

Vom Frust zur doppelten Vorfreude

Der Uzner Langdistanz-Triathlet Silvan Bruhin hat sich im Jahr 2020 erstmals bei den Profis beweisen wollen. Covid-19 kam dazwischen.

von Jörg Greb

Das war eine Ansage gewesen vor 19 Monaten. Silvan Bruhin hatte den Ironman 70.3 Switzerland in Rapperswil-Jona mit neuem Altersklassen-Streckenrekord gewonnen. Damit verbunden: die Möglichkeit zum Lösen einer Profi-Lizenz. Diesen Wechsel vollzog er auf die Saison 2020 hin. Sich messen mit den Besten, hiess ab nun die Herausforderung. Bruhin fühlte sich bereit für diesen Schritt und tat diesen im Wissen, «dass ich mir die Zeit gönnen werde und nichts überstürzen muss».

Zeit gönnen musste sich der 28-Jährige aus anderem, bekanntem Grund. Anfänglich war ihm die Dramatik der Situation nicht bewusst gewesen. Vielmehr sah er beim Corona-Ausbruch Ende Februar eine «auf mich getimte Chance». Bewusst hatte er sich mit dem Aufbau Zeit gelassen, im Wissen «dass ich mich beim ersten Profirennen noch nicht in Topform befinden werde». Und auch als sich abzeichnen begann, dass bis Ende Sommer wenig zu erwarten sein dürfte auf



«Ich habe mich als Sportler viel besser kennengelernt.»

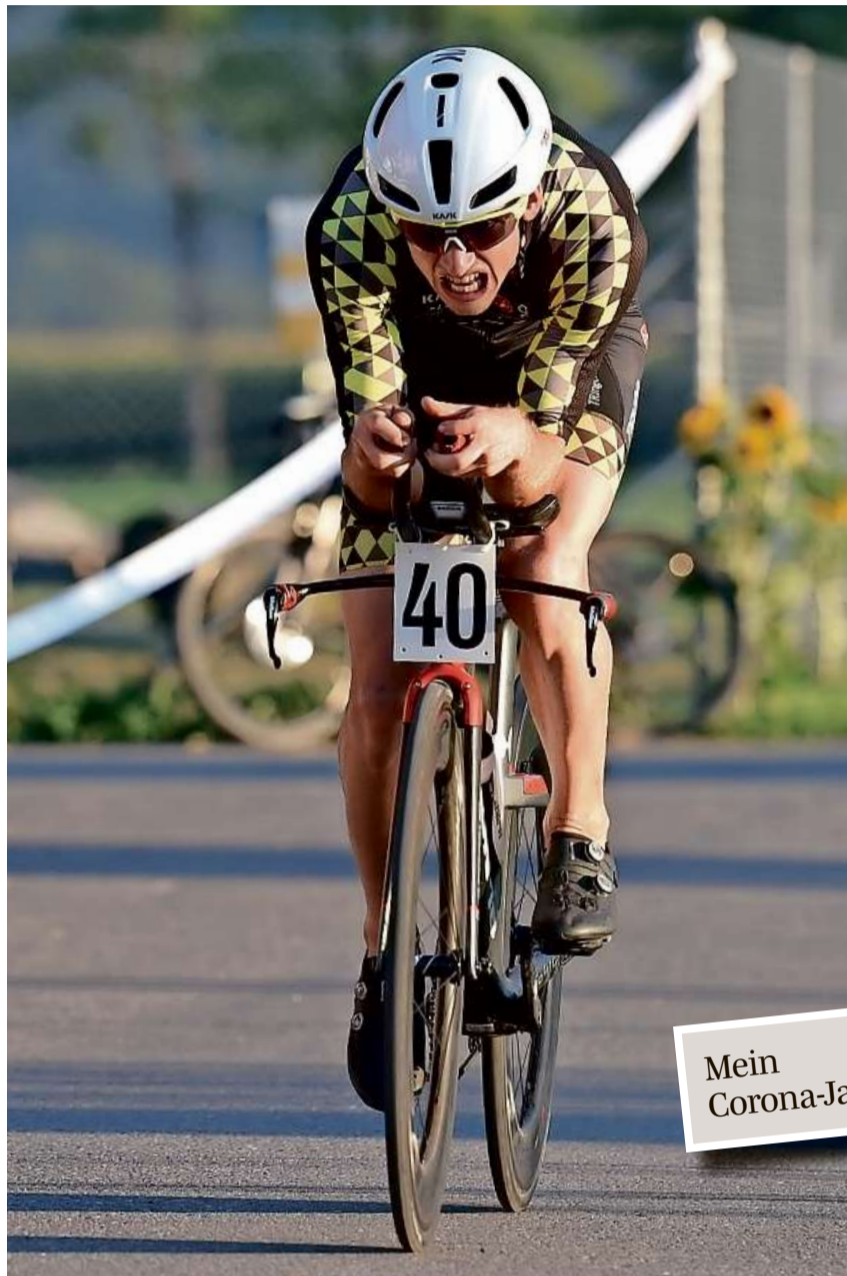
Silvan Bruhin
Profi-Triathlet aus Uznach

Wettkampfebene, sah er das Positive: «Abhaken, weitertrainieren und im Herbst umso mehr bereit sein.» Bruhin blieb fokussiert und motiviert.

Umgang mit Enttäuschungen

Den nächsten Dämpfer steckte der Uzner weniger souverän weg. An der Challenge Davos Ende August startete er voller Freude und Zuversicht. Der Maschinenbau-Ingenieur mit einem 50-Prozent-Pensum an der Fachhochschule Ost in Rapperswil-Jona hatte sich viel vorgenommen und nur noch auf diesen einen Wettkampf fokussiert. Die hochkarätige Konkurrenz in diesem ersten grossen Rennen in Europa sollte ihn nicht irritieren. Doch nun spielte das Wetter nicht mit. Kälte, Regen, Blitze, Donnerrollen und eine beträchtliche Unfallgefahr zwangen die Organisatoren zum Abbruch unmittelbar nach dem Schwimmen.

Wie für viele war dieses Verdikt für Silvan Bruhin «eine herbe Enttäuschung». Und weil er sich im Gegensatz zu anderen Profi-Athleten nicht für Alternativwettkämpfe in den Folgewochen angemeldet hatte, war die Saison beendet – ohne einen einzigen Multi-sport-Wettkampf. Er musste sich mit drei Vorbereitungsrennen begnügen: dem Bogmen-Frohsinn-Derby (1.), dem Radzeitfahren in Reichenburg (2.) sowie dem Mountainbike-Etzel-Zeitfahren (10.). Erkennen liess sich durch sie eines: eine Leistungsentwicklung. Der Frust aber sass umso tiefer: «Ich hatte fast zwei Monate voll auf Davos hingearbeitet und mich enorm gefreut», so Bruhin. Nun fühlte er sich demotiviert, spürte «eine mentale Blockade». Der innere Antrieb war plötzlich verfliegen. Bruhin reagierte, indem er während zwei Wochen «überhaupt nichts» tat und seinen Gefühlen Raum gab. Das machte sich bezahlt: Ende September



Triathlet Silvan Bruhin (hier auf dem Weg zu Platz 2 beim Zeitfahren in Reichenburg) sieht nicht nur Negatives am Corona-Jahr: «Nun werde ich mit einem höheren Ausgangslevel zu meiner ersten Pro-Saison starten können.»
Bild Franz Feldmann

begann er wieder zu schwimmen, zu laufen, Velo zu fahren, mit Kraft- und Mentaltraining. Und rasch ging es aufwärts: gefühlsmässig und psychisch. «Jetzt baue ich auf dem Erarbeiteten des Sommers weiter auf und stärke das Fundament weiter», sagte er sich.

Umdenken

Auf mehr als 20 Trainingsstunden pro Woche ist er längst wieder angelangt – mit einem Schwergewicht auf dem (Indoor-)Velo und je zwischen 20 und 25 Prozent Laufen und Schwimmen. «Das Laufen ist meine Paradedisziplin», sagt er, «da bin ich stark ohne grossen Aufwand.» Dem Velo schenkt er wie alle Ironman-Triathleten einen hohen Stellenwert. Das Schwimmen bezeichnet er als «meine Wackeldisziplin». Die Technik fordert ihn wie so viele, die dieser Sparte in der Kindheit keine Priorität eingeräumt hatten. Vor diesem Hintergrund schätzt er das Gastrecht bei den JT-Triathleten und die Anleitung seines Coaches Marcus Kahler. Unter das Motto «Kilometersammeln» stellt er seine Aktivitäten im Schwimmbecken, auf dem Rad und beim Laufen – zwei- bis dreimal pro Tag, sieben Tage in der Woche.

Bleibt die Frage, was Bruhin mitnehmen will aus dem Corona-Jahr. Er sagt: «Ich habe mich als Sportler viel besser kennengelernt.» Das soll ihm zu Gute kommen. Er geht davon aus, dass «uns die neue Normalität auch im Triathlon noch länger beschäftigen wird». Für sich hat er die Maxime für 2021 bereits formuliert: «Mir bietet sich nochmals die Gelegenheit zu meiner ersten Pro-Saison, nun mit einem höheren Ausgangslevel.» Von einer «doppelten Vorfreude» spricht er.

Mein Corona-Jahr

Im Fokus

Zum Ende eine Premiere

In ihrem letzten Spiel vor dem Jahreswechsel empfangen die SCRJ Lakers heute den HC Lugano. Es ist eine Saisonpremiere: Die Lakers haben seit dem Meisterschaftsstart zwar 21 Partien absolviert, wie gegen Biel aber auch noch keine gegen Lugano. Alle drei bisherigen Termine mussten coronabedingt verschoben werden. Die heutige Partie ist die Neuansetzung jener vom 8. Dezember. Die Gäste sind dabei Favorit. Sie scheinen besser in Form (gestern gewannen sie 3:0 in Davos) und liegen in der Tabelle als Fünfte vier Ränge vor den Lakers. (Iz)

Auf einen Blick

FUSSBALL

4. LIGA, GRUPPE 8

Tabelle zur Winterpause*

1. Weesen II	9	7	2	0	30:8	23
2. Flums	9	6	2	1	24:8	20
3. Walenstadt	8	5	1	2	23:9	16
4. Wagen	9	5	1	3	20:12	16
5. Bashkimi	9	4	3	2	22:14	15
6. Uznach II	9	3	2	4	14:24	11
7. Rapperswil-Jona III	9	2	1	6	8:16	7
8. Rütli GL	8	2	0	6	7:20	6
9. Triesen II	9	2	0	7	10:31	6
10. Eschenbach II	9	1	2	6	9:25	5

BISHERIGE RESULTATE DES FC WAGEN

Rapperswil-Jona III – Wagen	0:1
Weesen II – Wagen	3:2
Wagen – Eschenbach II	2:0
Wagen – Walenstadt	1:2
Uznach II – Wagen	2:2
Triesen II – Wagen	0:3
Wagen – Bashkimi	3:4
Rütli GL – Wagen	0:4
Wagen – Flums	2:1

«Wir sind nicht von Einzelnen abhängig»

Wie kommen die Fussballklubs aus der Region mit der Coronakrise klar? Wie lautet das Fazit zur Herbstrunde? Die «Linth-Zeitung» lässt in einer Serie die Präsidenten zu Wort kommen. Zum Abschluss: Urs Bailer, FC Wagen.

Seit dem 29. Oktober ist der Spielbetrieb unterbrochen: Was ist Ihr Fazit zur bisherigen Saison des 4.-Liga-Teams des FC Wagen?

URS BAILER: Unsere Equipe kommt seit dem Abstieg vor zweieinhalb Jahren in kleinen, aber stetigen Schritten vorwärts. Dies ist ein grosses Verdienst der beiden Coaches, insbesondere von Markus Laimbacher, der als inoffizieller Sportchef die erste Mannschaft neu aufgestellt hat. Wir haben eine sehr gute Mischung aus jungen Spielern aus dem eigenen Nachwuchs und Routiniers, die sich alle zu 100 Prozent mit dem Verein identifizieren. Es macht viel Spass, dieser technisch starken Mannschaft zuzuschauen. Der aktuelle 4. Tabellenplatz ist aber enttäuschend, ebenso die Art, wie die drei Niederlagen zustande kamen. Leider muss in dieser starken Gruppe für einen Aufstieg alles zusammenpassen. Ein Beispiel: Im Heimspiel gegen Bashkimi Flums stand uns im ganzen Verein nur noch ein gelernter Torhüter zur Verfügung. Nach einer Stunde musste dieser durch einen Feldspieler ersetzt werden. Die ungefährdete 3:1-Führung war innert kürzester Zeit verspielt, letztlich verloren wir 3:4. Das ärgerte uns gewaltig, weil so innert ein paar Minuten viel von der tollen Aufbauarbeit zunichtegemacht wurde.

Wie ging es seit dem Saisonunterbruch im FC Wagen weiter? Haben

die Teams unter den doch sehr einschränkenden Corona-Massnahmen weitertrainiert?

Mit Ausnahme der beiden im Zürcher Verband (FVRZ) spielenden Senioren-teams konnten alle Mannschaften die Vorrunde beenden. Im Anschluss wären Hallentrainings geplant gewesen. Letztlich haben wir aber – in Absprache mit unserem Partnernverein FC Eschenbach – davon abgesehen. Einzig die erste Mannschaft traf sich bis vor Kurzem zu wöchentlichen Lauftrainings. Dies übrigens auf Initiative der Spieler. Noch in den «Corona-Sternen» steht, ob die geplanten Trainingslager der Aktiv-Mannschaften stattfinden können.



«Es macht viel Spass, dieser technisch starken Mannschaft zuzusehen.»

Urs Bailer
Präsident des FC Wagen

Wann soll der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden?

Sobald als möglich. Wie nach dem Lockdown im Frühjahr wollen wir den Zeitpunkt des Wiederbeginns aber den Trainern überlassen.

Wie wirkt sich die Covid-19-Pandemie auf die finanzielle Situation des Klubs aus?

Wir sind von der Grösse her ein überschaubarer Verein mit einem bescheidenen Budget, dazu breit aufgestellt bezüglich Sponsoren und Gönner. Viele leisten einen Beitrag im maximal dreistelligen Bereich, wodurch wir nicht von einzelnen Personen oder Firmen abhängig sind. Erzielten wir letztes Jahr – wegen des Wegfalls der Rückrundenspiele – noch einen Gewinn, wird das diese Saison nicht der Fall sein, da alle Anlässe ausgefallen sind und somit diese Einnahmen fehlen.

Hat der FC Wagen finanzielle Hilfe aus dem Stabilisierungspaket des Bundes für den Breitensport sowie/oder dem Sport-Toto-Fonds des Kantons St. Gallen beantragt?

Wir haben einzig unsere drei Trainer der ersten und zweiten Mannschaft im Frühjahr bei der Arbeitslosenkasse angemeldet – und diese Gelder sehr schnell erhalten. Alle diese drei Trainer sind ordnungsgemäss versichert, und der Verein übernimmt auch ihre Sozialleistungen.

Was sind die grössten Herausforderungen in der Coronazeit für den FC Wagen?

Natürlich gibt es einige Herausforderungen. Das Schlimmste ist, dass wir unser Angebot den Mitgliedern im Moment nicht zur Verfügung stellen können. Ansonsten können wir uns aber nicht gross beklagen. Wir leben in einer grossartigen Stadt (Rapperswil-Jona), in der wir als Verein vom Stadtpräsidenten (Martin Stöckling) bis zum Platzwart (Stefan Rüdüsli) nur tollen Menschen mit einer grossen Affinität für den Sport begegnen.

Was ist Ihr Wunsch für den weiteren Verlauf der Fussballsaison 2020/21?

Ich hoffe, dass die Saison zu Ende gespielt wird und die beste Mannschaft aufsteigen kann. Der FC Flums tut mir da immer noch leid. Er hatte die vergangene Saison klar dominiert – und wurde durch den Abbruch dann um den Ertrag gebracht. Auf unsere erste Mannschaft bezogen wäre eine Weiterführung der Meisterschaft im Frühjahr nur schon darum sehr wichtig, weil die vielen jungen Spieler mit jeder Partie besser werden. Davon habe ich mich in den zehn der elf Pflichtspiele, die ich diesen Herbst gesehen habe, persönlich überzeugen können. Die Entwicklung ist sehr positiv. (Iz)

* Dieses Interview wurde schriftlich geführt.