

Die neue Routine gibt ihr Ruhe

Schwimmen Maria Ugolkova vermisst das Wasser. Die SCUW-Athletin hat einen Ersatz gesucht – und ihn gefunden.

Oliver Meile

Sie hat sich den aussergewöhnlichen Umständen schnell angepasst. Hat Lösungen gefunden, wie sie sagt. Der Balkon ihrer Wohnung in Uster ist auch zu ihrem Krafraum geworden. Und in den nach dem Wegfall des Schwimmtrainings frei gewordenen Stunden tanzt Maria Ugolkova gerne. «Tanzen liegt mir», sagt die beste Schweizer Schwimmerin. Samba ist angesagt, auch ein bisschen Hip-Hop. Letzteres hat sie im vergangenen Jahr in einem viermonatigen Kurs gelernt. «Rhythmus und Koordination sind wichtig – wie beim Schwimmen.» Tanzen ist für Ugolkova eine gute Trainingseinheit. Nicht nur für den Körper, auch für den Kopf. «Danach fühle ich mich gut.»

Die 30-Jährige tönt aufgestellt. Sie lacht viel. Und erzählt detailliert, wie sie ihren ungewohnten Alltag neu strukturiert hat, zu dem auch der tägliche Austausch mit ihrem Schwimmtrainer Pablo Kutscher sowie dem Fitnesscoach aus der Westschweiz gehört. Ugolkova macht das Beste aus der Situation. Sie hat nach einer Phase des Haderns eine Routine gefunden, die funktioniert. Und ihr Ruhe gibt. Dabei sagt die zweifache EM-Medaillengewinnerin offen: Ohne Wasser zu sein, ist für sie schwierig. «Schwimmen ist meine Liebe und mein Leben. Bin ich im Wasser, spüre ich diese Harmonie.»

Der Druck fällt ab

Seit Mittwoch der vorletzten Woche aber muss die Athletin des Schwimmclubs Uster Wallisellen ihren Beruf an Land ausüben. Sie wird das auch mindestens einen weiteren Monat tun müssen. Schon bevor das Bundesamt für Sport den Trainingsbetrieb in Tenero und Magglingen untersagte, hatte der Schweizerische Schwimmverband entschieden, dass bis zum 30. April keine Wassersportler mehr in den zwei Zentren trainieren dürfen. Für einige Athleten bedeutete das, dass sie nach nur einem halben Tag im Tessin die Heimreise antreten mussten. Ugolkova war vom Entscheid nicht betroffen. Die Nationalkader-Athletin hatte sich früh gegen die Option Tenero entschieden.

Immerhin fällt für sie und all die anderen Spitzensportlerin-



Die Olympiaverschiebung um ein Jahr hat Maria Ugolkova vom Druck befreit. Sie kann sich nun darauf konzentrieren, sich zu schützen und fit zu bleiben. Archivfoto: Christian Merz

nen und -sportler nun die bohrende Frage weg, ob die Olympischen Spiele 2020 stattfinden oder nicht. Der Anlass ist aufs nächste Jahr verschoben. Er findet neu vom 23. Juli bis am 8. August statt. Ugolkova ist froh, die Ungewissheit los zu sein. Sie sagt: «Ich fühle mich viel weniger unter Druck. Wir können uns nun darauf konzentrieren, uns zu schützen und fit zu bleiben.»

«Ich bin ja schon 30»

Ugolkova sieht sich dabei in einer komfortablen Situation. Sie hat ihr Wirtschaftsstudium beendet, kann sich auf ihren Sport konzentrieren. Das lässt ihr die

«Bin ich im Wasser, spüre ich diese Harmonie.»

Maria Ugolkova

nötige Flexibilität. Für die bis zum Alter von 16 in Moskau aufgewachsene Athletin heisst die Olympia-Verschiebung vereinfacht gesagt: Sie muss lediglich ihre Planung ändern. «Andere sind nicht in einer so guten Lage», ist sie sich bewusst. Ugolkova hat sich dafür fragen müssen: Bringe ich die Motivation für ein weiteres Jahr auf? Sie sagt, gefolgt von einem Lachen: «Ich bin ja schon 30.»

Der Entschluss war dennoch schnell gefasst. Maria Ugolkovas Freude am Schwimmen ist zu gross, um damit jetzt bereits aufzuhören. Dazu ist die Aussicht reizvoll, ihre zweiten Olympi-

schen Spiele nach 2016 erleben zu können. Der Grossanlass ist allerdings bei Weitem nicht ihr alleiniger Antrieber. Der Prozess spielt für die über 100-fache Schweizer Meisterin eine ebenso grosse Rolle. «Ich liebe das Training, ich liebe die Wettkämpfe.»

Kälte stoppt die Rückkehr

Gut für sie: Der Qualifikationsstress fällt weg. Die erkämpften Plätze bleiben gültig. Ugolkova hatte die A-Limite bereits im Sack – in ihrer Spezialdisziplin über 200 m Lagen. Um nicht ins Blaue hinaus trainieren zu müssen, hat sich die Schwimmerin

des SCUW die EM als Orientierungspunkt ausgewählt. Die ursprünglich im Mai angesetzten kontinentalen Meisterschaften in Budapest sind nun in den August verschoben worden.

Weit früher dürfte Ugolkova zurück ins Wasser können. Allenfalls geht es sogar schneller als ursprünglich gedacht. Nach ihrem Interview in der SRF-Sendung «Sportpanorama» boten zahlreiche Personen ihre Privatpools an. «Damit hatte ich nie gerechnet, das ist supernet», freut sich Ugolkova. Der Haken daran: Noch sind die Temperaturen zu tief, um draussen schwimmen zu können.

Nach einem Kraftakt sitzt beim SCUW niemand auf dem Trockenen

Philippe Walter hat eine anstrengende Zeit hinter sich. Mehrere Stunden täglich verbrachte er vergangene Woche in Videokonferenzen. Es gab reichlich Diskussionsbedarf. In seiner Funktion als Sportdirektor im nationalen Schwimmverband. Und als Präsident des Schwimmclubs Uster Wallisellen. Seit Jahren zählt dieser zu den erfolgreichsten Vereinen der Schweiz. Weit über 700 Meistertitel haben SCUW-Schwimmerinnen und -Schwimmer bereits gewonnen, fast 50 Klubmitglieder nahmen an Olympischen Spielen, Welt- oder Europameisterschaften teil.

Seit dem 14. März aber ist das Hallenbad in Uster mit seinem Olympia-Schwimmbecken geschlossen. Athleten mit der

Swiss-Olympic-Karte, wie etwa die beste Schweizer Schwimmerin Maria Ugolkova, durften ein paar Tage länger im für die Öffentlichkeit nicht mehr zugänglichen Bad trainieren.

Vier Tage später, am 18. März, war für die Aushängeschilder des Vereins aber ebenfalls Schluss. Ab jenem Zeitpunkt war für alle nur noch Trockentraining möglich.

«Alles greift wunderbar»

«Die Gesundheit geht vor», sagt Walter. Der Vereinspräsident weiss: Wassertraining gibt es erst wieder, wenn es sicher durchzuführen ist. Also dann, «wenn das Virus ausgetrocknet ist», wie er sagt. Bis dahin gilt es für die über 400 Mitglieder des Vereins, bei

dem 80 Prozent Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre sind, die Zeit bestmöglich zu überbrücken. 26 Trainingsgruppen unterhält der SCUW im Aktivbereich, dazu kommen drei bis vier Breitensportgruppen. Und obwohl nun seit über zwei Wochen das Wasser fehlt, muss beim SCUW trainingstechnisch niemand auf dem Trockenen sitzen. Innerhalb von lediglich zwei Tagen erarbeitete man im Verein mit seinen sechs angestellten Trainern und 23 J+S-Leitern ein Programm mit dem Namen «fit at home». Walter freut sich über den gelungenen Kraftakt. «Die Trainer reagierten vorbildlich, alles greift wunderbar.»

Die einzelnen Coaches halten regelmässig telefonischen Kon-

takt zu ihren Gruppen. Die übergeordnete Strategie ist naheliegend: Möglichst alle fit zu behalten. Um einen zusätzlich Reiz zu schaffen, in der eigenen Wohnung oder der Garage an der Form zu feilen, hat man die Elite-Athleten mit einbezogen. Auf dem vereinseigenen Instagram-Kanal zeigen sie ihre Lieblingsübungen. Die Aktion soll zudem mithelfen, das Gemeinschaftsgefühl im Klub hochzuhalten, auch wenn man sich bis auf Weiteres nicht mehr treffen kann.

Keine Aktivitäten, kein Geld

Für die sechs angestellten Trainer gilt derweil dasselbe wie für Tausende andere in der Schweiz auch: Sie müssen ihre Arbeit zu

Hause erledigen. Ob der SCUW für sie Kurzarbeit anmeldet, wie der Schwimmverband in einem Schreiben vorschlägt, hat er noch nicht abschliessend geklärt.

Daneben muss sich der Vereinsvorstand mit weiteren Auswirkungen der Coronavirus-Pandemie beschäftigen. Sämtliche Verbandswettkämpfe bis Anfang Mai sind abgesagt. Das trifft auch den SCUW. Er hätte am 18./19. April im Buchholz die Schweizer Vereinsmeisterschaften organisiert. Diese sind ersatzlos gestrichen, die dadurch ausfallenden Sponsoring-Einnahmen bezeichnet Philippe Walter als «verschmerzbar».

Zugleich fallen weitere Einnahmequellen weg. Für die nächsten zwei Monate werden

die Zahlungen von Jugend+Sport ausbleiben. Das sei wohl ein Betrag im tiefen fünfstelligen Bereich, schätzt der SCUW-Präsident. Ebenfalls ins Gewicht fällt, dass der Verein keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen kann.

Auf Anfang Juli ist die SM in Uster terminiert. Es wäre das erste Mal seit rund 50 Jahren, dass die nationalen Sommermeisterschaften in einem Hallenbad ausgetragen würden. Die Frage aber ist: Findet die Veranstaltung wie vorgesehen statt? Walter sagt, damit eine Chance bestehe, müssten die Schwimmerinnen und Schwimmer ab Anfang Mai wieder trainieren können – und zwar im Wasser. «Denn ohne Vorlaufzeit würde die SM für sie wenig Sinn machen.» (ome)