

Nur mit Gold zufrieden

Rollstuhlcurling Die Trimbacherin Madeleine Wildi strebt in Sursee den WM-Titel an

Seit Mai 2004 kann Madeleine Wildi nicht mehr gehen, seit Frühling 2005 spielt sie (erfolgreich) Rollstuhlcurling. Die morgen in Sursee beginnende und eine Woche dauernde WM soll die Krönung der bisherigen Karriere werden.

ACHIM GÜNTER
Madeleine Wildi hat strube Zeiten hinter sich. Gut dreieinhalb Jahre ist es her, seit sie eines Nachts mit krampfartigen Schmerzen im Rückenbereich erwachte, aus dem Bett stieg, zusammenbrach – und plötzlich ihre Beine nicht mehr spürte. «Ich habe sofort realisiert, dass ich gelähmt bin.» Ein monatelanger Aufenthalt im Paraplegikerzentrum in Nottwil folgte. Doch damit nicht genug der Schicksalsschläge: Im letzten Frühling wurde bei der 61-jährigen Brust- und Lymphkrebserkrankung sechs Monate Chemotherapie und Bestrahlungen gezeigt aber Wirkung. Die medikamentöse Behandlung dauert zwar an, doch Madeleine Wildi geht es wieder besser. Überhaupt: Hört und sieht man sie reden, diese tatendurstige und wache Frau, würde man nichts über ihre schwere Zeit in den letzten Monaten und Jahren ahnen.



MEDAILLENHUNGER NOCH NICHT GESTILLT Obwohl sich Madeleine Wildi bereits einen kompletten Medailiensatz umhängen kann, hat sie noch grosse Ziele. AGU

«Torino» endete mit «Riesenttäuschung»

Während der Rehabilitationsphase in Nottwil war sie angefragt worden, ob sie sich vorstellen könne, in einem Rollstuhlcurling-Team mitzuwirken. Sie konnte, und nachdem sie sich in einem Auswahlverfahren durchgesetzt hatte, gehört sie seit dem Frühling 2005 zum festen Stamm des Rollstuhlcurling-Teams des CC Bern. Die ersten Erfolge – aber auch Enttäuschungen – liessen nicht lange auf sich warten. Die Teilnahme an den Paralympics in Turin 2006, eigentlich ein Highlight, endete mit Rang sechs für sie mit einer «Riesenttäuschung». Der Skip war früh ausgefallen, das Team auf diese Situation nicht vorbereitet gewesen.

Besser verlief dann die letzte Saison. An der Schweizer Meisterschaft gelang der Titelgewinn ohne Verlustpunkte, die WM im schwedischen Sollefteå brachte ihr eine Silbermedaille ein. Allerdings: Bis zum letzten Stein ihres Skips sah es noch nach Gold aus, deshalb war sie auch über diese Me-

daille zumindest anfänglich nicht glücklich, im Gegenteil: «Wir waren zutiefst frustriert.» Etwas später vermochte sie sich aber doch über ihren bisher grössten Erfolg zu freuen.

Ihr Hobby hat für die Personal-Fachfrau, die allerdings wegen der Krebserkrankung ihrer Arbeit momentan nicht nachgehen kann, einen sehr hohen Stellenwert. «Als ich in den Rollstuhl kam, brach eine Welt zusammen. Dank des Sports kann ich

das Selbstwertgefühl steigern und beweisen, dass ich ein vollwertiger Mensch bin. Ich möchte Rollstuhlcurling nicht missen.»

Der Sport begleitet sie fast durch das ganze Jahr. Im Sommer trainiert sie in Baden, in der Hauptsaison in Bern; ein-, zweimal mit dem Team, dazu kommen ein Einzeltraining und die Spiele. Mehrmals wöchentlich fährt sie also nach Bern, und das, obwohl es doch auch in Olten einen Cur-

ling Club gibt. Würde Sie denn nicht lieber hier in Olten spielen? «Doch, auf jeden Fall, aber die Infrastruktur ist schlecht.»

In Sursee, wo schon 2002 und 2004 die WM ausgetragen worden war, sind die Anlagen für die Rollstuhlsportler hingegen ideal. Wildi freut sich sehr auf ihre erste Heim-WM. «Es ist schon etwas anderes, als wenn man zum Beispiel irgendwo in Schweden auftritt.» Sie erhofft sich viel Unterstützung vom Schweizer Publikum und sagt: «Ich bin froh, dass ich auch mal dem Heimpublikum beweisen kann, dass ich einen Top-Sport betreibe.» In Sursee zählt für sie – zumal nach der letztjährigen Erfahrung im Finalspiel – nur der Weltmeistertitel. Enttäuscht wäre sie bereits, wenn die Medaille anders als golden glänzen würde.

«Sie ist ein extremer Wettkampftyp»

Italien, Russland, Kanada, Schottland, Japan, Korea, Norwegen, Schweden und USA heissen die Gegner. «Wir sind bei den Top-Mannschaften dabei», ist sie sehr optimistisch. Aber sie weiss auch: «Das Niveau ist allein seit letztem Jahr enorm gestiegen – spielerisch wie taktisch.» Trainiert wird das Schweizer WM-Team von der ehemaligen Spitzencurlerin Nadia Röthlisberger. Sie bewundert Wildi für deren «phänomenalen Willen», trotz schwerer Krankheit immer an die WM-Teilnahme im Februar geglaubt zu haben.

Röthlisberger spart aber auch nicht mit Lob, wenn sie über Wildi als Curlerin spricht: «Sie bringt sehr viel Erfahrung – auch Lebenserfahrung – mit, ist sehr motiviert und wirkt als ruhender Pol. Vor allem aber ist sie ein extremer Wettkampftyp. Wenns drauf ankommt, ist sie immer absolut parat.» Als Lead hat Wildi eine sehr wichtige Funktion für den Aufbau des Spiels. Sie hat zudem auch das Amt des Vizeskips inne.

Wildis voraussichtlich letztes grosses Turnier und Karriereziel sind die Paralympics in Vancouver in zwei Jahren. Danach würde sie – zumindest auf internationaler Ebene – gern jüngeren Kräften Platz machen, falls die auch an der Weltspitze mitcurlen könnten. «Aber schreiben Sie nichts über einen möglichen Rücktritt, nicht dass die Leute denken, ich sei nicht mehr motiviert!» Als ob das jemand glauben könnte, der sie von ihren kommenden Aufgaben erzählen hört.

Sport nach Plan (1)



Krafttraining

EIN FITTER KÖRPER ist wichtig im Sport. Doch auch sonst kann es nicht schaden, gut beieinander zu sein. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist die pure Muskelkraft, um sich selbst oder nahe-stehende Personen in heiklen Situationen verteidigen zu können. Doch dem Beschützerinstinkt zu folgen kann gefährlich sein, wenn man nicht gut beieinander ist. Wie bringt man also seine Muskeln auf Vordermann? Sportcoach Reto Müller erklärt, dass zuerst etwas vorhanden sein muss, das man dann auch trainieren kann: «Meist wird in der ersten Phase, unabhängig vom Trainingsziel, mit einem Muskelaufbauprogramm begonnen. Dies bildet die Basis für das weitere Training.»

DANACH ALLERDINGS kann sich das Krafttraining sehr unterschiedlich gestalten. «Ein Kind trainiert Kraft ganz anders, als eine erwachsene Person, ein 20-Jähriger anders als ein 70-Jähriger, ein Gesundheitssportler total anders als ein Spitzensportler. Dem muss Rechnung getragen werden», erklärt Müller. Des Weiteren seien auch das Trainingsziel, Zeit und Ort, das Trainingsniveau sowie persönliche Vorlieben wichtig bei der Auswahl der weiteren Trainingsmethoden. Ziel? – wird sich wohl mancher fragen, Kraft ist doch schliesslich Kraft. Müller hat hier andere Vorstellungen: «Je nach Trainingsziel und Sportart stehen entweder die Verbesserung der Maximalkraft (mehr Kraft bei gleich bleibendem Muskelvolumen), der Muskelaufbau, die Kraftausdauer oder die Schnellkraft im Vordergrund.»

NUN KANN ENDLICH mit dem Training begonnen werden. Doch nach Anraten des Experten sollte man sich nicht kopflos in das Fitnessstudio stürzen: «Wichtig ist, dass das Training von einer Fachperson mit der nötigen Erfahrung gezeigt wird. Man sollte mehr Wert auf die Qualität anstelle der Quantität der Übungen legen», und auch das Fitnesscenter ist nicht zwingend, denn trainieren kann man, «auf dem Vitaparcours, im Fitnesscenter oder zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht.» All die Kraft ist jedoch nutzlos, wenn man sich kaum mehr bewegen kann. «Die Übungen sollten mit wenigen Ausnahmen (z. B. Beinpresse) im maximal persönlich möglichen Bewegungsradius ausgeführt werden, damit man die Beweglichkeit erhält. Viele gesundheitliche Probleme am Bewegungsapparat entstehen durch verkürzte Muskeln!», warnt der Personaltrainer.

AUSSERDEM, SO RETO MÜLLER, gelte es zu grosse Belastungen zu vermeiden: «Mit zu grossen Belastungen, können die Übungen gar nicht mehr korrekt ausgeführt werden. Viele Beginner sind übermotiviert und wollen auf die Schnelle unrealistische Ziele erreichen. Richtiges Training braucht Zeit, Disziplin und Geduld!» Nun fehlt nur noch ein seriöser Lebenswandel. So warnt der Sportcoach beispielsweise, vorschnell zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen: «Man sollte nicht von Anfang an auf Nahrungsergänzungsmittel setzen, sondern seriös und diszipliniert trainieren, sich gesund ernähren und auf genügend Schlaf achten!» Schliesslich, so Müller, heisse es nicht umsonst Ergänzungsmittel. Wer sich nicht sicher ist, was man darf und was nicht, dem hilft vielleicht folgender Tipp: «Man sollte auf das Wort einer Fachperson vertrauen, anstatt jedem Tipp eines Laien oder einer Zeitschrift zu folgen. Für einen Laien ist es unmöglich, richtig und falsch auseinanderzuhalten.» (SME)

Reto Müller (33) aus Dulliken ist passionierter Sportler und arbeitet als selbstständiger Konditions- und Personaltrainer. In «Sport nach Plan» gibt der Fitness-Instruktor und Leistungssport-Trainer mit eidgenössischem Fachausweis wöchentlich Tipps und erklärt, was wichtig ist für ein erfolgreiches Training. Weitere Infos: www.sportcoaching.ch

Volleyball

Der Leader ist zu Gast

Nach zwei Spielen und zwei Niederlagen ohne Satzgewinn stehen Schönenwerds NLB-Volleyballer am Tabellenende der Finalrunde. Im letzten Match gegen Lutry-Lavaux waren zwar Aufwärtstrends zu sehen, doch um den kommenden Gegner Andwil-Arnegg in Bedrängnis bringen zu können, braucht es noch einmal ein bisschen mehr am Samstag. Die Ostschweizer sind der meistgenannte Aufstiegs kandidat und gehen deshalb auch als klarer Favorit ins Spiel (15.00 Uhr, Turnhalle Feld). In der Qualifikation verloren sie nur gerade einmal, mitverantwortlich dafür ist mit Sicherheit das grosse, ausgeglichene Kader. In der Aussenseiterrolle haben die Niederämter somit nichts zu verlieren und können frei aufspielen. Trotz der hohen Hürde muss ein Sieg das Ziel sein. (FLO)

SERVICE

HALLENHOCKEY
Genf. Sportzentrum Bout-du-Monde. Endrunde. Halbfinals (Sa): Rotweiss Wetzlingen – Grasshopper Club Zürich, Olten – Young Boys (13.30).
Final: Sonntag, 13 Uhr
Spiel um Rang drei: Sonntag, 10 Uhr

HANDBALL
Männer. 1. Liga. Gruppe 2: Vikings Liestal – Olten 31:35. **Rangliste:** 1. Stans 17/27. 2. Möhlin 17/25. 3. Muri 17/24. – 10. Olten 17/10 (489:534). 11. Vikings Liestal (489:567) 17/10.

ROLLSTUHL CURLING
Sursee. Weltmeisterschaft. Programm
2. Februar. 17.00 Uhr: Eröffnungsfest in der Eisarena Sursee. 3. – 6. Februar. 10.00 Uhr/15.30 Uhr: Round Robin-Spiele. 7. Februar. 09.00/13.30/18.00 Uhr: Tie breaks. 8. Februar. 10.00/15.30 Uhr: Playoffs, Halbfinal. 9. Februar. 10.00/11.00 Uhr: Finals, Siegerehrung und Abschlussfeier.
Round Robin-Spiele des Schweizer Teams
2. Februar. 18.00 Uhr: Schweiz-Schottland. 3. Febru-

ar. 10.00 Uhr: Schweiz-Russland. 15.30 Uhr: Kanada-Schweiz. 4. Februar. 10.00 Uhr: Italien-Schweiz. 15.30 Uhr: Japan-Schweiz. 5. Februar. 10.00 Uhr: Schweiz-Korea. 15.30 Uhr: Norwegen-Schweiz. 6. Februar. 10.00 Uhr: Schweiz-Schweden. 15.30 Uhr: USA-Schweiz.
Das Schweizer Team
Manfred Bolliger, Skip (Zollikofen), Cesare Cassani (Zürich), Erwin Lauper (Bern), Madeleine Wildi (Trimbach), Therese Kämpfer (Langenthal). Coach: Nadia Röthlisberger (Bern).

VOLLEYBALL
Männer. Finalrunde NLB. 3. Runde: Schönenwerd – Andwil-Arnegg (Sa 15.00, Feld), Amriswil – Voléro Zürich, Münchenbuchsee – Lutry-Lavaux. – **Rangliste (je 2 Spiele):** 1. Andwil-Arnegg 4 (6:1). 2. Münchenbuchsee 4 (6:2). 3. Lutry-Lavaux 2 (5:3). 4. Amriswil 2 (3:5). 5. Voléro Zürich 0 (3:6). 6. Schönenwerd 0 (0:6).
1. Liga. Gruppe B: Aeschi – Schönenwerd (Sa 17.30). – 1. Muristalden Bern 26. 2. Münsingen II 24. 3. Langenthal 20. – 10. Schönenwerd II 0.

Ziel: Finalteilnahme

Hallenhockey Am Samstag wartet um 13.30 Uhr YB

An diesem Wochenende werden im Sportzentrum Bout-du-Monde in Genf die Schweizer Hallenhockey-Masters der NLA Herren und Damen ausgetragen. Die HC-Olten-Frauen treffen im Halbfinal auf die Young Boys.

STEFANIE KUNZ
Mit konstant erfolgreichen Auftritten während der Qualifikation haben sich die Frauen des HC Olten als Zweite den Platz an der Endrunde gesichert. Die Oltner Mannschaft hat zwar wie in vergangenen Jahren den Meistertitel als Ziel, muss dieses allerdings nach der Nationalmannschaftspause etwas relativieren. Mit Pedraita hat sich eine wichtige Spielerin eine schwerwiegende Knieverletzung zugezogen, was von Trainer Schneider einige Umstellungen im Team erfordert.

YB als überspringbare Hürde
Trotz Verletzungssorgen und schmaler Spielerdecke sollte der HC Olten jedoch gegen YB die Qualifikation für den Final vom Sonntag erreichen. Die Bernerinnen haben zwar zweimal gute Leistungen gezeigt und nach einer knappen Niederlage sogar ein Unentschieden herausgeholt, sie waren aber

in den übrigen Partien nicht konstant genug und haben auch gegen schwächer einzuschätzende Teams Punkte abgegeben. Die Bernerinnen verfügen mit Bugmann über eine schnelle zentrale Spielerin und zudem über einen starken Sturm. Für den HC Olten gilt es deshalb, aus einer kompakt stehenden Abwehr YB keine Räume für ihr Kombinationsspiel zu gewähren. Mit einer konsequenten Auswertung der Kurzen Ecken und dem Umsetzen der taktischen Vorgaben von Trainer Schneider gilt das Erreichen des Endspiels klar als Minimalziel für den HC Olten.

Rotweiss haushoher Favorit
Im anderen Halbfinal stehen sich Rotweiss Wetzlingen und GC gegenüber. Die Aargauerinnen sind weiterhin klarer Meisterschaftsfavorit und sollten die Hürde GC ohne Mühe überspringen können. Auch im Endspiel am Sonntag um 13 Uhr sind sie unabhängig vom Gegner klar zu favorisieren. Sie verfügen über die breiteste Spielerdecke von allen Mannschaften. Allerdings haben auch sie nicht ganz alle Spiele der Qualifikation gleich souverän gewonnen, wodurch eine Überraschung möglich wäre. Eine allfällige Partie um den dritten Rang wird um 10 Uhr ausgetragen.