

# Im Duett auf dem Weg nach Peking

**Magdalena Brunner, die beim Schwimmclub Flös gross geworden ist, hat erfolgreiche Weltmeisterschaften in Melbourne hinter sich. Und das nächste Ziel hat sie bereits im Visier: Peking 2008.**

Mit Magdalena Brunner sprach Michelle Weder

**Synchronschwimmen.** – Die Haagerin Magdalena Brunner konnte vor zwei Wochen an den Weltmeisterschaften in Melbourne persönliche Bestleistungen verbuchen. Mit einem neunten Rang in der Technischen Kür und einem zehnten Rang in der Freien Kür schnitt die amtierende Schweizermeisterin hervorragend ab. Auch im Duett mit der Bernerin Ariane Schneider, wo sie zwei elfte Plätze erreichte, hat das 24-jährige Aushängeschild des Schweizer Synchronschwimmens eine wertvolle Basis für die Olympischen Spiele 2008 in Peking gelegt – die Top-Ten sind durchaus in Reichweite.

**Herzliche Gratulation zum Erfolg an den Weltmeisterschaften in Melbourne. Wie ist es gelaufen?**

Magdalena Brunner: Die WM ist sehr gut gelaufen. Das Teilnehmerfeld war gross und die Konkurrenz sehr stark. Ariane und ich sind mit den Leistungen und den Resultaten sehr zufrieden.

**Nach dem Solovorlauf im Technischen Programm lagen Sie noch hinter der Schwimmerin aus der Ukraine, haben sich aber im Final noch einen Platz nach vorne gekämpft. Wie ist Ihnen das gelungen?**

Brunner: Ich hatte sehr viel Glück bei der Startnummern-Auslosung. Dies gab mir Sicherheit für den Auftritt, und es gelang mir eine optimale Performance. Es sind mir alle Elemente und Figuren gelungen, und ich konnte mich so im Final noch besser auf die Artistik konzentrieren.

**Wo lagen im Wettkampf ihre Stärken, respektive Schwächen?**

Brunner: Ich konnte gut fokussieren und mich auf den Wettkampf konzentrieren, das gesamte Umfeld stimmte: das Bad, das Trainerteam, das Betreuer-Team. Auch konnte ich von meiner langjährigen Erfahrung profitieren. Dies war ja schon meine vierte WM. Dass sich der Wettkampf aber so wahnsinnig lange hinzog, machte mir schon zu schaffen. Es war nicht sehr intensiv, höchstens eine oder zwei Küren pro Tag, aber da ich in allen Events einen Finalplatz erreichte, hatte ich sieben Tage hintereinander Wettkämpfe zu bestreiten.

**Sind Sie mit dem Verlauf dieser Wettkampfsaison soweit zufrieden?**

Brunner: Die Saison hat gerade erst begonnen. Die WM war unser zweiter Wettkampf. Es war komisch, praktisch mit dem eigentlichen Zielwettkampf beginnen zu müssen. Den ersten Wettkampf hatten wir im Januar (German Open in Bonn), der nicht wie gewünscht verlief. Ich stand bis einen Tag vor dem Wettkampf in den BMS-Abschlussprüfungen, somit hatte ich auch keine optimale Vorbereitung. Die German Open waren dennoch sehr wichtig. Es war eine erste Standortbestimmung für uns. Wir haben unsere Küren anschliessend noch etwas geändert und angepasst und hatten schliesslich Erfolg an der WM. Somit sind wir sehr zufrieden mit dem Verlauf der Saison.

**In der Sparte Solo belegten Sie die Ränge neun und zehnt, im Duett mit Ariane Schneider wurden Sie zweimal Elfte. Welches Resultat bedeutet Ihnen mehr?**

Brunner: Beide bedeuten mir gleich viel. Sie sind nicht wirklich vergleichbar. Im Duett ist die Konkurrenz etwas stärker als im Solo. Alle wollen sich für die Olympischen Spiele in Pe-



Fokus bereits aufs nächste Ziel gerichtet: Die Haager Synchronschwimmerin Magdalena Brunner.

king 2008 selektionieren. Unser Ziel ist ebenfalls die Selektion für Peking, deshalb war eine gute Rangierung an der WM sehr wichtig für dieses Ziel.

**Wie sehr bedauern Sie, dass der Solowettkampf im Synchronschwimmen nicht olympisch ist?**

Brunner: Ich persönlich schwimme eigentlich lieber im Duett. Es bereitet mir mehr Freude, wenn ich gemeinsam mit jemandem trainieren und mich auf einen Wettkampf vorbereiten kann. Deshalb ist es für mich nicht schlimm, dass das Solo nicht olympisch ist.

«Wir trainieren sechs Tage in der Woche»

**Wie läuft es mit den Olympia-Vorbereitungen im Duett mit Ariane Schneider?**

Brunner: Die Vorbereitungen laufen gut. Wir versuchen ständig, unser Umfeld zu optimieren, das heisst die Prüfungsdaten an Schule/Uni anzupassen und mit den Arbeitszeiten zu koordinieren. Ziel ist, dass wir uns ab August 2007 voll und ganz auf den Sport konzentrieren können. Ausserdem möchten wir die Expertise weiterer Kraft- und Schwimmtrainer hinzuziehen, sowie mit neuen Choreographen zusammenarbeiten.

**Wie oft trainiert ihr und wie sieht so ein Training aus?**

Brunner: Wir trainieren sechs Tage in

der Woche, zwischen fünf bis sechs Stunden pro Tag. Meistens trainieren wir am Morgen früh von sechs bis acht Uhr im Wasser, dann gehen wir arbeiten, zur Uni oder in die Schule. Über Mittag haben wir Krafttraining oder Ballett für zirka eineinhalb Stunden, dann wieder Arbeiten oder Schule. Anschliessend nochmals ein Wassertraining von 17 bis 20.30 Uhr. Im Wasser trainieren wir Ausdauer, Technik (speziell für Synchronschwimmen), Kraft und Flexibilität.

**Das Synchronschwimmen ist in den letzten Jahren viel schneller und artistischer geworden. Wie haben sich diese Veränderungen auf euer Training ausgewirkt?**

Brunner: Das Training hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Da alle immer schneller werden und noch höher aus dem Wasser kommen, trainieren wir mehr Maximal- und Schnellkraft. Sprungelemente im Team und Duett sind sehr wichtig geworden. Wir haben auch Wasserspringen ins Training miteinbezogen.

**Wie lange können Sie die Luft anhalten?**

Brunner: (lacht) Schwierig zu sagen, wie lange ich unter Wasser bleiben kann. Ich bin noch nie einfach so unter Wasser gesessen ohne mich zu bewegen und habe die Zeit gestoppt. Wenn wir in der Kür unter Wasser sind, sind wir ständig am Paddeln, damit wir möglichst hoch aus dem Wasser herauskommen. Dies braucht viel mehr Sauerstoff. Wir haben zum Teil Pflichtfiguren, die dauern bis zu ein-einhalb Minuten, da sind wir aber in Bewegung. Ich kann zirka 75 Meter tauchen im Hallenbad, dies entspricht

also drei Längen in einem 25-Meter-Becken.

**Ist die Weltspitze darin besser?**

Brunner: Die Weltspitze kann nicht unbedingt länger die Luft anhalten. Was bei unserem Sport die Schwierigkeit ist, ist nicht das lange Luft-Anhalten am Stück, sondern das ständige Auf und Ab. Wir sind oft 30 Sekunden unter Wasser, tauchen für fünf Sekunden kurz auf und sind wieder für 30 Sekunden unter Wasser. Wir können das im Vergleich mit der Weltspitze vielleicht etwas weniger lang durchhalten. Aber dies ist ein kleiner Unterschied.

**Kann man Luftanhalten trainieren?**

Brunner: Ja, es gibt verschiedene Übungen. Zum Beispiel 25 Meter Crawl Sprint, dann direkt ohne Pause 25 Meter Tauchen. Anschliessend 15 Sekunden Pause und das Ganze zehnmal. Luftanhalten spielt sich hauptsächlich im Kopf ab. Wenn man 50 Meter tauchen muss, und man abtaucht und schon denkt, dass man das nie schaffen wird, und man zu wenig Luft hat, ist es bereits vorbei. Dann schafft man es garantiert nicht. So ist es auch bei unseren Küren. Wenn ich mir am Wettkampf zu viele Gedanken darüber mache, «sterbe» ich schon nach der halben Kür.

**Peking 2008 werden bereits ihre zweiten Olympischen Spiele sein. Worauf freuen Sie sich besonders?**

Brunner: Da gibt es vieles, worauf ich mich freue. Das beginnt schon bei den Vorbereitungen, dem Pre-Team-Event, wo sich alle Athleten, die die Selektion probieren, aber noch nicht

selektioniert sind, treffen und sich kennen lernen. Dann freue ich mich auf das Wiedersehen mit einigen Athleten von den Olympischen Spielen in Athen, auf die Eröffnungsfeier, das Olympische Dorf, den Wettkampf selbst, die Stimmung und vieles mehr. Doch genug geschwärmt – noch ist es ein weiter Weg.

**Haben Sie noch sportliche Ziele nach Peking?**

Brunner: Es ist noch immer sehr schwierig, in der Schweiz Sport, Arbeit und Schule unter einen Hut zu bringen. Ich möchte auch im Berufsleben weiter kommen, und deshalb denke ich, nach 16 Jahren Synchronschwimmen werde ich mich langsam vom Leistungssport verabschieden.

**Und private?**

Brunner: Ich würde gerne eine Weiterbildung Richtung Kommunikationsmarketing für Sport-Events machen. Verschiedene Praktikas und eventuell noch einen Auslandsaufenthalt.

«Vermisse das schöne Wetter und den Föhn»

**Sie leben, trainieren und arbeiten in Bern. Wie gefällt es Ihnen dort?**

Brunner: Mittlerweile gefällt mir ganz gut in Bern. Ich brauchte eine gewisse Zeit, bis ich mich wirklich wohl fühlte. Ich habe zuvor fünf Jahre in Zürich gewohnt, und es war schon eine Umstellung, nach Bern zu ziehen.

**Vermissen Sie das Rheintal?**

Brunner: Ich vermisse vor allem das schöne Wetter und den Föhn im Rheintal und selbstverständlich meine Familie.

**Werden Sie Bernerin oder erfolgt eines Tages die Rückkehr ins Rheintal?**

Brunner: Das kann ich noch nicht sagen. Es gibt so viele Orte auf dieser Welt, die ich noch anschauen möchte. Wo es mich schlussendlich hinzieht, weiss ich noch nicht. Aber es ist gut möglich, dass ich wieder zurück ins Rheintal komme.

**Der Synchronschwimmen-Boom beim SC Flös Buchs hält an, viele junge Mädchen möchten es ihnen gleichtun. Welche Tipps können Sie dem Nachwuchs mit auf den Weg geben?**

Brunner: Jede soll ihren Wünschen und Träumen folgen, mit viel Freude und Elan trainieren. Alles was man macht, immer zu hundert Prozent machen und nicht sofort aufgeben.

Jugend kämpft in Buchs um Medaillen

Rund 250 Synchronschwimmerinnen aus der ganzen Schweiz treffen sich am Wochenende im Hallenbad Flös in Buchs zu den 34. Schweizer Jugendmeisterschaften. Die 17 startberechtigten Flöserinnen freuen sich ganz speziell auf den Heimanlass, welcher zu Höchstleistungen anspornt. Am Sonntagmittag erwartet die Zuschauer ein besonderer Leckerbissen: Das für Peking vorselektionierte Olympia-Duett Magdalena Brunner und Ariane Schneider wird seine Küren präsentieren.

Das Programm: Freitag, 13. April: 18.45 Uhr Duett Jugend 1. Samstag, 14. April: 9 Uhr Solo- und Duettwettkämpfe. 14.45 Uhr Team Jugend 2. 19 Uhr Team Jugend 3 und Jugend 1.

Sonntag, 15. April: 8.45 Uhr Solo- und Duettwettkämpfe. 14 Uhr Free Routine Combination und Show.