

# Sie wollen die Muskeln spielen lassen

**RINGEN** Stefan Reichmuth und Samuel Scherrer stehen heute Dienstag bei der Aktiv-EM in Warschau im Einsatz. Nach Medaillengewinnen an internationalen Grossanlässen in jüngster Vergangenheit treten die beiden Aushängeschilder der RC Willisau Lions mit hohen Zielen an.

von Patrik Birrer

Seit Ostersonntag weilen die Schweizer Freistilringer im polnischen Milicz im Trainingslager. Hier haben sie die unmittelbare Vorbereitung auf die Aktiv-EM in Warschau absolviert. Gestern Montag fanden in der Hauptstadt Polens die ersten Kämpfe statt. Heute Dienstag (ab 11.30 Uhr) gilt es für Stefan Reichmuth (bis 86 kg, Freistil) und Samuel Scherrer (bis 92 kg, Freistil) ernst.

## Ein sehr schwieriges Jahr

Für Reichmuth ist es der erste internationale Grossanlass seit den World Military Games im Oktober 2019 im chinesischen Wuhan. War das vergangene Jahr im Zuge der Corona-Pandemie für alle Spitzensportler enorm herausfordernd, trifft dies für den Grosswanger ganz besonders zu. Unmittelbar vor der EM im Februar 2020 hatte er sich eine Nackenverletzung zugezogen und musste passen. Dann fielen während Monaten alle internationalen Wettkämpfe dem Virus zum Opfer, darunter die Olympischen Spiele. Der 26-Jährige versuchte das Beste aus der Situation zu machen, schuffete so gut es eben ging weiter. Dabei zog er sich aber weitere schmerzhaftere Blessuren (u.a. Bruch eines Mittelhandknochens, Rippenbruch) zu. Einsames Highlight 2020: der Gewinn des 15. Mannschaftsmeistertitels mit den RC Willisau Lions.

Heute kann der WM-Bronzemedailengewinner von 2019 mit einem Lächeln auf die vergangenen Monate zurückblicken. «Ich muss es positiv sehen: Immerhin sind mir all diese Rückschläge im letzten Jahr widerfahren, in dem ohnehin kaum Wettkämpfe anstanden. So habe ich nicht allzu viele wichtige Turniere verpasst.»

## «Bereit, durchzustarten»

2021 sollte alles besser werden. Doch so richtig positiv ist auch dieses Jahr nicht angelaufen. Beim internationa-

*«Für manche mag das verrückt klingen. Für mich ist es genau das Richtige.»*

**Stefan Reichmuth WM-Dritter 2019**

len Turnier in Kiew Ende Februar zog er sich einen Anriss des Innenbandes sowie des Meniskus' im linken Knie zu. Zum Glück nichts Gravierendes. Aber halt wieder ein kleiner Rückschlag. Ein erneuter EM-Verzicht stand jedoch nie zur Debatte. Reichmuth musste das Trainingsprogramm zwecks Schonung seines Knies anpassen, liess unter anderem das Trainingslager mit dem Nationalkader in Aserbaidschan aus. Er sagt aber: «Weniger trainiert habe ich deswegen nicht.» Zuletzt in Polen habe er sämtliche Mattentrainings mitgemacht, ein Belastungstest am vorletzten Freitag in Form dreier intensiver



Vor Ort in Polen den letzten Schriff für die EM in Warschau geholt: Stefan Reichmuth (links) und Samuel Scherrer wollen heute Dienstag und morgen Mittwoch an den Kontinentalmeisterschaften brillieren. Foto zvg

Kämpfe sei positiv verlaufen. «Ich fühle mich sehr gut und bin bereit, durchzustarten.»

Die selbstbewussten und angriffigen Worte verdeutlichen: Die vergangenen knapp anderthalb Jahre mögen fordernd gewesen sein, Selbstzweifel hat «Stifi» in dieser Zeit keine aufkommen lassen. Aber ist das Selbstvertrauen wirklich bereits wieder auf dem gleichen Niveau, auf dem es im Herbst 2019 nach seinem Coup an der WM war? «Natürlich nicht ganz», räumt Reichmuth ein. Dazu würden ihm Wettkämpfe und vor allem Erfolgserlebnisse auf internationalem Parkett fehlen. Gleichwohl habe er nicht zuletzt im Trainingslager in Polen den Respekt der internationalen Gegner ihm gegenüber gespürt.

## Kalte Duschen, kein Lift

In den vergangenen Wochen und Monaten hat Stefan Reichmuth nicht nur im technischen und physischen Bereich hart gearbeitet. Auch in mentaler Hinsicht lässt er nichts unversucht. Ähnlich wie vor seinem sensationellen Erfolg an der WM 2019 in Kasachstan hat er sich eine strikte Social-Media-Pause verordnet. Apps wie Facebook und In-

stagram hat er gelöscht. Ausserdem duscht er seit Wochen ausnahmslos nur noch kalt, fährt auch nach den strengsten Trainingseinheiten nicht mit dem Lift. «Für manche mag das verrückt klingen. Für mich ist es genau das Richtige. Mit diesen kleinen Dingen führe ich mir ständig vor Augen, worauf ich seit Jahren hinarbeite, wofür ich all die Opfer bringe», erklärt Reichmuth. Es gehe darum, die Komfortzone zu verlassen, Grenzen auszuloten. Denn: Seine stärksten Konkurrenten aus den osteuropäischen Ländern und aus anderen Teilen der Welt hätten nicht im Ansatz den Komfort, den die Schweizer Ringer trotz all ihrer Entbehrungen haben. «Es mag seltsam klingen. Aber für viele unserer Gegner geht es im Ringen fast um Leben und Tod. Mit entsprechender Mentalität treten sie auf die Matte. Um gegen sie bestehen zu können, muss ich selber möglichst nahe an diese Mentalität herankommen.»

In Bezug auf die Zielsetzung für die EM wählt der Grosswanger klare Worte. «Soll ich als WM-Medaillengewinner sagen, ich wolle EM-Fünfter oder -Siebter werden?», fragt er rhetorisch. Trotz schwieriger Monate sei sein Ziel eine

Medaille. Schliesslich ist die EM auch die Hauptprobe für das Olympia-Turnier im August in Tokio. Und auf diesen Wettkampf hat Stefan Reichmuth alles ausgerichtet. Von den Kämpfen heute und im Idealfall morgen Mittwoch erhofft er sich letzte Inputs in Bezug auf das Karrierehighlight im Sommer.

## Scherrers Erinnerungen an Rom

Samuel Scherrers Ausgangslage vor der EM unterscheidet sich recht stark von jener Reichmuths. Olympia in Tokio ist zwar auch für den 24-Jährigen nach wie vor ein Thema. Beim europäischen Qualifikationsturnier vor einem Monat in Budapest blieb er in der Kategorie bis 97 kg allerdings chancenlos. Bereits in knapp einem Monat beim letzten Qualifikationsturnier in Sofia wird Scherrer noch einmal in den Kampf um einen Startplatz in Tokio eingreifen.

Trotzdem gilt seine volle Konzentration erst einmal den kontinentalen Titelkämpfen. Scherrer wird heute Dienstag in der tieferen, nicht-olympischen Gewichtsklasse bis 92 kg an den Start gehen. In jener Kategorie also, in der er vor gut einem Jahr in Rom im EM-Final stand und Silber gewann. An

diese Sternstunde will der Willisauer in Polens Hauptstadt anknüpfen. «Natürlich habe ich in der unmittelbaren EM-Vorbereitung das eine oder andere Mal ganz bewusst an die Geschehnisse von vor gut einem Jahr gedacht. Es waren wunderbare Erlebnisse. Es ist mein grosses Ziel, diesen Erfolg nun in Warschau zu bestätigen.» Als amtierender Vize-Europameister hat Scherrer aber auch einiges zu verteidigen. Spürt er deswegen höheren Druck? «Ja, durchaus. Aber es ist eine Anspannung im positiven Sinn. In Rom habe ich bewiesen, dass ich in der Gewichtsklasse mit den Besten mithalten kann. Ende Jahr beim World Cup in Belgrad gelang mir mit Rang 3 eine erste Bestätigung. Auf diesem Weg will ich fortfahren.» Mit anderen Worten: Samuel Scherrer strebt erneut den Vorstoss in die Medaillenkategorie an. Die Chancen stehen gut. In den letzten Monaten hat er zusätzliches Gewicht aufgebaut. Für die olympische Kategorie bis 97 kg ist er immer noch etwas zu «leicht», für die Klasse bis 92 kg sind die körperlichen Voraussetzungen aber geradezu perfekt.

## Die richtige Einstellung finden

Die Vorbereitung auf die EM verlief bei ihm etwas anders als bei jenen Athleten, die das Olympia-Qualifikationsturnier nicht bestritten haben. «Die Zeit zwischen den beiden Wettkämpfen ist schon etwas kurz. Aber das wusste ich und darauf habe ich mich eingestellt.»

Unmittelbar nach dem Einsatz in Budapest habe er sich ein paar Tage Erholung gegönnt. «Die Belastung im Vorfeld dieses Wettkampfs war hoch. Deshalb war ich froh, es ein paar Tage ruhiger angehen zu können.» Allzu lange stillsitzen, es sich einfach gut gehen lassen und nichts tun, ist aber nicht das Ding der Spitzenringer. «Spätestens nach vier, fünf Tagen ist es dann auch gut. Dann kommt das Kribbeln zurück, dann will ich zurück auf die Matte», sagt Scherrer und lacht.

In den Trainings sei es primär darum gegangen, die aufgebaute Form so gut wie möglich zu konservieren. «Die Umfänge waren kleiner. Ich habe fast ausschliesslich kurze, intensive Einheiten absolviert.» Ein Hauptaugenmerk lag auf der Regeneration. Nach der hohen Belastung im Vorfeld der Olympia-Quali durfte er es zuletzt im Training nicht übertreiben. «Die Gefahr, zu viel zu machen und in ein Übertraining zu geraten, besteht in einer solchen Situation immer. Darauf musste ich gut achten.»

*«Es ist mein grosses Ziel, diesen Erfolg nun in Warschau zu bestätigen.»*

**Samuel Scherrer EM-Zweiter 2020**

Samuel Scherrer hat ein gutes Gefühl. Er ist bereit. Bleibt die Frage, was er vom nicht zu 100 Prozent überzeugenden Auftritt beim Olympia-Qualifikationsturnier mitnimmt? «Dieser Kampf war für mich selber auch enttäuschend. An der körperlichen Verfassung hat es nicht gelegen. Aber ich war zu wenig geladen, die Aggressivität hat ein bisschen gefehlt. Das darf eigentlich nicht passieren. Deshalb werde ich in der unmittelbaren Kampfvorbereitung alles unternehmen, damit es nicht noch einmal so weit kommt.»

Auf [www.willisauebote.ch](http://www.willisauebote.ch) werden Sie laufend über die Ereignisse an der EM in Polen informiert.