

# Heinzer vor seiner wichtigsten Saison

**FECHTEN** Nach einer Vorber-  
 eitung, wie er sie schon lange  
 nicht mehr hatte, beginnt für  
 Max Heinzer am Wochenende  
 in Bern die Saison. Ein Blick  
 auf den Alltag des Schwyzer  
 Degenfechters.

STEFAN KLINGER  
 stefan.klinger@luzernerzeitung.ch

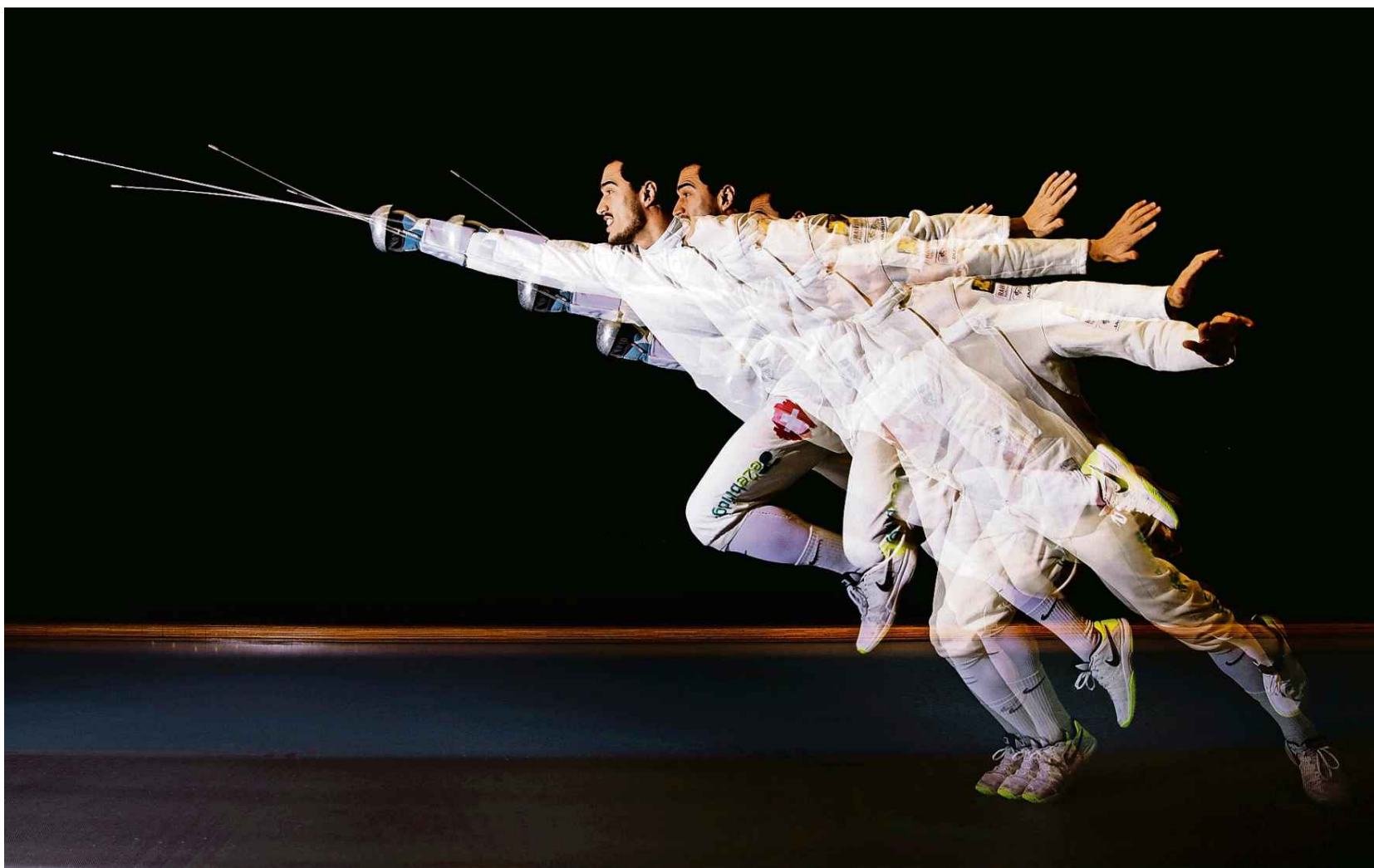
Max Heinzer wollte mal seine Grenzen ausloten, einfach mal sehen, wie weit er kommt. Schon seit einigen Jahren absolviert der 28-Jährige aus Immensee mehrmals die Woche ein Konditions-training der speziellen Art: Badminton. Schnelle kurze Schritte, explosive Sprints nach vorne ans Netz und wieder zurück – genau die Bewegungen, die der Fechter auch auf der Planche ausführt. Inzwischen hat es Heinzer, als achtfacher Weltcup-Sieger und Weltranglistenzweiter einer der besten Degenfechter der Welt, auch im Badminton zu einem ganz passablen Spieler gebracht. Doch immer nur im Freundeskreis und zu Trainingszwecken mit dem Schläger statt dem Degen in der Hand durch die Halle zu wetzen, war ihm, der berühmt für seinen Ehrgeiz ist, nun nicht mehr genug. Also meldete sich Heinzer bei einem kleinen, regionalen Turnier in Luzern an. Einige Spiele und vor allem Siege später stand fest: Der Turniersieger heisst Max Heinzer. Sein Lohn: der Titel «König der Hobbyspieler».

## Karriere nach der Sportkarriere

Es ist Donnerstagmittag, als Max Heinzer diese nette Anekdote aus seinem Leben erzählt. Heinzer ist in diesem Moment auf dem Weg in Richtung Bahnhof. Eine Situation, die so typisch für seinen aktuellen Alltag ist – und die auch bestens seine Entwicklung in den letzten Jahren veranschaulicht. Denn da ist der Max Heinzer, der seine Trainingsbedingungen nach und nach verbessert hat, sich nun an verschiedenen Standorten die Vorteile herauspickt und dadurch ein optimales Trainingsumfeld hat. Der montags in der Zürcher Schult-hess-Klinik Krafttraining absolviert und anschliessend als Bereichsleiter Sport bei der Fritz-Gerber-Stiftung in Zürich arbeitet, um Geld zu verdienen und vor allem schon mal ein bisschen an der Karriere nach der Sportkarriere zu basteln. Der dienstags und mittwochs mit einer Trainingsgruppe in der Saalsport-halle ficht, donnerstags und freitags mit dem kompletten Nationalteam in Bern trainiert und am Wochenende allein an seiner Kondition feilt. Der dadurch aber auch ganz schön viel unterwegs ist.

## Das jüngste Mosaiksteinchen

Und damit kommen wir zum jüngsten Mosaiksteinchen, das Max Heinzer im Gesamtkunstwerk, das die Olympiame-daille 2016 ergeben soll, eingesetzt hat.



Eine Attacke in mehreren Bildern: Max Heinzer beim Training am Dienstag in der Saalsporthalle in Zürich.

Bild Philipp Schmidli

Um die vielen Fahrten zu minimieren und kraftsparender zu gestalten, quartiert er sich nun von Montag bis Mittwoch stets in einem Hotel in der Nähe der Saalsporthalle ein und legt die Strecke nach Bern, wo er zusammen mit den anderen Schweizer Weltcup-Fechtern Benjamin Steffen und Peer Borsky bei Teamkollege Fabian Kauter übernachtet, im Zug zurück.

Einen Luxus, den er sich nach sechs Jahren, in denen er nie aus den Top 8 der Weltrangliste fiel, jede Saison mindestens einen Weltcup gewann und dadurch umso attraktiver für Sponsoren wurde, nun leisten kann. «Die Konkurrenz ist gross, aber ich weiss, dass ich stark bin und dass alles möglich ist, wenn ich fit bin», sagt Heinzer, «also habe ich geschaut, dass ich mehr Erholung in meinen Alltag einplanen kann, ohne dafür aufs Training verzichten zu müssen.»

## Zwei Olympiamedaillen-Chancen

Erst recht, weil am Wochenende beim Weltcup in Bern nun die für ihn wichtigste Saison seiner bisherigen Karriere ansteht. Immerhin hat Heinzer, der mindestens bis Olympia 2020 weitermacht, beim Saisonhöhepunkt in neun-

einhalb Monaten in Rio de Janeiro gleich zweimal die Chance auf eine Olympiamedaille: neben dem Einzel, wo er angesichts seiner Vita automatisch in jedem Wettkampf zu den Medaillenkandidaten zählt, diesmal auch im Teamwettbewerb. Der fiel 2012 turnus-gemäss aus dem Olympiaprogramm – ist diesmal aber wieder dabei. Und da rechnen sich die Schweizer Degenfechter, die sich in der jüngeren Vergangenheit schon so manche Medaille an WM und EM und so manchen Weltcup-Sieg erkämpft haben, einiges aus. Zwar ist Heinzer derzeit für beide Wettbewerbe noch nicht definitiv qualifiziert, doch es müsste schon sehr viel schlecht laufen, damit das noch schiefeht.

Erst recht, weil er im Sommer erstmals seit 2012 wieder eine Saisonvorbereitung ohne grössere Verletzungen absolvieren konnte. «Ich musste zwar mal nach einer blöden Bewegung im Training wegen Knieproblemen zwei Wochen aussetzen, aber sonst ist alles bestens verlaufen», blickt er zurück. Und er fügt voller Vorfreude hinzu: «Das letzte Mal hatte ich so eine Saisonvorbereitung nach London 2012 – und habe dann in dieser Saison drei Weltcups gewonnen.» Einer davon war damals in Bern.

## DIE SAISON 2015/16

**24./25. Oktober**  
 Weltcup in Bern, Einzel und Team

**14./15. November**  
 Weltcup in Tallin, Einzel und Team

**5. Dezember**  
 Grand Prix in Doha, Einzel

**22./23. Januar**  
 Weltcup in Heidenheim (De), Einzel und Team

**13./14. Februar**  
 Weltcup in Vancouver, Einzel und Team

**20. März**  
 Grand Prix in Budapest, Einzel

**24. April**  
 Grand Prix in Rio de Janeiro, Einzel

**21./22. Mai**  
 Weltcup in Paris, Einzel und Team

**20.–25. Juni**  
 EM in Torun (Pol), Einzel und Team

**9. August**  
 Olympia in Rio de Janeiro, Einzel

**14. August**  
 Olympia in Rio de Janeiro, Team

## WELTRANGLISTE, EINZEL

1. Grumier (Fr)	221
2. <b>Heinzer (Sz)</b>	162
3. Garozzo (It)	153
4. Imre (Un)	124
5. Gustin (Fr)	114
6. Limardo Gascon (Ven)	111
Die weiteren Schweizer in den Top 100:	
13. <b>Steffen</b>	82
17. <b>Fabian Kauter</b>	76
24. <b>Borsky</b>	65

## WELTRANGLISTE, TEAMS

1. Frankreich	360
2. Korea	338
3. Ukraine	312
4. <b>Schweiz</b>	296
5. Russland	222
6. Deutschland	219
7. Ungarn	216
8. Italien	210