

# Wo Monotonie ein Fremdwort ist

Am selben Tag schiessen, fechten, schwimmen, reiten und laufen – im Modernen Fünfkampf ist Vielseitigkeit alles

**Er ist alles andere als die bekannteste olympische Disziplin, aber mit Sicherheit die polysportivste: der Moderne Fünfkampf, auch Pentathlon genannt. Für mehrere Wochen bereiteten sich Athletinnen aus der Schweiz, Deutschland und Kanada in Davos auf ihren Wettkampf in Peking vor. Am 22. August dürfen sie sich dann für zumindest einen Tag im medialen Scheinwerferlicht sonnen.**

BERNHARD CAMENISCH

Moderner Fünfkampf, das bedeutet fünf Disziplinen an einem Tag. Die erzielten Leistungen werden in Punkte umgerechnet. Sieger ist, wer die höchste Gesamtpunktzahl aufweist. Der Auftakt bildet das Schiessen mit einer Luftpistole; 20 Schuss auf eine zehn Meter entfernte Scheibe. Weiter geht es mit Degenfechten, jeder im Duell mit jedem. Der erste Treffer entscheidet. Steht es nach einer Minute noch 0:0, wird beiden Athleten eine Niederlage angerechnet. Anschliessend wird es nass: Die

dritte Disziplin ist das 200-Meter-Freistilschwimmen. Als Nächstes steht das Springreiten mit 12 bis 15 Hindernissen auf dem Programm. Die Pferde werden erst vor dem Wettkampf zugelost. Der krönende Abschluss geht in die Beine und ist ein 3000-Meter-Geländelauf. Eine solch polysportive Sportart erfordert auch im Training Koordination. «Jeden Tag werden drei bis vier Disziplinen trainiert», erklärt Philipp Waeffler, «darunter die beiden physischen, Schwimmen und Laufen, sowie zwei technische. Die reine Trainingszeit beträgt zwischen 30 und 35 Stunden pro Woche.»

## Internationale Trainingsgruppe

Waeffler ist Schweizer und seit 2002 Trainer der kanadischen Pentathlon-Nationalmannschaft. Bis vor acht Jahren war er selbst Moderner Fünfkämpfer. 1996 vertrat er die Schweiz an den Olympischen Sommerspielen in Atlanta. Seit Anfang Juli bis am vergangenen Wochenende bereitete er sich mit seiner kanadischen Athletin (und Ehefrau) Monica Pinette in Davos auf die bevorstehenden Olympischen Spiele in Peking vor. Mit ihnen trainierten weitere Olympiastar-



Zwei Olympiastarterinnen in Davos: Die Deutsche Lena Schöneborn (links), die sich sogar Chancen auf eine Medaille ausrechnen darf, und die Kanadierin Monica Pinette treten in Peking im Modernen Fünfkampf an. Fotos bca.



Eheliches Gefecht: Monica Pinette im Trainingsduell mit ihrem Ehemann und Trainer Philipp Waeffler.

terinnen in Davos: Die Schweizerin Belinda Schreiber und Lena Schöneborn aus Deutschland, die von Bundestrainerin Kim Raisner begleitet wurde, selbst eine ehemalige erfolgreiche Mehrkämpferin.

## Davos bietet viele Vorzüge

«Davos ist für uns als Trainingsort speziell geeignet», erzählt Waeffler und begründet: «Wir finden hier die erweiterte Infrastruktur vor, die wir brauchen.» Die Penthatletinnen konnten in Davos das Schiessen üben, auf der Bahn und im Gelände laufen, im «eau-là-là» schwimmen, in der Doppelturnhalle fechten und bei Bedarf – wie dies Schöneborn tat – in Frauenkirch reiten. Und wenn für ein Fecht- oder Reittraining mal ins Unterland gefahren wurde, war dieses mit dem Auto auch nicht so weit weg. Waeffler schätzt, dass ihm und seinem Team in Davos die Infrastruktur unkompliziert und bereitwillig zur Verfügung gestellt wurde, wie dies auch schon in der Vergangenheit der Fall war. Der Schaffhauser war als Athlet und Trainer schon mehrfach vor Grossereignissen im Landwassertal.

Etwa die Hälfte des Jahres ist Waeffler mit seinen kanadischen Athletinnen und Athleten in der Schweiz,

weil 80 Prozent der Wettkämpfe in Europa stattfinden. Pro Jahr sind es 10 bis 15, darunter sechs Weltcups, die Weltmeisterschaft und die Kontinentalmeisterschaft. «Reich werden die Sportler davon nicht, aber die besten 40 bis 60 sind Vollprofis», sagt Waeffler. Wer den Modernen Fünfkampf nicht als Lebensmittelpunkt betreibt, habe bei internationalen Wettkämpfen keine Chance, fügt er an. Im Pentathlon spielt die Erfahrung eine grosse Rolle. Die Sportlerinnen und Sportler wechseln in der Regel als Spezialisten in einer Disziplin zum Mehrkampf, mit Vorteil stammen sie aus dem Ausdauerbereich.

Waeffler leistet in Kanada Entwicklungshilfe und hat in den letzten sechs Jahren einigen Fortschritt bewirkt. Dennoch können seine Schützlinge, genau wie die Schweizer, mit der Weltspitze (noch) nicht mithalten. Bei den Männern kommt diese aus dem Osten Europas und aus Asien, bei den Frauen sind die Britinnen stark. Eine der Weltbesten ist aber auch Lena Schöneborn. Sie gehört zu den Shootingstars der Szene, wurde 2005 Juniorenweltmeisterin und gewann im letzten Jahr an der Elite-WM Silber. In Peking gehört sie zu den Anwärterinnen auf eine Olympiamedaille. «Dafür muss

am Tag X aber alles stimmen», meint die 22-Jährige, die scherzhaft sagt, ihre Lieblingsdisziplin sei das Schiessen, weil sie sich dabei am wenigsten bewegen müsse.

## Kein Sport für die Massen

Jener Tag X ist der 22. August, wenn die Modernen Fünfkämpferinnen am drittletzten Tag der am Freitag beginnenden Olympischen Sommerspiele ihren Wettkampf austragen. Dann werden sie für einmal auch wieder im Fokus der internationalen (TV-)Medien stehen. Der Pentathlon, der als Einzelwettbewerb für Männer seit 1912 und für Frauen erst seit acht Jahren olympisch ist, muss als Randsportart bezeichnet werden. Ihr Sport sei nicht alltäglich und für ein Massenpublikum nicht zugänglich, sagt Waeffler. Multisportarten würden sich immer schnell auf ein spezifisches Publikum reduzieren. Dafür sind die Modernen Fünfkämpfer eine verschworene Einheit, in der das Nationendenken nicht so ausgeprägt ist wie anderswo im Sport. Die kanadische Pentathlon-Delegation reist am Samstag nach Korea, wo sie sich bis zum 16. August gemeinsam mit Athleten anderer Nationen wie Ungarn, Ägypten oder Brasilien auf Peking vorbereitet.

## Fussballer beim Tae Kwon-Do International, Davos

**pd. Der Trainer des FC Bonaduz, Rolf Caluori, knüpfte kürzlich Kontakt mit Tae Kwon-Do International, Davos. Caluori hatte für seine 4.-Liga-Spieler eine neue Herausforderung und eine Abwechslung zum traditionellen Kraft-, Konditions- und Spieltraining gesucht.**

Mit der Hilfe von Taekwondo-Training sollte vor allem Konzentration und Körperbeherrschung gefördert werden. Renato Marni (Schwarzgurt, 5. Dan) stellte für den FC Bonaduz ein abwechslungsreiches Programm zusammen. An einem Dienstagabend besuchten die Bonaduzer Spieler das Training in Davos und wurden einem anspruchsvollen Power-Training unterworfen. In einem ersten Teil wurde Kondition ge-

büffelt. Dabei kamen für die Männer des FC viele ungewohnte Techniken, Schritte und Schläge zum Einsatz. Die Scheiben der Trainingshalle beschlugen sich schon nach wenigen Minuten, als die rund 20 Teilnehmer mit den Übungen loslegten.

## «Pratzentraining» sehr beliebt

In einem zweiten Teil wurden eigentliche Taekwondo-Kampftechniken geübt. Es kamen verschiedene Hand- und Fusstritte sowie Abwehr- und Angriffstechniken zum Einsatz. Besonderen Spass hatte die Mannschaft am sogenannten «Pratzentraining». Hier konnten sie mit aller Kraft mit Händen und Füssen auf die Schoner schlagen.

In einem dritten Teil wurden Selbstverteidigungstechniken geübt. Marni und seine Assistententrainer lehrten die Schüler einige Tricks in der Ab-

wehr von tätlichen Angriffen, wie sie leider nur allzu häufig in unserer Gesellschaft vorkommen.

## Schon seit 1300 Jahren

Taekwondo ist einerseits eine traditionelle Kampfkunst, andererseits ein mo-

derner Kampfsport. Der sportliche Aspekt und die Kampfkunst werden gleichberechtigt behandelt. Diese Kunst stammt aus Korea und wurde schon um das Jahr 707 ausgeübt. Eine Elitetruppe, die sich Hwa-rang nannte, wurde in verschiedenen Waffengattungen wie Speer, Bogen und Schwert sowie in geistigen und körperlichen Disziplinen und verschiedenen Arten des Hand- und Fusskampfes geschult. Bei Tae Kwon-Do International werden – unter anderem – die Disziplinen «Formen» (Tul genannt), «Kampf» und «Selbstverteidigung» gelehrt. Auch den Atem- und Meditationsübungen wird grosse Bedeutung zugemessen.

Tae Kwon-Do International, Davos, hofft, mit diesem Training einen kleinen Beitrag für eine erfolgreiche Spielsaison des FC Bonaduz geleistet zu haben.



Gemeinsame Sache: Die Spieler des FC Bonaduz mit den Mitgliedern von Tae Kwon-Do International, Davos. Foto zVg.