

Galgenen Die zwei Europameisterschafts-Goldmedaillen von Philipp Züger haben eine Vorgeschichte

Laufsport

Erfolg kam durch intensive Arbeit

Gassmann und Oberlin in Form

Europameister im Springen wird man nicht zufällig. Philipp Züger nennt das richtige Pferd, das Umfeld und Mentaltraining als Erfolgsrezepte.

Frieda Suter

Philipp Züger hatte als Springreiter immer wieder Erfolge. Etwa je einen Schweizer-Meister-Titel bei den Ponys und den Junioren. Oft gab es aber auch Starts, mit denen er nicht zufrieden war. «Ich habe mir überlegt, was es braucht, um alles noch besser zu machen», sagt Philipp Züger. Für dieses Jahr lockte nicht nur die Europameisterschaft, auch die Maturaprüfungen standen an. Er erkannte, dass Routine nur das besser macht, was man bereits kennt, und damit eine Wiederholung des Ist-Zustandes darstellt. Vor etwa eineinhalb Jahren hat er gezielt mit Mentaltraining begonnen. In Christoph Roos aus Lachen fand er einen Trainer, der schon seit einiger Zeit mit Menschen und Pferden arbeitet und der sagt: «Es gibt ein persönliches Erfolgsrezept. Jenes, die persönlichen Bedürfnisse zu kennen.»

Philipp Züger machte bei sich Schwachstellen mit Verkrampfungen und bei der Konzentration aus. «Oft kamen bei mir zum Teil unkontrollierte Mechanismen ins Spiel. Jetzt habe ich gelernt, bewusste Entscheide zu treffen», sagt er. Christoph Roos setzt bei den persönlichen Empfindungen an. Davon ausgehend, wie man eine Situation erlebt und woraus man Kraft schöpfen kann, leitet er über zum Sich-Ziele-Setzen. «Zuerst ist der Gedanke, wie man sich fühlen und wie man handeln will», sagt er.

Etwa zweimal pro Monat traf sich Philipp Züger mit Christoph Roos. Im Büro, beim Joggen im Wald oder auf dem Pferd wurde daran gearbeitet, die Wahrnehmung zu schärfen und die persönlichen Fähigkeiten zu erweitern. «Ein Problem wirkt wie Scheuklappen. Mein Ziel ist es, das Blickfeld zu erweitern und damit mehr Handlungsmöglichkeiten zu bekommen», sagt Christoph Roos. Sofort analysieren und bewusst reagieren können bringe den entscheidenden Vorteil.

Am Beispiel der Europameisterschaft in Prag sagt Philipp Züger: «Die entscheidenden 30 Hundertstelsekunden habe ich im ersten Parcours geholt. Ich habe gewusst, dass ich es kann, und



Gute Zusammenarbeit: Christoph Roos (links) betreut Reiter Philipp Züger als Mentaltrainer. (Frieda Suter)

nichts verschenkt.» Heute denkt er, dass ihm die Erfolge keinen Druck aufsetzen, sondern im Gegenteil eine gewisse Sicherheit verleihen. «Das Ziel ist es, mein Potenzial optimal auszuschöpfen. Wenn dies einem Konkurrenten besser gelingt, ist es für mich keine Niederlage, sondern Ansporn, mich als Mensch oder Sportler noch weiterzuentwickeln», sagt der 21-Jährige.

Als ebenso wichtige Faktoren für den Erfolg schätzt er das Umfeld und das Pferd ein. «Die Eltern, meine Schwester, die Freundin und Ludwig Heussner als Pfleger schaffen rundum jene Bedingungen, dass ich keinen Gedanken an irgendein Detail verschwenden muss», sagt er. Dass sein bisher grösster Erfolg mit einem eigenen jungen Pferd zustande kam, befriedigt ihn doppelt. «Die Analyse der Videos aus Prag zeigt deutlich, wie er mitkämpft und dass er nach jedem Nullfehltritt vor Freude auskickt. Er spürt genau, wenn es gut war», sagt Philipp Züger.

So steht denn mit der Schweizer Meisterschaft der Jungen Reiter vom 28. bis 31. August in Basel die nächste Herausforderung an. «Ich will gewinnen. Aber ich trete gegen drei weitere Europameister an», sagt Philipp Züger und meint damit seine drei Teamkameradinnen aus Prag.

«Vor dem Pferd ist man immer nackt»

Christoph Roos sagt über das Mentaltraining, dass man die inneren Fähigkeiten genauso trainieren müsse wie einen Muskel. Dies trifft vor allem auf den Leistungssport zu, aber zum Beispiel auch auf einen Berufsmusiker. «Jeder Mensch, der sein Potential nutzen möchte, hat eine Chance», sagt er. Wichtige Aspekte sind unter anderem die sinnlich konkrete Wahrnehmung, Selbsthypnose und Intuitionsschulung sowie Zielfokussierung und die emotionale und mentale Flexibilität. Die Dynamik all dieser Fähigkeiten mache einen Menschen auch in schwierigen Situationen handlungsfähig. Die Arbeit mit Pferd und Reiter sieht er als spezielle Herausforderung. «Das Pferd verlangt viel Offenheit, und vor ihm ist der Mensch immer nackt. Das Pferd sieht immer den ganzen Menschen und nicht nur den Reiter. Wenn aber das Team kongruent ist, hat der Reiter einen Partner, der ihm hilft», sagt Christoph Roos. (fs)

Mehr Infos unter www.roos-coaching.ch

Eine Mutter aus dem Stamm 104a

Auf das richtige Pferd gesetzt hat Guido Züger bereits mit dem Kauf von Liatos. Als langjähriger Züchter von Holsteiner Pferden weiss er, dass praktisch nie ein Aussenseiter zum Spitzensportler wird.

«Als die Stute Gorlanda aus dem Stamm 104a mit ihrem zweieinhalbjährigen Fohlen bei Manfred Birchler in Bilten zum Verkauf stand, wusste ich genau, dass dies ein Juwel ist», sagt Guido Züger.

Schon seit mehr als 60 Jahren wird diese Linie extrem erfolgreich auf Leistung gezüchtet. Allerdings war Liatos anfänglich extrem schwierig zu reiten. Er hatte lange Zeit Angst davor, mit anderen Pferden zu kreuzen, und liess sich von jedem Detail ablenken. Die Mutter von Liatos hat auf der Bodenwiese inzwischen vier weitere Fohlen geboren. Sie sind die künftigen Hoffnungsträger für grosse Aufgaben.

Mit optimaler Fütterung und entsprechender Pflege und Haltung trägt die Familie Züger das Mögliche dazu bei. (fs)

Daniela Gassmann wurde Dritte an einem Internationalen Berglauf. Monika Oberlin gewann den Halbmarathon Klosters-Davos.

Ein ausgezeichnetes Comeback gelang der Bergläuferin Daniela Gassmann (TSV Galgenen) in den vergangenen Wochen. Nach einer längeren Wettkampfpause realisierte sie Siege und Tagesbestzeiten beim Stanserhorn-Berglauf, beim Bannalp Berglauf und beim Berglauf von der Lenzerheide aufs Rothorn, dem Rothorn-Run.

Am letzten Wochenende ist ihr nun auch ein internationales Topresultat gelungen. Am Grand-Prix-Lauf auf die Schlickeralm im Stubaital in Österreich wurde Daniela Gassmann Dritte. Auf der Bergstrecke über 10,5 Kilometer und einem Höhenunterschied von 1270 Metern musste sie sich nur gerade von einer tschechischen und einer slowenischen Läuferin geschlagen geben. Damit gehört sie bereits wieder zu den Schweizer Spitzenläuferinnen am Berg.

Halbmarathon gewonnen

Beim Halbmarathon Klosters-Davos, anlässlich des Swissalpin Davos, errang Monika Oberlin bei ihrem ersten Halbmarathon in der Kategorie U25 einen überlegenen Sieg. Sie distanzierte die Läuferinnen ihrer Altersklasse um rund fünf Minuten und erreichte im international besetzten Lauf über 21,1 Kilometer mit 680 Metern Steigung und 190 Metern Gefälle die sechstbeste Zeit.

Eine ausgezeichnete Klassierung gelang bei den Männern U30, ebenfalls über 21,1 km, David Stillmann mit dem dritten Rang. Für den Mittelstreckler Christian Schumacher war die lange Distanz vor allem ein Grundlagentraining, er meisterte die Distanz locker und landete auf dem siebten Rang. Erwähnt werden darf auch der Sieg von Christian Schumacher sen. vom SC Reichenburg, mit dem Sieg im Marathon bei den Fünfzigjährigen.

Am Freitagabend sind die Läuferinnen und Läufer der Läufergruppe TSV Galgenen am Wägitalersee am Start. (e)

Internationaler Schlickeralm-Berglauf Telfes:
1. Pichtova Anna, Tschechien. 2. Kosovelj Mateja, Slowenien. 3. Gassmann Daniela, Schweiz / TSV Galgenen.

Halbmarathon Klosters-Davos:
U25 Frauen: 1. Monika Oberlin, 1:44,30. 2. Liv Henriksen (GER), 1:50,03. 3. Karen Gjendal (Den), 2:08,24.
U25 Männer: 7. Christian Schumacher, 1:46,17. **U30 Männer:** 3. David Stillmann, 1:32,22. **Marathon U55 Männer:** 1. Christian Schumacher sen., 4:04,05.

Anzeige



GEMEINDE
WOLLERAU

Werkhof Fürti

Infolge Revision der Salzsilos bleibt die Hauptsammelstelle Fürti am 12. und 13. August 2008 sowie vom 20. bis 22. August 2008 ganztags geschlossen.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Umweltschutzstelle Wollerau

038.227310

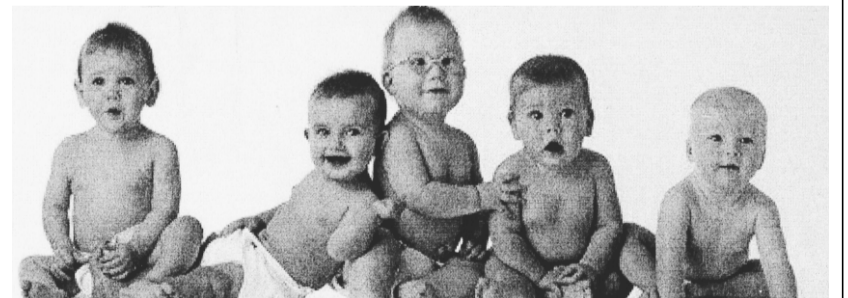
Morgen wie heute. Erfolg mit Inseraten in Presse und Internet.

www.publicitas.ch

PUBLICITAS

SPITAL LACHEN
IHR GESUNDHEITSCENTRUM AM SEE

EINLADUNG ZUM INFORMATIONSABEND FÜR WERDENDE ELTERN



Thema: Gebären in Sicherheit und Geborgenheit

Wir starten mit einem Referat über die Geburt, anschliessend führen wir Sie durch die Gebärzimmer und die Mutter-und-Kind-Station.

Wann: Dienstag, 12. August 2008
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Treffpunkt: Mensa Altbau, 1. OG, Spital Lachen

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das Team der Frauenklinik freut sich auf Ihren Besuch.

Spital Lachen, Oberdorfstr. 41, 8853 Lachen
Telefon 055 451 31 11 www.spital-lachen.ch

Der nächste Informationsabend findet am 21. Oktober 2008 statt.

Es bestehen Parkmöglichkeiten auf dem Mitarbeiter-Parkplatz (beim Altbau).

192.040781