

Pro Athlet Sven Hungerbühler trainiert ab sofort bei olivierbernhard – top performance coaching



Sven, wie ist es zur Zusammenarbeit mit olivierbernhard – top performance coaching gekommen?

Die Zusammenarbeit von Tempo-Sport und olivierbernhard war für mich der endgültige Auslöser, meine Trainingsplanung in die Hände eines Experten zu geben. Bislang habe ich meine Trainingsplanung stets selber gemacht und, ausser im Schwimmen (seit einem Jahr bei SCUma), noch nie mit einem Coach zusammengearbeitet. Allerdings habe ich auch schon oft darüber nachgedacht, mir Unterstützung in der Trainingsgestaltung zu suchen. Im Oktober machte ich bei Olivier einen Leistungstest und bin seither überzeugt, dass ich von seinem Wissen und seiner Erfahrung viel profitieren kann.

Was sind Deine Erwartungen an das Coaching und wo willst Du Dich vor allem verbessern?

Die Erwartung ist vor allem eine grössere Effizienz in der Trainingsgestaltung. Das heisst für mich weniger Aufwand für die Planung und auch ein Experte, der die Übersicht bei der gesamten Planung behält. Zur grösseren Effizienz tragen auch neue Trainingsreize und die Auswahl der wichtigen Trainings bei. Ich würde das auch eine Trennung von Trainingsballast nennen.

Verbessern kann und will ich mich überall, aber ein Fokus liegt sicher auf der dritten Disziplin, dem Laufen. Allgemein will ich die Technik verbessern.

Seit 2007 startest Du in der Kategorie „Pro“. Als „Age Grouper“ hast Du Dich bereits mehrmals für Hawaii qualifiziert und dort u.a. mit einer Topzeit von 9h20min gefiniert. Worin liegt der grosse Unterschied zwischen einem Rennen bei den „Pro's“ und „Age Grouper“ ?

Es gibt nicht viele Sportarten, wo Breiten- und Spitzensport in dieser Form vereint wird. Ich sehe daher zwischen einem Rennen als Pro oder als Age-Groupier keine grossen Unterschiede. Beim Ironman in Zürich ist ein Unterschied beispielsweise die Startgruppe. Da ist es sicherlich angenehmer, mit den Pro's zu starten, da dort die Positionskämpfe nicht lange andauern. Dagegen ist die Windschattenregel etwas strenger und wird auch besser kontrolliert.

Im Triathlonsport ist es, vergleichsweise zum Radsport, sehr ruhig um das Thema Doping. Wie schätzt Du die Situation ein?

Ich bin absolut Überzeugt, dass im Triathlon Spitzenleistungen auch ohne Doping möglich sind. Trotzdem glaube ich nicht, dass es keine schwarzen Schafe gibt. Es gibt immer Jemanden, der sich einen Vorteil verschaffen will, aber das schätze ich eher als ein gesellschaftliches Problem ein. Das ist nicht nur auf den Sport, oder im Besonderen auf den Ausdauersport bezogen.

Es gibt nicht eine Unmenge an Geld zu gewinnen und die Strukturen im Triathlon sind loser, daher glaube ich, dass das Thema Doping im Triathlon nicht so gross ist.

Und bei den Age Groupern?

Das ist wohl sehr ähnlich. Den meisten geht es um die Freude am Sport und die Förderung der Gesundheit. Da hat Doping keinen Platz. Dennoch wäre es wahrscheinlich eine Illusion, zu glauben, dass es 100% Dopingfrei ist.

Du bist soeben von der 70.3 WM in Clearwater zurückgekehrt und hast dort in einem stark besetzten Teilnehmerfeld mit 4h01min den 31. Gesamtrang belegt. Wie hast Du diesen sehr schnellen Wettkampf erlebt?

Clearwater ist speziell bei den Profis ein stark taktisches Rennen. Das Schwimmen gewinnt durch die flache Radstrecke an Bedeutung. Für mich lief dieser Tag nicht so optimal. Ich bin unter meinen Möglichkeiten geschwommen, deshalb war ich auf dem Rad lang ganz alleine unterwegs. Grundsätzlich finde ich das nicht so schlimm, aber gerade auf dieser Strecke ist es Mental schwierig, wenn man gar keine Ahnung hat, wo man steht. Der 2. Teil des Radfahrens war ansonsten eigentlich ok. Es gab dann schon auch noch Highlights, so konnte ich zwei Athleten mit einer einstelligen Nummer überholen (steht für eine top10 im Vorjahr) und war längere Zeit in der Nähe von Chris Legh unterwegs, der ansonsten auch nicht gerade Lahme Flügel hat. Der abschliessende Lauf begann zwar noch einigermaßen gut, nach 4 Kilometer war der Rhythmus dahin und ich hatte zusehends mit Magenproblemen und mit Atembeschwerden zu kämpfen. Erstaunlicherweise ging es mir die letzten zwei Kilometer wieder super und ich konnte noch erleben, wie es sein könnte.

Wie siehst Du die Entwicklung der 70.30 WM in Clearwater und der 70.30 Rennserie im Allgemeinen?

Die WM ist in meinen Augen ein spezieller 70.3 Wettkampf. Es ist ein sehr schneller Kurs und dort liegt auch ein grosses Potential, dass die Beliebtheit dieses Anlasses in Zukunft bei den Age-Groupern beliebter wird. Auf diesem Kurs kann man definitiv Ende Saison seine Persönliche Bestzeit angreifen.

Die Serie hat sicher grosses Potential. Die Vorbereitung ist nicht so zeitintensiv, wie auf der vollen Distanz und die Erholungszeit nach dem Wettkampf ist deutlich kürzer. Zudem kann ein 70.3 offensiver angegangen werden und man kann mal was ausprobieren. Nicht zu vergessen, dass es in der Spitze auf einen Showdown von Kurz- und Langdistanzathleten herausläuft. Man darf sicher gespannt sein, wann und ob es echte 70.3 Spezialisten geben wird.

Obwohl Du in der Kategorie „Pro“ startest, kann man bei Dir ja nicht von einem eigentlichen Profileben im klassischen Sinn sprechen. Als Student der Betriebsökonomie ZHAW ist Deine Trainingszeit begrenzt. Für Dich ein grosser Nachteil gegenüber Deinen Konkurrenten?

Für mich lag in den letzten drei Jahren die Priorität ganz klar beim Studium und ich sehe mich selber nicht als Profisportler. Nach drei Hawaii-Teilnahmen als Age-Groupier stellte ich mir die Frage, was für mich eine echte Herausforderung wäre. Ich habe nicht die Ambition möglichst viele Hawaii-Stickers zu sammeln, abgesehen davon wäre dies auch finanziell nicht machbar. Nach meinem 14. Platz in Rapperswil und dem 18. Rang in Zürich im 2006 wollte ich mal wissen, ob sich so ein Wettkampf als Pro anders anfühlt und ein Traum wäre eine Qualifikation für Hawaii als Pro. Ansonsten hat sich bei mir nichts geändert, seit ich mit einer Pro-Lizenz starte. Ich versuche einfach aus den Umständen das Bestmögliche zu machen, die Ziele entsprechend zu setzen und Spass am Ganzen zu haben – also kein Nachteil.

Wie organisierst Du Dich und Dein Training, damit alles seinen Platz kriegt und die Regeneration nicht zu kurz kommt?

Im Studium habe ich oft den Weg von Uster nach Winterthur mit dem Rad zurückgelegt. Um etwas Zeit zu sparen, radelte ich auch oft auf meinem Spinningrad, da ich dies als Trainingseffizienter einstufe. Wann immer möglich schwimme ich dreimal in der Woche mit den SCUma's, dies sind Fixpunkte in der Planung. Sonst passiert vieles spontan nach den Möglichkeiten – dies soll sich nun ändern. Der Regeneration schenke ich manchmal nicht die nötige Aufmerksamkeit. Auch in diesem Zusammenhang erhoffe ich mir eine Verbesserung dank der Zusammenarbeit mit olivierbernhard – top performance coaching. Der Coach hat viel eher die Übersicht und lässt sich nicht von der täglichen Stimmung beeinflussen. Triathleten machen oft eher ein Training zu viel.

Ein kleiner Ausblick auf die Saison 2009. Was sind Deine Ziele und Schwerpunkte?

Meine Saisonplanung ist noch nicht abgeschlossen, da bin ich zurzeit daran. Ich werde ziemlich sicher in Rapperswil wieder den 70.3 machen. Dann wird es wahrscheinlich noch eine Langdistanz sein.

Dein Tipp, damit wir die Weihnachtszeit mit den vielen Leckereien gut überstehen?

Sprichst du damit auf die vielen überflüssigen Kalorien an? Dann ist das ganz einfach. Am Wochenende zwei Koppeltrainings 6h+2h und 4h+3h – wichtig ist auch noch, einige Intervalle einzubauen, diese sollten mindestens 80% der Trainingszeit betragen. Zusätzliche Kalorien könnten durch das Tragen der Wettkampfkleidung verbrannt werden...

Nein – so natürlich nicht. Mein Tipp: nur diese Leckereien naschen, die auch wirklich lecker sind. Wir werden noch genügend Zeit haben, die überflüssigen Kalorien wieder loszuwerden. Viel wichtiger ist die mentale Erholung, wir sollten, wann immer möglich, diese Zeit geniessen und die Batterien aufladen.



Sven, herzlichen Dank für die interessanten Ausführungen und toi, toi, toi für Deine nächste Saison.