



Die Nase vorn: Marc Cavendish (in Grün) holt sich an der diesjährigen Tour de France seinen dritten Sprintsieg in bislang zehn Etappen.

Bild Daniel Cole / Keystone

Sprintkönig auf Rekordjagd

Mark Cavendish siegt und siegt und siegt. Der britische Altstar sprintet zu seinem dritten Etappenerfolg in dieser Tour de France und nähert sich mit grossen Schritten einem Langzeitrekord von Eddy Merckx.

von Dominik Moser

Der König der Sprinter hat in der 10. Etappe der 108. Frankreich-Rundfahrt erneut zugeschlagen. Auch bei der dritten Massenankunft in diesem Jahr fand die Konkurrenz kein Rezept gegen Mark Cavendish. Der pfeilschnelle Mann vollendete nach vorwiegend flachen 190,7 Kilometern von Albertville nach Valence die perfekte Vorarbeit seiner Teamkollegen, indem er vor den Belgiern Wout van Aert und Jasper Philipsen über die Ziellinie sprintete.

«Ich habe fast nichts gemacht, ausser die letzten paar Meter schnell zu fahren», sagte der 36-Jährige nach seinem jüngsten Streich. «Das war al-

te Schule, eine perfekte Anfahrt meines Teams – wie aus dem Lehrbuch.» Nachdem bereits 36 Kilometer vor dem Ziel mit dem Belgier Tosh Van der Sande und dem Kanadier Hugo Houle die beiden Ausreisser des Tages vom Feld eingeholt wurden, hatte sein Team Deceuninck-Quick Step das Heft in die Hand genommen und in einem nervösen Finale mit viel Seitenwind den Sprint ideal vorbereitet. Auch Weltmeister Julian Alaphilippe setzte sich voll in den Dienst von Cavendish.

Merckx' Rekord wankt

Im Kampf um das grüne Trikot des punktbesten Fahrers liegt Cavendish, der erst kurzfristig als Ersatz für den mit Knieproblemen kämpfenden Sam Bennett ins Aufgebot der belgischen

Equipe gerutscht war, nun deutlich vor dem Australier Michael Matthews (218:159 Punkte). «Ich gehe nicht auf das grüne Trikot, ich gehe auf Etappensiege. Und so sammle ich die Punkte für das Trikot», hielt Cavendish fest.

Er tut dies mit gutem Grund. Denn aktuell steht Cavendish bei 33. Tagesiegen im Rahmen der Tour de France. Und damit kurz davor, den Rekord von Eddy Merckx für die meisten Etappensiege zu brechen. Der belgische «Kannibale» hatte zwischen 1969 und 1975 34-mal triumphiert. Auf dem Weg nach Paris gibt es für Cavendish vier weitere Chancen, die nächste bereits am Donnerstag in Nîmes.

Zuerst werden aber wieder die Favoriten auf den Gesamtsieg um Vorjahressieger Tadej Pogacar gefordert

sein. Der Slowene verteidigte sein am Wochenende in den Alpen auf eindrückliche Art und Weise erobertes Leadertrikot in der Etappe nach dem ersten Ruhetag ohne Mühe.

Für die nächste Etappe liessen sich die Organisatoren etwas ganz Besonderes einfallen. Auf den 199 Kilometern von Sorgues nach Malaucène wird der geschichtsträchtige Mont Ventoux zweimal befahren. Zunächst von der einfacheren Seite von Sault her auf 22 Kilometer und mit durchschnittlich 5,1 Steigungsprozenten, danach von Bédoin (15,7 Kilometer / 8,8 Prozent). Auf dem Gipfel gibt es Bonussekunden zu gewinnen, bevor die letzten 22 Kilometer bergab ins Ziel führen. Wird der Mont Ventoux wieder eine Beute von Pogacar?

Leiden im Krafraum

Die Olympischen Spiele 2022 sind mein Ziel. Der Weg dorthin ist lang.

Eine Kolumne
von Nevin Galmarini



Ich stecke seit Ende April im Konditionstraining. Manchmal ist es auch ein bisschen Mentaltraining. Denn jetzt, genau jetzt in dieser Phase geht es nicht darum, den leichtesten Weg zum Ziel zu suchen, sondern den harten und steinigen. Ich zwingen meinen Körper, sich zu konditionieren, also sich intensiven Situationen anzupassen. Und wie wir alle wissen, passiert diese Anpassung schneller, je näher und öfter man den Körper ans Limit bringt. Das ist jetzt sehr stark vereinfacht erklärt, aber im Grunde stimmt es so. Dass dabei der mentale Aspekt eine Rolle spielt, liegt auf der Hand. Es ist eine Herausforderung, jeden Morgen mit einer Top-Einstellung und einer maximalen Leidensbereitschaft in den Krafraum zu laufen.

Es ist nicht immer einfach, die gleich hohe Intensität zu bringen, und es kommt auch vor, dass ich die Intensität nicht sofort finde. Was ich dagegen tue? Einerseits hilft es mir sehr, wenn ich in möglichst vielen Trainings meinen Konditionstrainer vor Ort habe. Er ist nicht nur ein Experte der Trainingswissenschaft – er hat auch eine hohe Sozialkompetenz. Das ist enorm wichtig, denn ich muss ihm vertrauen können. Wenn ich voll am Limit bin, es richtig weh tut, dann muss er wissen, dass doch noch genau eine Wiederholung Sinn macht.

Andererseits hilft es mir, wenn andere Athleten im Krafraum sind, die selbst hart arbeiten und in ihren Bereichen Spitze sind. Zum Beispiel ist ab und zu der beste Schweizer Kugelstösser Stefan Wieland neben mir am Trainieren. Seine Kraftwerte sind eine andere Hausnummer. Aber darum geht es nicht. Wichtig ist die Einstellung. Am Ende des Tages ist jeder – so wie ich auch – ganz alleine mit der Entscheidung, ob er ans Limit gehen will oder nicht. Ich bin 100-prozentig überzeugt, dass sich harte Arbeit auszahlt. Die Erinnerung an diese Grundeinstellung hilft mir jeden Tag, das Allerwichtigste richtig zu machen: die Intensität zu bringen. Alles andere kommt ganz automatisch.

Propos Konditionierung: Darum geht es natürlich auch im Leben meiner Kids. Sie sind nun drei Jahre alt, und auch sie suchen ihre Grenzen. Sie müssen lernen, wie sie in der Welt zurecht kommen, wie sie sozial miteinander umgehen und noch ganz vieles mehr. Ich freue mich, ihnen alles beizubringen und sie zu begleiten.

Aber manchmal, wenn sie wieder mal meine Grenzen ausloten wollen und ich richtig gefordert bin, dann merke ich, dass die Erziehung nur einen Teil ausmacht. Wichtiger ist wohl das Vorleben. Also, wenn meine Kids rufen: «Papi, Paaaapi, Paaaaaaapi, NEVIN!», dann haben sie dieses Verhalten ganz einfach Mami abgeschaut. Und siehe da, es funktioniert, sie bekommen sofort meine Aufmerksamkeit. Also: Wie ich mit meiner Frau Nadja umgehe, so werden sich auch unsere Kids verhalten. Mit der Zeit zumindest. Denn im Moment kämpfen wir noch mit Themen wie «Beim Händewaschen nicht den Kopf unter Wasser halten» oder «Die Gabel ist zum Essen da – und nicht zum Frisieren der Haare.»

* Der 34-jährige Nevin Galmarini aus Ardez erzählt bis zu den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking in dieser Kolumne monatlich aus seinem Sportler- und Privatleben.

Olympia als Wille und Wahn

Am 23. Juli werden die Olympischen Spiele in Tokio eröffnet. Die Vorfriede in Japan ist nicht riesig.

von Roger Mottini *

Freude herrscht in Japan nicht auf die Olympischen Spiele, bei der sämtliche Goldmedaillen bereits im Voraus an Covid-19 vergeben sind. Wenige Wochen vor der Eröffnung zeigen Umfragen, dass über 70 Prozent der Bevölkerung gegen die Spiele sind, die Pandemierisiken werden als zu gross angesehen. Aber Volkes Stimme ist der politischen Elite nur im Wahlkampf gefragt, ansonsten bleiben die Mächtigen unter sich. Fast die Hälfte aller Abgeordneten sind ohnehin die Kinder und Kindeskinde ehemaliger Politgrössen.

Bei Organisation und Aufbau im Vorfeld der Spiele wusste japanische Effizienz einmal mehr zu beeindruckern, aber spätestens seit Fukushima ist auch augenfällig, dass Japan mit Ausnahmesituationen schlecht umzugehen weiss. Bei der gegenwärtigen Krisenbewältigung machen Politiker, Wirtschaftsführer und Beamte keine gute Figur. Konsequentes Kleinreden der Infektionsgefahren, halbherzige und widersprüchliche Massnahmen, zaghaftes Testen und bürokratische Zulassungsverfahren für Impfstoffe haben Japans Gesundheitswesen an seine Belastungsgrenzen gebracht.

Die rechtskonservative Regierungskoalition unter dem farblosen und nach drei verlorenen Regionalwahlen schwer angeschlagenen Premierminister Suga (Spitzname: Mister «Dazu möchte ich mich nicht äussern») wirkt überfordert. Auch Tokios politisch gerissene Gouverneurin Yuriko Koike macht nicht den Eindruck einer Krisenmanagerin. Zu harten Massnahmen konnte sie sich nicht durchringen, und es ist ein offenes Geheimnis, dass sie Suga bei den Parlamentswahlen im Herbst beerben und Japans erste Premierministerin werden wird. Japans erratische Politik der halbherzigen Entscheidungen in letzter Minute trägt nicht zur Beruhigung bei.

Der homöopathische Charakter der Pandemiebekämpfung verbietet lediglich den Alkoholausschank in Bars und Restaurants, weil dies Kontakthemmungen abbaut. Der im Mai ausgerufenen und bis zum 20. Juni verlängerten «Notstand» in Tokio, Osaka und einigen anderen Gebieten beschränkte sich vor allem auf medialen Dauerlärm, mittels Lautsprecherdurchsagen wurde täglich aufs Neue empfohlen, nach Möglichkeit daheimzubleiben – «Wir erlauben uns, Ihre ehrenwerte Kooperation zu erbitten.»

Die täglichen Infektionszahlen in den Notstandsgebieten verharren im dreistelligen Bereich – und dies bei tief gehaltenem Testvolumen. Die Aussicht auf den Zustrom von Tausenden Athleten, Funktionären, Besuchern und Medienleuten aus aller Welt trägt nicht zur Beruhigung der Bevölkerung bei. Aber auch in diesen Olympischen Spielen steht enorm viel Geld auf dem Spiel und so machen Politiker, Organisatoren und Sponsoren weiter auf Zweckoptimismus – auch gegen die expliziten Warnungen der eigenen Experten. Tests, Schutzmassnahmen und stark reduzierte Zuschauerzahlen in den Stadien sollen eine sichere Durchführung der Spiele gewährleisten.

Athleten in Isolation

Irgendwie merkwürdig ist es schon, wenn die Athleten im Olympiadorf in Isolation bleiben müssen, die mit ihnen verkehrenden Betreuer, Funktionäre und Medienvertreter aber nicht. Und während der Zuschauerstrom in und um die Stadien begrenzt und kontrolliert werden soll, wurden in Tokios grösstem Park Riesenscreens fürs Public Viewing aufgestellt, nur um es zwei Wochen später wieder zu untersa-

gen. Diese Politik verunsichert die Menschen. Der Vergleich mit dem Ausland zeigt das Versagen der eigenen Gesundheitspolitik auf. Bis Mitte Juni haben gerade 18 Prozent der Bevölkerung ihre Impfung oder Teilimpfung erhalten, ein Viertel des medizinischen Personals ist noch nicht geimpft.

Der Versuch, im Hauruck-Verfahren Massenimpfungen à la USA durchzuführen, ist bislang kläglich gescheitert. Das von der japanischen Armee aufgeschaltete Online-Reservierungssystem erweist sich als schwerfällig und pannenanfällig. Zentren für Massenimpfungen sind immer noch im Aufbau und von der Risikogruppe der über 65-Jährigen haben Anfang Juni gerade mal ein Fünftel ihre erste Dosis erhalten. Bis Ende Oktober oder November, so verspricht Suga, soll die Impfkampagne abgeschlossen sein, aber nach Meinung von Experten ist der Plan sehr ambitioniert. Es ist für alle offensichtlich geworden: Japan hinkt in der Krisenbewältigung hinter den meisten westlichen Ländern hinterher – die olympische Fackel in der Hand wirkt da eher deplatziert.

* Der Bündner Roger Mottini lebt in Tokio und arbeitet für die japanisch-schweizerische Handelskammer.