

«Dann erfasst mich die völlige Ekstase»

Gregor Deschwanden, 34, blickt auf die beste Saison seiner Karriere zurück. Doch der Einsiedler Skispringer hat noch Grösseres im Sinn.

Interview: Stephan Santschi

Platz 8 im Skifliegen in Planica – ein runder Abschluss Ihrer starken Saison?

Gregor Deschwanden: Ich glaube schon. Ich habe mich nochmals richtig reingekämpft. Ich wollte erstmals die Grenze von 1000 Weltcup-Punkten knacken, mit 996 bin ich sehr nahe herangerückt. Mein zweites Ziel war, erstmals 240 Meter weit zu springen, das habe ich leider nicht geschafft. Doch ich klassierte mich ein weiteres Mal in den Top 10, in 60 Prozent meiner Starts ist mir dies in dieser Saison gelungen. Diese Konstanz ist für mich ein Riesenschritt vorwärts.

Sie flogen in Planica 230 Meter weit. Was ist eigentlich Ihre Bestweite?

235,5 Meter. Ich war zwei-, dreimal nahe an den 240 Metern dran. Skifliegen ist speziell. Nicht nur das Resultat steht im Vordergrund, sondern auch der Flug, möglichst weit zu springen. Das macht den Spass aus, der Rest ist eigentlich egal.

Domen Prevc sprang mit 254,5 Metern Weltrekord.

Skifliegen ist seine Disziplin, für mich persönlich ist das eine andere Dimension. Domen bewegt sich auf des Möglichen Schneide, aerodynamisch ist er sehr aggressiv unterwegs, andere würden sagen: halboberflächig. Doch Domen zeigt, was möglich ist, was noch funktioniert.

Wie ist Skifliegen als Erlebnis?

Im Anlauf bin ich mit 105 Kilometern pro Stunde anstatt mit 90 unterwegs, der Wind ist viel lauter. Die besten Sprünge gelingen, wenn man zu einer Hechttrolle ansetzt und darauf vertraut, dass die Ski die Rotation bremsen. Das sorgt für ein Kribbeln, denn wenn es nicht



Ein Saisonhighlight: Gregor Deschwanden freut sich über seinen dritten Rang beim Weltcup-Springen in Engelberg. Bild: Philipp Schmidli/Keystone

gut geht, wird es schmerzhaft. Das bewusste Fliegen und der Adrenalinzustand dauern ungefähr vier Sekunden und damit doppelt so lange wie bei normalen Sprüngen. Komme ich unten an und bin weit gesprungen, erfasst mich die völlige Ekstase.

Wieder einmal auf dem Podest, Rang 6 im Gesamtweltcup – was halb sind Sie in der Form Ihrer Leber?

Um in die Weltklasse reinzukommen, habe ich an mir selbst

gearbeitet und dabei auch andere Wege abseits des Skispringens verfolgt. Beispielsweise fördere ich meine Koordination mit Neuroathletik, um mein Körpergefühl und die Fähigkeit, Korrekturen vorzunehmen, verbessern zu können. Konstanz kommt oft, wenn man für möglichst viele Probleme Lösungen parat hat.

Sie sprachen viel über Visualisierung. Wie funktioniert das konkret?

Es geht um das Analysieren von Sprungabläufen und die Vorstellung eines perfekten Zustands, den ich noch nicht beherrsche. Im Skispringen geht alles sehr schnell, im Kopf muss man deshalb stets ein Bild voraus sein. Damit habe ich mich sehr schwergetan. Wenn ich mir gewisse Dinge klar und gut vorstelle, sieht es plötzlich auch auf der Schanze so aus. Ich konnte den Kopf darauf vorbereiten, was als Nächstes kommt. Und war plötzlich nicht mehr zu spät.

Welche Rolle spielt der neue Cheftrainer Rune Velta?

Dank unserer Gespräche bin ich viel näher an dieses Bild herangekommen. Auf der Schanze machen wir pro Jahr rund 600 Sprünge, das ist nicht viel, wenn man bedenkt, dass man etwas 10'000 Mal machen sollte, um perfekt zu sein. Rune fütterte die Theorie deshalb mit Praxis neben der Schanze, mit Übungen, die zu 180 Grad anders waren als das, was wir vorher machten. Bei den Sprüngen vom Imitationswagen lag der Fokus nicht auf dem Absprung, sondern auf einer möglichst guten Flugform.

Sogar von polnischen Fans wurden Sie bejubelt. Wieso?

(Lacht.) Meine Freundin kommt aus Polen, sie weckte mein Interesse an der polnischen Kultur. Ich sprang ins kalte Wasser, beantwortete in ein oder zwei Interviews ein paar Fragen auf Polnisch. Im Gegensatz zu den Franzosen, die dich böse anschauen, wenn du nicht perfekt Französisch sprichst, freuen sich die Polen riesig, wenn man ein paar Worte in ihrer Sprache sagt. Zudem lief es den Polen zu Saisonbeginn nicht gut, also unterstützten die Fans eine Person aus einer kleineren Nation.

Was sind Ihre Highlights?

Der gesamte erste Teil der Saison war ein Riesenhilghlight. In Engelberg stand ich vor Heimpublikum auf dem Podest. Auch an der Vierschanzentournee war ich vorne dabei, fightete sehr lange um einen Platz auf dem Gesamtpodest. Ich war im Flow, entwickelte eine Selbstverständlichkeit. Ich wusste: Egal, was kommt, es funktioniert. Danach rückte das Feld zusammen, mir gelangen nicht mehr so oft zwei konstante Sprünge. Und leider fand ich im März aus technischen Gründen nicht in die WM.

Liegt in Zukunft noch mehr drin?

Es liegt immer mehr drin. Ich habe nun jene Konstanz, die ich mir immer gewünscht habe. Als Nächstes geht es darum, konstant noch weiter vorne dabei zu sein. Den Weltcup Sieg habe ich noch nicht. Auch eine Medaille an einem Grossanlass fehlt. Aber ich weiss, dass ich technisch, mental und kraftmässig auf dem richtigen Weg bin.

Was fehlt Ihnen zum ersten Schweizer Weltcup Sieg seit Simon Ammann im Jahr 2014?

Ich brauche die Entschlossenheit und die Lockerheit, um wie ein Domen Prevc noch näher ans Risiko heranzugehen. Wer die Grenze nach vorne verschiebt, wer Risiken eingeht, wird oftmals belohnt. Also geht es darum, am Tag X nicht zu verwalten, sondern voll reinzuzugehen.

Zahlt sich die sportliche Steigerung auch finanziell aus?

Im Vergleich zu den letzten Jahren sind das Welten für mich. Ich musste sehr günstig leben, jeder Schweizer weiss, dass bei einem Jahreseinkommen von 40'000 Franken nicht viel übrig bleibt. Nun habe ich Preisgelder zwischen 90'000 und 100'000 Franken gewonnen.

Was steht nun auf dem Programm?

Zuerst mache ich Ferien, mit meiner Freundin werde ich für zwei Wochen eine Rundreise durch den Osten der USA machen. Ich bin ein Reisemensch. Am besten entspannen kann ich, wenn ich für kurze Zeit aus der gewohnten Umgebung ausbreche, in eine andere Kultur eintauche, in eine andere Stadt. Nach Ostern steht bereits das erste Training auf dem Programm.

Basketballclub Brunnen schreitet vorwärts

Die Brunnerin Angela Flütsch treibt den Ballsport im Ferienort mit viel Elan weiter voran.

Thomas Bucheli

Vor eineinhalb Jahren berichtete der «Bote», dass Angela Flütsch – eine Aargauerin, welche schon länger in Brunnen lebt – den Basketballsport im Ferienort wieder gross machen möchte. Grund genug für den «Boten», nachzufragen, was bisher gelungen ist.

«Wir können unser Angebot für Basketball ab Anfang April über den Sommer etwas ausbauen, da die meisten Brunner Vereine die Sporthallen in dieser Zeit freigeben», freut sich die ausgebildete Bauingenieurin, welche sich gerade selbstständig gemacht hat. Im Winter werde es dann wieder etwas knapp, aber die Hauptsache für sie sei, dass sie ein paar freie Trainingsmöglichkeiten bekommen würden. Inzwischen zählt der Basketballclub Brun-



Vor allem im Nachwuchs spielen in Brunnen viele Basketballerinnen und Basketballer mit. Bild: Thomas Bucheli

nen wieder 500 Mitglieder im Alter von 8 bis 16 Jahren. Mit den U16-Mädchen stiegen die Verantwortlichen auf die Rückrunde hin bereits in die Regionalmeisterschaft ein. «Dieses Team – welches in erster Linie Erfahrung im Spielbetrieb sammeln soll – stellt eine coole Mannschaft dar. Es macht gute Fortschritte, und ich hoffe, dass die Mädchen ab kommendem Herbst in der neuen Saison voll angreifen können», wünscht sich die Gründerin. Bei den gleichaltrigen Jungs hingegen würde es noch einen Moment dauern, bis ein spielfähiges Team zusammengestellt werden könne.

Nachwuchs macht Fortschritte

Weiter gibt es im Basketballclub Brunnen auch Minis, welche zirka alle zwei Monate ein

regionales Turnier besuchen. «Unsere jüngsten Mädchen absolvierten Ende Februar ein Girlsday-Turnier mit insgesamt sieben Spielen.»

Leider habe dieses ohne grosse Siege, aber mit viel Erfahrung im Gepäck geendet, erklärt Angela Flütsch, welche anfügt, dass diese Turniererfahrung sehr wichtig sei. Zudem sei sie sehr stolz, dass diese jungen Basketballerinnen so mutig seien und als blutige Anfängerinnen an Turnieren für Fortgeschrittene teilnehmen würden. «Ich nenne das Konfrontationstherapie», ergänzt Angela Flütsch mit einem Augenzwinkern. Die verschiedenen Gruppen trainieren jeweils am Montag, Donnerstag und Samstag in den Brunner Gemeinde-Sporthallen und jenen des Theresianums Ingenbohl.