

Trainingswochenende von «United4Hope» auf dem Bielersee: Ein bisschen anders als geplant

Einen Schritt weiter in Richtung Atlantik

Manuela Wettstein und Pascal Bircher aus Fislisbach waren mit dem Team von «United4Hope» auf dem Bielersee.

Noch geht es eine ganze Weile, bis im frühen Dezember auf La Gomera der Start von «The World's Toughest Row» stattfindet. Doch für Manuela Wettstein und Pascal Bircher aus Fislisbach und ihre Teamkollegen Valerie Zellweger und Eivind Helland tickt die Uhr: Nach einem strengen Plan bereiten sich die vier auf diese unglaubliche Challenge von rund 4800 Kilometern per Ruderboot über den Atlantik vor. Ein weiterer Schritt dieser Vorbereitungsreise war eine Drei-Seen-Tour. Zumindest war das so geplant. Es kam dann anders, weil Manuela Wettstein eine üble Erkältung erwischte. Dennoch trafen sich alle vier am Freitagmorgen am Bielersee und wasserten dort das Boot mit einem Kran ein. Ebenfalls dabei waren die beiden ehemaligen Spitzen-Ruderinnen Patricia Merz und Frédérique Rol, die zusammen einst einen leichten Doppelzweier bildeten und die die vier von United4Hope in Sachen Rudertechnik, aber auch im Hinblick auf Team-Dynamik und Mentaltraining unterstützen.

Was, wenn das Steuerruder bricht?
Zuerst stand ein Rudertraining auf dem Programm, das von Frédérique Rol begleitet wurde. Rol sah sich genau an, wie die vier zusammen funktionieren. Der Plan für die lange Fahrt über den Atlantik ist, dass jeweils zwei Personen rudern und die anderen zwei essen, «Ämtli» an Bord verrichten und sich ausruhen. Deshalb müssen die Wechsel geübt werden. Auch der Umgang mit dem Para-Anker musste geübt werden: Dieser Anker, eine Art Unterwasser-Fallschirm, soll das Boot im Fall von Sturm auf dem Atlantik stabilisieren.



«United4Hope» und ihr Ruderboot «Heidi» auf dem Bielersee: Foto: sl

Am Nachmittag waren jeweils zwei Personen an Land und zwei auf dem Boot. Die zwei an Land hatten Einzelbesprechungen mit Frédérique Rol und Patricia Merz, den beiden erfahrenen Sportlerinnen. Es ging darum, die Zeit bis zur Abreise nach La Gomera im Dezember im Hinblick auf individuelles Training, aber auch auf die Arbeit im Team hin zu optimieren. Die jeweils andere Person bekam zwei Szenarien zugeteilt, die auf dem

Boot theoretisch passieren könnten. Das Ziel dahinter ist, dass das Team möglichst viele Szenarien schon einmal durchgedacht hat und einen Plan hat, sollte eine kritische Situation eintreten. Ein solches Szenario war zum Beispiel das zum Glück hypothetische Gedankenspiel, was passieren würde, wenn Pascal Bircher, der auf dem Boot die «Chef»-Rolle des Skippers und damit die finale Entscheidungskompetenz hat, wegen Dehydrierung einige

Tage lang ausfallen würde. Ein weiteres Szenario war die Frage, was das Team machen würde, sollte das Steuerruder brechen. Dann kamen Eivind Helland und Pascal Bircher an Land, und Manuela Wettstein und Valerie Zellweger übernahmen das Boot. Es gab noch letzte Anpassungen zu machen und Einstellungen zu optimieren. So mussten Kompromisse ausgetüftelt werden, weil jeweils zwei Personen abwechselungsweise auf derselben Position rudern werden: Wie muss der Sitz eingestellt werden, damit er für beide passt, und wie müssen die Einstellungen für die Ruder sein? Alle zwei Stunden alle Einstellungen anzupassen, wird viel zu kompliziert sein, wenn es ernst gilt. Am nächsten Morgen folgte ein weiterer Theorieblock, in dem es vor allem um die Reflexion potenziell kritischer Situationen ging. Anschliessend nahm das Team die am Vortrag geplanten Anpassungen am Boot vor, bevor alle wieder aufs Wasser gingen, um diese Anpassungen zu testen. Anstatt wie ursprünglich geplant die Nacht durchzurudern, entschied sich das Team im Hinblick auf Wettsteins Gesundheitszustand dazu, im Hafen auf dem Boot zu übernachten und auch am nächsten Tag noch auf dem Bielersee zu rudern. Damit bewiesen die vier die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, die sie im Dezember sicher auch brauchen werden: aus gegebenen Umständen das Beste zu machen. So lag der Fokus nun statt auf möglichst langen Ruderstrecken auf Teamarbeit und Reflexion. Manuela Wettstein sagte im Anschluss: «Wir haben viel mitnehmen können zum Thema Kommunikation im Team.» Die nächste Trainingsetappe für die vier von United4Hope ist eine zweiwöchige Ruderreise. Die Destination wird kurzfristig beschlossen, weil sie stark wetterabhängig ist. Hoffentlich sind dann alle vier fit und gesund.

Susanne Loacker

Hypi-Topskorer		
1.	Mikko Timo Dornbusch, Niederwil	9
2.	Fabio Kaufmann, Fislisbach	8
	Andreas Etter, Mellingen	8
	Manuel Gerwer, Mellingen	8
	Luca Blumer, Niederwil	8
6.	Livio Rey, Niederwil	7
	Hajrullah Murati, Othmarsingen	7
8.	Manuel Gerwer, Mellingen	8
	Justin Brahimaj, Othmarsingen	6
	Albert Pietri, Othmarsingen	6
	Alessandro Locatelli, Tägerig	(+1) 6
12.	Mateusz Mordas, Fislisbach	5
	David Mirzoyan, Mellingen	(+1) 5
	Fabrice Rätz, Niederwil	5
	Dölf Bieri, Othmarsingen	5

Der «Reussbote» präsentiert in freundlicher Zusammenarbeit mit der Hypothekbank Lenzburg die Topskorer der Reusstaler Teams in der 3. Liga. Der Hypi-Topskorer erhält am Ende der Saison die Topskorer-Trophäe. Dazu 300 Franken zugunsten der Juniorenabteilung seines Vereins. Die zweit- und drittklassierten Skorer werden ebenfalls ausgezeichnet und erhalten 200 respektive 100 Franken zugunsten der Juniorenkasse ihres Vereins.

Vertrauen verbindet. www.hbl.ch

Niederwil siegt gegen Bünz-Maiengrün

Fussball. Am Dienstag empfing der FC Niederwil den FC Bünz-Maiengrün. Nach zuletzt enttäuschenden Resultaten wollte der FCN gegen das aktuelle Schlusslicht auf die Siegesstrasse zurückkehren. Die Niederwiler starteten mit viel Ballbesitz und blieben spielbestimmend. In der 28. Minute erarbeiteten sich die Hausherren einen Eckball, den Oliver Allenspach zur Führung verwertete. Zwar konnten die Gäste in der 48. Minute ausgleichen, doch in der 75. Minute sorgte Domenico Dupont mit dem Treffer zum 2:1 für die grosse Erlösung in den Reihen Niederwils. (zVg)

Aargauer Karate-Meisterschaft in Kaisten: Medaillen für Mellinger Karate-Nachwuchs

Erfolgreiche Karate-Kids

Die Mellinger Kids holten an der Aargauer Meisterschaft im Karate viele Medaillen.

Am vergangenen Samstag fand die Aargauer Meisterschaft Karate in Kaisten statt. Die Mellinger Kids der Karateschule Arena holten dabei erneut viele Medaillen. Jana Policke verteidigte ihren letztjährigen Titel als Meisterin und gewann erneut

Gold in der Kategorie Kata. Nila Jawid holte zweimal Bronze in den Kategorien Kata und Kumite. Rachel Strebel erkämpfte Silber in der Kategorie Kumite Damen und Fabrizio Savia Bronze in der Kategorie Kumite Herren. Auch Luca Gmeiner und Valentino Magnoli haben sich gut gegen starke Gegner geschlagen, haben es aber dieses Jahr nicht ins Finale geschafft. Viel Freude bereitete die erstmalige Teilnahme der ganz jungen Davina Lo-

vino, Florian Eherer, Mihailo Jovanovic und Gregory Imhof. Letztere strahlten überglücklich über die Silber- bzw. Bronzemedaille. Eine besondere Rolle übernahmen dabei die erwähnten Jugendlichen, welche die Kinder leidenschaftlich coacht haben. Sie haben ihnen Mut zugesprochen und sich nach dem Wettkampf mit ihnen gefreut und diejenigen getröstet, die keinen Sieg davongetragen haben. Alle haben sich gegenseitig unterstützt. (zVg)



Mihailo Jovanovic (l.) und Gregory Imhof (rechtes Bild) samt ihren Coaches strahlten überglücklich über ihre Silber- bzw. Bronzemedaille. Fotos: zVg



Kata und Kumite

Kata ist die Kür. Präsentation perfekter Techniken in einem Ablauf, der einen Kampf nachstellt. Dabei werden Technik, Kraft, Rhythmus, Geistige Haltung in einem perfekten Ausdruck eins. Kumite ist der eigentliche Freikampf. In einem Punktesystem, das die Treffer am Gegner wertet. Es wird dabei im Wettkampf auf eine Trefferwirkung verzichtet, indem die Schläge von Händen und Füßen auf Körper und Kopf millimetergenau gesetzt und abgebremst werden, ohne den Gegner zu verletzen.



Die Mägenwiler Jugend holte mit dem Bodenprogramm Rang 3. Foto: zVg

Die fünfte Ausgabe des Mägi Cup in Mägenwil

43 Turnvorführungen in Mägi

Turnen. Am 8. Mai organisierte der STV Mägenwil bereits zum fünften Mal den Vereinsgeräteturnwettkampf Mägi Cup. 17 Vereine massen sich in den verschiedenen Disziplinen. Sowohl die Vorführungen der Jugendvereine als auch die Programme der Aktivvereine sorgten für eine tolle Stimmung und wurden mit viel Applaus belohnt. Der STV Mägenwil hat die Herausforderung, über 500 Turnerinnen und Turner sowie 43 Vorführungen reibungslos abzuwickeln, erfolgreich gemeistert.

Auch aus sportlicher Sicht durfte sich der STV Mägenwil über erfolgreiche Resultate freuen. Die Jugend des STV Mägenwil erreichte mit ihrem Bodenprogramm den 3. Rang und in der Kategorie Sprung gelang ihnen der 2. Rang. Der Aktivverein erturnte sich mit seinem Sprungprogramm den 3. Rang. In der Kategorie Boden erreichten sie den 4. Rang. Erfolgreich war auch der TSV Rohrdorf: Das Vereinsgeräteturnen startete in drei Kategorien und gewann auch gleich alle drei. (zVg)