

«Ich will Athleten schneller machen»

Im Hallenbad Flös in Buchs war diese Woche ein besonderer Meister seines Fachs zu Gast. Stephan Widmer, der überaus erfolgreiche Trainer von Australiens Spitzenschwimmerinnen, legte in seinem Zwischenjahr einen Stopp in seiner Heimat ein und gab wertvolle Tipps.

Von Robert Kucera

Schwimmen. – «Es kommt mir total bekannt vor. Andererseits fühle ich mich wie ein Tourist, der alles neu entdeckt – auch den Schnee», umschreibt Stephan Widmer die Rückkehr in seine Heimat. In Buchs ist er aufgewachsen, zur Schule gegangen und hat beim SC Flös schwimmen gelernt. «Ein unheimliches schönes Gefühl, die Heimat wieder zu entdecken», ist er begeistert. Seiner Frau und den zwei Söhnen Luca und Eli möchte er unbedingt zeigen, wo seine Wurzeln sind. Seit 1997 lebt Widmer im australischen Brisbane und besucht die Schweiz nur noch sporadisch.

Karriere fing beim SC Flös an

Der lokale Schwimmclub brauchte keine Überredungskünste, Stephan Widmer für ein paar Trainingslektionen zu verpflichten. «Dieser Verein hat mir erlaubt, meine Reise zu starten. Ich möchte gerne etwas zurückgeben. Ohne den SC Flös wäre meine Karriere gar nicht machbar gewesen. Dafür bin ich sehr dankbar.» Die Schwimmer, aber auch die Trainer hören aufmerksam hin, wenn Widmer was sagt. Eifrig werden auch Notizen über einzelne Übungselemente erstellt, die man einbauen möchte. Mit Leidenschaft arbeitet Widmer im vertrauten Hallenbad. Schwimmtrainer zu werden war schon immer sein Ziel, Trainer zu sein ist für ihn ein innerer Antrieb. Nicht, um möglichst viele Medaillen zu gewinnen. «Ich will die Athleten schneller machen.» Was er in Australien mit Erfolg auch geschafft hat (siehe Kasten).

Ferien und Geld verdienen

Buchs ist 2013 nicht das einzige Ziel Widmers. «Dieses Jahr sind wir Globetrotters», meint der 45-Jährige. Seine Arbeit in Brisbane hat er nieder-



Spezielle Trainingslektionen im Hallenbad Flös: Die Mitglieder des SC Flös Buchs samt Trainern folgen aufmerksam den Ausführungen von Stephan Widmer, der das schwimmerische Know-how mit viel Gestik und korrekten Bewegungsabläufen unterstreicht.



Bilder Robert Kucera

gelegt, er befindet sich in einem Zwischenjahr. Den Akku wieder aufladen, Zeit für die Familie haben, aber auch eine neue Herausforderung finden – so die Ziele für dieses Jahr. Auf dem Programm steht eine Tour durch Europa. Er wird aber auch in Schottland und Frankreich Trainings geben. Nächste Woche reist der Buchser ab, um ein sechswöchiges Trainingslager für chinesische Spitzenschwimmer in Phuket zu leiten. «Zwischendurch muss ich ja noch Geld verdienen», sagt Stephan Widmer. Zudem ist ein Projekt mit dem Schweizer Schwimmverband in Planung.

So oder so – Australien ist Wohnort

Was 2014 ist, weiss der mehrmalige Schweizer Meister in der Disziplin Lagen nicht. Es liegen verführerische Angebote von Brisbane und vom Chinesischen Schwimmverband vor. An seinem Wohnort würde Widmer zum Cheftrainer aufsteigen und würde im Hintergrund arbeiten (Koordination, Trainerausbildung, Trainingslager organisieren, Mentor sein) – oder aber die Chinesen bis zu den Olympischen Spielen 2016 in Rio trainieren. «Die Zukunft ist offen», betont er. Nur eines steht für Widmer fest: «Es muss

Medaillen und Ehrungen zuhauf

Im Jahr 2000, nach den Olympischen Spielen in Sydney, übernahm Stephan Widmer das Amt des Leistungstrainers an der Queensland Academy of Sport in Brisbane. Mit sechs Athletinnen, die noch nie in der Nationalmannschaft waren, begann er seine Erfolgsgeschichte und erwies sich als Meister seines Fachs. Lisbeth Trickett – Mädchenname Lenton – war sein erster Schützling, der gross rauskam. Sie schaffte 2002 den Sprung in die Nationalmannschaft und holte 2003 WM-Bronze über 50 Meter Freistil. Im selben Jahr schwamm Trickett ihren ersten Weltrekord über 100 Meter Freistil.

Verbesserung ist immer möglich

Die Fortschritte der Brisbane-Schwimmerinnen waren bald mal im ganzen Land bekannt. Der Name Stephan Widmer stand dafür, dass er ein Gespür dafür hatte, weibliche Athleten schneller zu machen. «Auch wenn man Weltrekord geschwommen ist, kann man sich noch

verbessern», erläutert Widmer. Die bereits sehr erfolgreiche Leisel Jones kam aus diesem Grund auf ihn zu, um unter seiner Leitung abermals schneller zu werden.

Goldene Weltmeisterschaften

Als Höhepunkte nennt der Buchser einerseits die Schwimmweltmeisterschaften 2007 in Melbourne. Dort holten seine Girls acht der neun Goldmedaillen Australiens. Erfolgreichste Athletin war Trickett mit dreimal Einzel- und zweimal Staffeld-Gold. Im Jahr darauf sicherte sich Trickett die Goldmedaille an den Olympischen Spielen in Peking über 100 Meter Delfin.

Stephan Widmer wurde in seiner neuen Heimat in den Jahren 2005, 2006, 2007 und 2009 zum Headcoach des Jahres gewählt. Im Jahr 2010 kam eine spezielle Ehrung hinzu. Er erhielt die «Medal of the Order of Australia» – ein sehr hoch angesehener und bedeutsamer Titel in Australien. (kuc)

was Neues sein.» So oder so würde er in Australien bleiben. Fürs Training mit ihm müssten die Spitzenkräfte aus China nach Brisbane kommen. «Das Wetter ist top, es scheint fast immer die Sonne und die Sunshine Coast ist der wohl schönste Strand der Welt», begründet der Erfolgstrainer.

«Und was machen Sie beruflich?»

Bevor Stephan Widmer aber weiterreist, steht noch eine Frage offen: Was sind denn nun die Unterschiede zwischen Australien und der Schweiz? «Ein kultureller Unterschied ist unübersehbar. Zehnmal Training in der Woche ist in Australien okay. In der Schweiz heisst es: Wie bitte? – Aber man muss fair sein. Die Schweiz hat ein härteres Schulsystem. In Australien ist es einfacher, viel zu trainieren.» Widmer merkt weiter an, dass Sport in der Schweiz auch heute noch einen niedrigen Stellenwert hat. «Sagt man in der Schweiz: Ich bin Schwimmtrainer», folgt die Antwort: «Und was machen Sie beruflich?» – In Australien werde ich gefragt, wen ich trainiere.» Sportbegeisterung allein reicht für den Erfolg aber nicht aus. Arbeit und Trainingsfleiss stehen auch in Australien an erster Stelle.