

## Ein ungewöhnlich nachdenklicher Judoka

Olympia-Debütant Raphael Schwendinger (Nr. 117) strebt morgen gegen den US-Amerikaner Colton Brown (Nr. 28.) einen Erstrundensieg an.

Gary Kaufmann, Tokio

Nach einer intensiven Woche setzte der Judoka am Sonntag zum ersten Mal seit seiner Ankunft in Japan keinen Fuss ins Dojo, um den Kopf frei zu bekommen. Darauf folgte die erste Nacht im olympischen Dorf, in welcher er nicht ruhig schlafen konnte. Einerseits wegen des Nickerchens am Nachmittag, andererseits rückt der grösste Kampf seiner Karriere näher. Eine Kombination, die wach hält. «Ich habe mir vorgestellt, wie es wäre, den ersten Kampf zu gewinnen, den zweiten Kampf und dann in den Rängen zu stehen», erzählt Raphael Schwendinger nach dem Training im geschichtsträchtigen Kodokan. In der ältesten Judo-Schule der Welt hat Kano Jigoro 1882 die japanische Kampfsportart ins Leben gerufen.

Coach Holger Scheele und Trainingspartner David Büchel müssen diese Woche seiner Meinung nach zurückstecken, womit nicht nur die harten Ladungen nach den Würfeln gemeint sind. «Ich bin diese Woche nicht derselbe. Ständig in Gedanken, etwas gereizter als sonst und kaum für Spässe zu haben. Wenn das alles vorbei ist, können wir wieder lachen», sagt der 23-jährige Ruggeller. Dahinter steckt keine böse Intention. Vielmehr konzentriert er sich bis zum Wettkampftag darauf, die Motivation hochzuhalten. «Ich bin grundsätzlich eher der nachdenkliche Typ. Im



Raphael Schwendinger (unten) und Trainingspartner David Büchel unter der aufmerksamen Beobachtung von Nationaltrainer Holger Scheele während des Trainings im Kodokan. Bild: Gary Kaufmann

Judo ist das nicht immer hilfreich. Da heisst es: Hirn ausschalten und draufgehen.»

**Coach: «Raphael ist in der Form seines Lebens»**

In der ersten Runde trifft Raphael Schwendinger (Nr. 117 der Weltrangliste in der Gewichtsklasse -90kg) morgen

auf den US-Amerikaner Colton Brown (Nr. 28.). «Bei den Olympischen Spielen war davon auszugehen, dass es kein Freilos gibt. Es hätte schlechter sein können. Immerhin ist ein Sieg möglich, aber es wird schwer», nimmt Schwendinger die Aussenseiterrolle an. Scheele beschreibt den Kontrahenten

wie folgt: «Ein sehr kräftiger, statischer Linkskämpfer. Technisch ist Raphael auf jeden Fall besser.» Die Vorgabe lautet, Browns stärkeren linken Arm in Schach zu halten, damit dieser gar nicht erst zum Problem wird.

Dass der Ruggeller zu fünf Prozent über den ersten Kampf

hinausdenkt, beschert ihm den Zuspruch seines Coaches. Denn es ist ein Zeichen dafür, dass die Einstellung stimmt, und dieser redet genauso bereits von weiteren Kämpfen. «Er hat lange für diesen Höhepunkt trainiert, Verletzungen hingenommen, Geld investiert und auf viele Dinge verzichtet, wie Zeit mit der Freundin und der Familie», weiss der Deutsche. «Bei den letzten internationalen Turnieren steckte er die eine oder andere Niederlage ein. Jetzt muss er das beste Judo seines Lebens zeigen und den Laden rocken, dann ist am Mittwoch alles drinnen.»

Was die Form betrifft, hat Scheele seinen Schützling noch nie fitter erlebt. Sowohl die Kraft- als auch Schnelligkeitswerte seien so gut wie noch nie. Auch der Judoka selbst fühlt sich bereit und sagt, dass es jederzeit losgehen könnte.

**Vor dem Wiegen nur eine kleine Portion**

Insofern stimmt die Ausgangslage vor dem Kampf am Mittwoch, wäre da nur nicht diese Kopfsache. Anders wie bei der Athletik sei man hier noch nicht so weit, meint Scheele. Die Persönlichkeit des Ruggellers ist gerade im Tunnel kritisch, wenn man noch ein, zwei Kämpfe bis zum eigenen Auftritt warten muss und sich eigentlich auf die Aufgabe vor einem fokussieren sollte. «Raphael ist sehr intelligent und neigt dazu, sich zu viele Gedanken zu machen, was in diesem

Moment eher ungünstig ist.» Damit er in die richtige Kampferstimmung kommt, hat das Judo-Trio gestern die Wettkampfstätte Nippon Budokan besichtigt und einige der Wettkämpfe mitverfolgt.

Heute steht noch ein Training auf dem Programm. Danach wird Raphael Schwendinger auf die Waage stehen und erfahren, was bezüglich seines Gewichts noch mit dem Schwitzanzug zu tun ist bis zum offiziellen Wiegen um 20 Uhr. Damit nichts schief geht, nimmt der Medizinstudent heute auch nur eine Mahlzeit ein. Eher eine kleine Portion von etwas, das für möglichst viel Energie sorgt. Falls das Gewicht eher knapp ausfällt, wird er je nachdem für vier bis fünf Stunden nichts mehr trinken. Ist es 500 Gramm unter dem Richtwert, kann er einen halben Liter zu sich nehmen. Bei der Hitze in Tokio hört sich das nach einer Qual an, aber der Ruggeller hat dies am Vortag gelassen genommen: «Wir halten uns ja die meiste Zeit in klimatisierten Zimmern auf. Ausserdem wird hier am Dienstag ein Taifun erwartet.»



## Delegation ist nun komplett

Gestern Nachmittag (Ortszeit) ist das Artistic-Duett Lara Mechnig und Marluce Schierscher mit Trainerin Francesca Zampieri nach einem langen Flug sicher in Tokio gelandet und anschliessend im olympischen Dorf angekommen. Heute werden sie das erste Training im Tokyo Aquatics Center abhalten. Die beiden Schaanerinnen sind einige Tage später als der Rest angereist, weil ihre Wettkämpfe erst am 2. und 3. August stattfinden.

Somit weilen nun alle fünf Athleten samt ihrer Betreuer sowie den Funktionären an den Olympischen Spielen. Für die nächsten Tage wird es etwas enger in den vier Apartments, die Team Liechtenstein zur Verfügung stehen. Allerdings reisen die ersten bald schon ab. Christoph Meier und Judoka Schwendinger haben ihren letzten respektive einzigen Wettkampf am 28. Juli und Julia Hassler am 29. Juli. Falls sie über 800 Meter Freistil das angestrebte Finale erreicht, müsste ihr Rückflug, der bisher auf den 30. Juli datiert ist, umgebucht werden. Gemäss des Covid-19-Schutzkonzepts der Spiele müssen die Athleten Japan innerhalb von 48 Stunden nach ihrem letzten Wettkampf verlassen. (gk)

## Julia Hassler kraut auf einer richtigen Rekordwelle

In ihrem zweiten Rennen in Tokio knackt die Schellenbergerin einen weiteren Landesrekord (1500 m Freistil).

Wie am Vortag ist die ehemalige Bestzeit gerade einmal einen Monat jung und wurde kurz vor den Spielen in Rom aufgestellt. Dieses Mal war Julia Hassler neun Hundertstel schneller als damals. Der neue Landesrekord im 1500 Meter Freistil der Frauen lautet somit 16:12.55 Minuten, was ihr an den Olympischen Spielen Rang 16 bescherte. Ihren Lauf beendete sie als Zweite. «Ich habe mich weniger auf diese Distanz konzentriert und zwischen 1500 und 200 Metern Kraul geschwankt. (Anm. d. Red.: Beide Rennen fanden gestern statt). Daher bin ich sehr zufrieden, dass ich wieder eine Bestzeit gemacht habe.»

Ihre Entscheidung für das Ausdauer- und gegen das Speedrennen bereit sie nicht. Um über 200 Meter das Halbfinale zu erreichen (Top 16) hätte die Schellenbergerin dort gestern zwei Sekunden unter ihrer aktuellen Bestzeit schwimmen müssen. Diese gelang ihr ebenfalls vor Kurzem in der italienischen Hauptstadt, an der Generalprobe für die Olympischen Spiele, und hätte angesichts der Topform bei einem Antritt an dem Wettkampf durchaus gewackelt. «Eine Sekunde besser

wäre vermutlich drinnen gelegen, aber das Doppelte wäre über diese kurze Strecke schon viel gewesen.»

**Die lautesten Fans im Tokyo Aquatics Center**

Eine grosse Unterstützung während des Rennens bot ihre Fan-Gruppe, in der sie Christoph Meier, Tina Rüger und Kevin Welder (Coach) erneut anfeuerten. Jedes Mal, wenn die Unterländerin an ihnen vorbeischwamm, hallte ihr Name durch das ganze Bad. «Sie haben mir davor gesagt, dass sie alles geben wer-

den. Vor dem Start hört man das schon», grinst Julia Hassler, als sie darauf angesprochen wird. «Dass wir als kleinste Nation am lautesten sind, freut mich umso mehr. Gerade weil es keine Zuschauer hat, die für Stimmung sorgen.»

Für das Finale (Top 8) reichte es wieder nicht, obwohl alles in die Waagschale geworfen wurde, was die persönliche Bestzeit belegt. Die Konkurrenz war letztlich zu stark. Kathleen Leddecky erreichte im Vorlauf über 1500 m Freistil einen neuen olympischen Rekord (15:35.35

Min.). Unter den Europäerinnen schlug Hassler als Neunte an, hätte also auch im Fall einer EM das Finale knapp verpasst. Sie versuchte über weite Strecken hinweg mit Ungarin Viktoria Mihalyvari-Farkas, der Siegerin ihres Laufs, mitzuhalten. Dafür reichte es nicht.

Je näher das letzte Langbahnrennen der Karriere rückt, desto mehr scheint die 28-jährige Schellenbergerin ihre Leistungen zu steigern. Weil sie die vergangenen Monate mehr oder weniger alleine trainierte, weil die Vereinskollegen andere

Karrierpläne denn Tokio hatten, bezeichnet sie 2021 als das schwerste Jahr ihrer Karriere. «Mental war das extrem anstrengend. Zwischenzeitlich habe ich sogar gehofft, dass die Spiele abgesagt werden, weil ich nicht mehr wollte», so Hassler ehrlich. Die Trainingsleistungen seien aber immer extrem gut gewesen.

**Das Hauptrennen steht erst noch bevor**

Über 800 Meter, voraussichtlich ihr letzter Einsatz auf der Langbahn, will sie zum Abschluss der Olympischen Spiele genauso ein Erfolgserlebnis und somit auf der perfekten Rekordwelle nach Hause kraulen. «Ich habe jetzt in zwei Rennen meine Topform gezeigt. Ich hoffe schon, dass noch einmal eine Bestzeit herauskommt.» Eine Sensation wäre es, wenn diese für das Finale reichen würde (Top 8). Dafür müssten Hassler zufolge einige Kontrahentinnen unter Wert schwimmen. (gk)

**Resultate Schwimmen 1500 m Freistil (Frauen):** 1. Kathleen Leddecky (USA, 15:35.35 Minuten, OR). 2. Jianjiahe Wang (CHN, +6.14). 3. Erica Sullivan (USA, +11.32). **Ferner:** 8. Kiah Melvort (AUS +23.61). **16. Julia Hassler (LIE, 16:12.55, +37.87 LR).** 33. (Letzte) Sasha Gatt (MLT, +1:22.12).



Julia Hassler (l.) schlug in ihrem Lauf als Zweite an. Bild: Keystone

### Wettkampfkalender und Resultate

**Christoph Meier (Schwimmen)**  
• 24. Juli: 400 m Lagen (28. Rang)  
• 28. Juli (12.50 Uhr): 200 m Lagen

**Julia Hassler (Schwimmen)**  
• 25. Juli: 400 m Freistil (12. Rang)  
• 26. Juli: 1500 m Freistil (16. Rang)  
• 29. Juli (ab 12.12 Uhr): 800 m Freistil

**Raphael Schwendinger (Judo)**  
• 28. Juli (ab 4 Uhr, Schwendingers Kampf startet ca. um 5 Uhr): Männer -90kg

**Marluce Schierscher und Lara Mechnig (Artistic Swimming)**  
• 2. August (ab 12.30 Uhr): Duet Free  
• 3. August (ab 12.30 Uhr): Duet Technical

Alle Angaben in Liechtensteiner Zeit.