir stehen relativ oft, vor allem mit den grossen Töffs», lässt er meinen Konter im Schnee versinken. Ich presse die letzte Kraft aus mir heraus, schaffe tatsächlich den Bergpreis. Wir stehen ganz zuoberst. Wann wird dies Randy Krummenacher in der für ihn neuen Moto2-Klasse mit seinem Grand-Prix-Schweizer-Team tun? «Es wird sicher ein paar Rennen dauern, bis ich mich an alles gewöhnt habe. Ich sehe dieses Jahr als Aufbausaison. Was danach kommt, müssen wir abwarten.»

Das Training von Otmar Keller habe bisher jedenfalls gefruchtet. So konnte Krummenacher während acht von zehn Tagen in Dubai mit dem Motocross-Bike seine Runden ziehen. «Das habe ich bisher noch nie hingekriegt.» Und ich habe meine erste Schneeschuh-Tour überlebt. In etwas mehr als drei Stunden. Ohne zu frieren. Im Gegenteil.

Toby Stüssi



«Das ist doch nicht anstrengend», meint Randy Krummenacher.



Kurz vor dem Gipfel haben alle ausser der ON-Redaktor noch genügend Luft, einen kleinen Berg-Sprint hinzulegen.

Skiclubs Altendorf und Siebnen organisieren Grand Prix Migros

Am nächsten Samstag, 19. Februar, stehen auf dem Hoch-Ybrig insgesamt fast 600 Kinder am Start des grössten Nachwuchsskirennens. Für die Organisation dieses Grossanlasses sind in diesem Jahr zum ersten Mal die beiden Skiclubs Altendorf und Siebnen zuständig. Das Ausscheidungsrennen auf dem Hoch-Ybrig ist die siebte von insgesamt 13 Möglichkeiten, sich einen Finalplatz anfangs April in Davos zu ergattern. Jeweils die drei schnellsten Knaben und Mädchen pro Jahrgang sichern sich diesen heissbegehrten Platz. Übrigens: Nicht selten tauchten in der Vergangenheit die Namen der Finalsieger Jahre später im Skiweltcup wieder auf. Schliesslich gehören sie zu den besten Skirennfahrern in ihrem Alter.

Für viele Kinder beginnt der Tag bereits mitten in der Nacht. Denn um die Startnummer morgens um halb acht Uhr in der Weglosen in Empfang nehmen zu können, muss das Frühstück

doch sehr früh eingenommen werden. Danach gehts sofort mit der Luftseilbahn auf den Hoch-Ybrig, wo dann sowohl Einfahren als auch Laufbesichtigung auf dem Programm stehen. Wenn um zehn Uhr die erste FahrerIn das Rennen eröffnet, wird bei vielen der Puls etwas schneller gehen und die Nervosität steigen. Oder sind die Eltern etwa gar aufgeregter als ihre Sprösslinge?

Nach den Anstrengungen im Skirennen werden die Kinder mit einem bunten Unterhaltungsprogramm belohnt. So wird unterhalb des Zielraums sogar ein richtiges kleines Spieldorf entstehen. In diesem Village können die Kinder dann ihre Geschicklichkeit erneut bei verschiedenen Spielen unter Beweis stellen. Zudem werden Hunger- und Durstgefühle bei den Verpflegungsständen erfolgreich bekämpft. Der eigentliche Höhepunkt im Unterhaltungsprogramm wird aber ganz sicher Clown Mugg mit seinen toll-



Clown Mugg ist bei der Rangverkündigung in Aktion.

patches Kapriolen sein. Warum schnallt man sich die Skier an die Füsse und nicht auf den Kopf? Als erfahrener Animator wird er auch später bei der Rangverkündigung für einige Lacher sorgen. Denn trotz aller Ernsthaftigkeit im Skirennen soll bei diesem Anlass doch der Spass im Vordergrund stehen.

Infos: www.skiclub-altendorf.ch und www.gp-migros.ch

PRIVATE SPITEX

für Pflege, Betreuung und Haushalt

Tag und Nacht – auch Sa/So, von allen Krankenkassen anerkannt, zuverlässig und mit festen Preisen.

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land AG
Tel. 044 785 05 00
www.homecare.ch

