

Das Erfolgsmodell .01

Vor dem Grand Prix de Berne wiederholt der Degenfechter Max Heinzer sein immer gleiches Ritual

«Same procedure as every year», lautet die Wettkampfvorbereitung des dreifachen GP-Bern-Siegers. Weil das Weltcup-Turnier zur 50. Austragung aber in der Postfinance-Arena durchgeführt wird, muss er die Abläufe den neuen Lokalitäten anpassen.

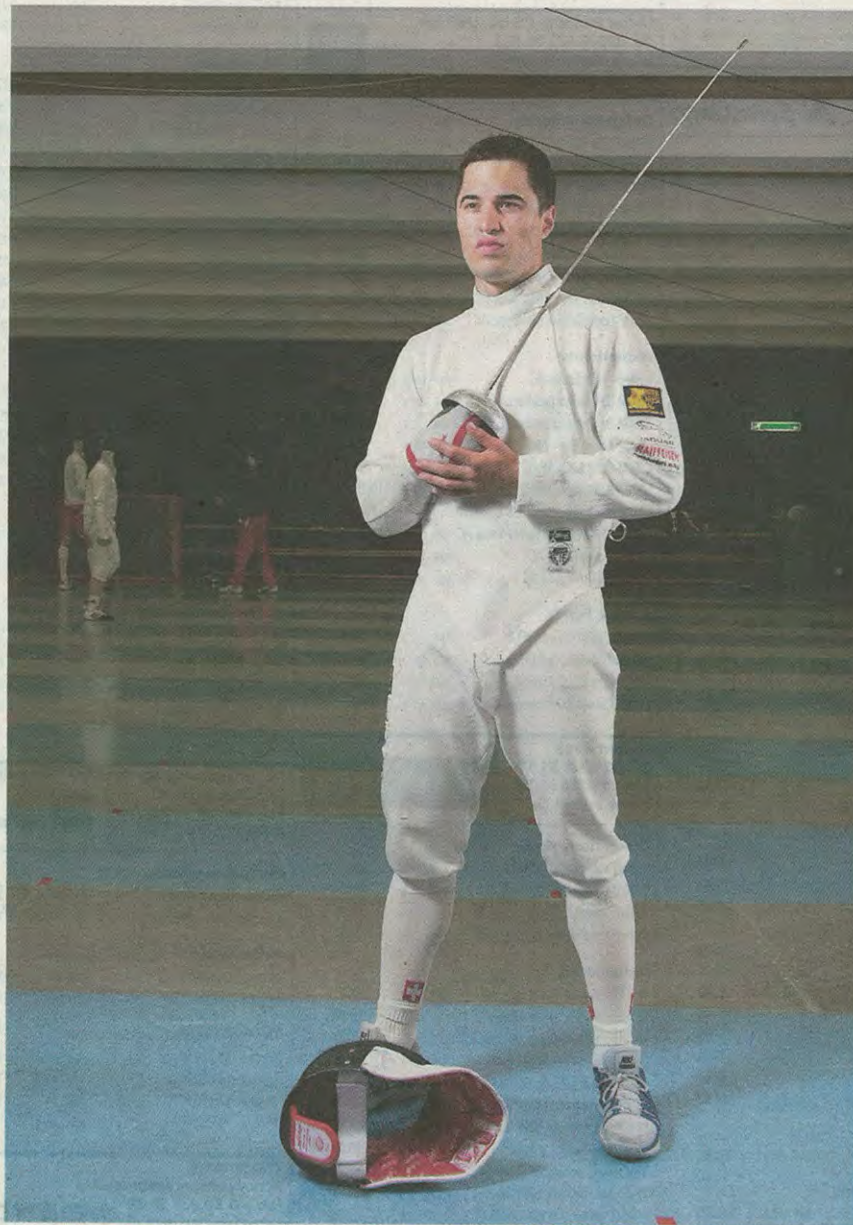
Peter Jegen

«Wenn etwas klappt, dann wiederhole ich es», sagt Max Heinzer. Aus diesem Grund läuft für den 26-jährigen Schweizer die Vorbereitung auf den Grand Prix de Berne nach dem genau gleichen Prozedere wie in jedem Jahr ab. Er logiert mit seiner Freundin im gleichen Hotel wie immer, wie immer isst er am Abend vor dem Wettkampf Teigwaren mit Tomatensauce, wie immer macht er dasselbe autogene Training, um ruhig einzuschlafen. «Da bin ich knallhart», sagt der Degenfechter, «Ausnahmen gibt es nicht.» Man könnte das Aberglauben nennen, doch Max Heinzer spricht lieber von einem Ritual.

Die Zahl 1 stets vor Augen

Das Ritual hat für ihn grossen Symbolgehalt. Den Wecker beispielsweise stellt Heinzer immer auf eine Zeit mit der Zahl 1, morgen Sonntag wird er drei Stunden vor Wettkampfbeginn um 6 Uhr 01 läuten. «Weil so die 1 die letzte Zahl ist, die ich vor dem Einschlafen sehe», sagt der Degenfechter. Und Heinzer hofft, dass er die 1 auch nach dem Wettkampf wieder vor Augen hat. In den letzten drei Jahren gewann ja immer er den Grand Prix de Berne – eine einmalige Serie im Fecht-Weltcup. Der vierte Sieg de Suite wäre angesichts der hohen Leistungsdichte geradezu sensationell. Das weiss Heinzer, und er konzentriert sich noch stärker auf sein Erfolgsmodell.

Der Degenfechter ist aber gut beraten, zumindest einen neuen Weg zu gehen. Aus Anlass des 50-jährigen Bestehens findet der Grand Prix de Berne nicht wie gewohnt in der Sporthalle Wankdorf statt, sondern in der rund 1000,01 Meter entfernten Postfinance-Arena. In der grösseren Halle ist nichts wie gewohnt: Die Lokalität der Garderobe und der Waffenkontrolle, die Ausrichtung der Planchen, das Licht, die Raumtemperatur. Aber jeder müsse den Wettkampfablauf anpassen, das sei für alle gleich, versucht Heinzer das Ge-



Max Heinzer, ein Degenfechter mit körperbetontem Stil.

KARIN HOFER / NZZ

WM-Revanche Ende Oktober

jeg. · Bereits am 24. Oktober kehren die weltbesten Degenfechter nach Bern zurück. Durch die Neugliederung und Redimensionierung des internationalen Kalenders rutscht das Schweizer Turnier in den Herbst und dauert neu drei Tage. Neben dem Einzel (Freitag und Samstag) wird es zusätzlich einen Teamwettkampf (Sonntag) geben.

Für die derzeit starke Schweizer Mannschaft, die an zweiter Stelle der Weltrangliste liegt, ist das sicherlich ein Vorteil. Auch wenn der Grand Prix de Berne dannzumal nur noch ein «norma-

les» Weltcup-Turnier ist, womit es für die Fechter weniger Punkte als jetzt wegen des Grand-Prix-Status (Faktor 1,5) gibt.

Weil Bern aber die nächste Saison eröffnet, in der bereits im März die einjährige Qualifikation für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro beginnt, darf das einzige Schweizer Weltcup-Turnier der Degenfechter auch zum neuen Termin mit einer starken Besetzung rechnen. Zumal es der erste Wettkampf nach den WM im Juli sein wird. Der neu positionierte GP de Berne wird so zur Titelkampf-Revanche.

wicht der äusseren Bedingungen zu reduzieren. Ohne Erfolg. Denn er verrät: «Genau zu wissen, was mich erwartet, gibt mir in den Gefechten die erwünschte Lockerheit.» Heinzer studiert seine Gegner anhand von Videoaufnahmen akribisch, legt sich für jeden einen detaillierten «Schlachtplan» an. Der körperbetonte Stil, der beim einstigen Florettfechter auf der Planche den Eindruck eines ungestümen Angreifens Marke Eigenbau macht, ist in Tat und Wahrheit bis ins Detail geplant.

Dazu gehört auch die richtige Einschätzung des eigenen Formstandes: «Ich bin noch nicht 100 Prozent fit», sagt Heinzer, «weil ich erst seit vier Monaten wieder fechte.» Im Winter liess er eine nervliche Funktionseinschränkung im linken Fuss operativ beheben. Die Schmerzen sind zwar weg, der Wettkampfrhythmus, die Treffsicherheit und die Fitness seien aber noch nicht im gewünschten Umfang gegeben. Das erstaunt. Immerhin hat Heinzer Ende Februar in Tallinn den siebenten Erfolg im Weltcup erzielt, mit der Mannschaft eine Woche zuvor am Turnier in Heidenheim gewonnen, ebenso letzten Sonntag in Paris. Dort bildete er mit Benjamin Steffen, Michele Niggeler und Fabian Kauter das Team.

Kauter der Herr der Planche

Auch der 28-jährige Berner Kauter hat sein Ritual. Er streift vor einem Wettkampf stets die linke Socke zuerst über, nach jedem Gefecht wechselt er das T-Shirt. «Erst danach kann ich wieder frei schnaufen.» Ein ganz bestimmtes Handlungsmuster wie Heinzer habe er deswegen aber nicht. «Ich will nicht immer alles gleich machen, weil ich mich nicht immer gleich fühle.»

2013 hatte sich Kauter unglaublich gut gefühlt. Damals stand er erstmals an der Spitze der Weltrangliste der Degenfechter. Seit dem GP-Sieg in Vancouver im März ist er wieder der Leader im Ranking, doch das fühle sich nun ganz normal an. «Ich habe nur noch einmal auf die Rangliste geschaut und sofort gewusst, ja ich bin die Nummer 1. Vor zwei Jahren konnte ich das nie richtig glauben.» Er sei seither mental gereift, so begründet Kauter den Wandel und glaubt, dass das erste Gefecht am GP de Berne für ihn so nicht mehr zum Stolperstein werde wie früher. «Ich bin der Herr auf der Planche und habe allein schon durch meine Körpersprache einen grossen Vorteil.» Ob das am Sonntag zu seinem Erfolgsmodell wird?