

SPORT

«Ich schliesse nicht aus, mit 40 noch zu fechten»

Fechten Max Heinzer ist unbestrittener Leader der Schweizer Degen-Weltmeister-Equipe und verkörpert bereits seit einem Jahrzehnt Weltspitze. Der 31-jährige Immenseer denkt auch noch nicht ans Aufhören. Heute startet er nun in Bern in die neue Saison.

In der Bundeshauptstadt erfolgt der Startschuss in die Weltcup-Saison der Degenfechter und damit der Beginn des Countdowns für die einjährige Olympia-Qualifikationsphase für Tokio 2020. Die Qualifikationsphase startet im kommenden April.

Max Heinzer, der geschichtsträchtige WM-Gold-Gewinn mit dem Schweizer Männer-Degen-Team ist erst wenige Monate her.

Die letzte Saison mit dem zehnten Weltcup-Sieg für mich persönlich und dem Team-WM-Titelgewinn war sehr erfolgreich. Ich kann gut darauf aufbauen. Die kommende Saison ist nun zweigeteilt. Es gilt im ersten Teil, Selbstvertrauen zu sammeln und sich für die Olympia-Qualifikation ab kommendem April gut zu positionieren. Und in dieser Qualifikationsphase wollen wir die Olympia-Startplätze für Tokio über das Team auch für das Einzel holen.

Welche Resonanz löste der erstmalige Team-WM-Titelgewinn der Schweizer Fechtgeschichte aus?

Der Kindheitstraum, sich Weltmeister nennen zu können, ist in Erfüllung gegangen. Die Resonanz von Freunden, Bekannten und so weiter war gewaltig. Es herrschte viel Respekt und Freude rundherum. Die ganze Fecht-Schweiz schätzte den Titelgewinn. Dennoch dürfen wir uns nun nicht ausruhen. Es gilt, die nächsten Ziele anzugreifen und diesen WM-Titelgewinn zu bestätigen. Möglichst schon am Sonntag am Team-Weltcup in Bern.

Welche Art von Honorierungen folgten hierzulande für die Team-Weltmeister, und inwiefern profitierte auch der Verband beim Engagement von Sponsoren?

Swiss Fencing konnte vom Team-WM-Titel sicher profitieren, er ist noch auf Sponsorensuche. Wir Athleten haben beispielsweise von Swiss Olympic oder vom WM-Veranstalter Prämien erhalten. Auch von den Kantonen gab es Unterstützung. In Basel wurden wir beispielsweise geehrt.

In der Teamwertung bei der Wahl der Schweizer Sportler des Jahres schafften es die Fechter trotz dem geschichtsträchtigen Erfolg nicht einmal in die Top 3.

Ich erwartete überhaupt nichts. Ich finde es immer schwierig, Sportarten miteinander zu vergleichen. Sicher wäre eine Ehrung schön gewesen. Ich weiss, dass Fechten eine Randsportart ist. Ich weiss aber auch, was wir geleistet haben. Wenn man sieht, dass der Fecht-WM-Titel erstmalig ist, spricht das schon für sich. Ich bin aber der Falsche, um dies mit den Erfolgen der anderen



Die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio 2020 ist in dieser Saison eines der Ziele von Max Heinzer.

Bild: Keystone

«Die grösste Veränderung war und ist meine Vaterschaft.»

Sportarten zu vergleichen. Ich würde unseren Titelgewinn sicher sehr stark gewichten. Dennoch rechnete ich bereits von vorneherein damit, dass wir es nicht in die Top 3 der Wahl schaffen werden.

Themawechsel. Wie erfolgt eigentlich Ihre Trainingssteuerung für die zweigeteilte Saison?

Ich bin mir solche langen Saisons aufgrund der Olympia-Qualifikation schon von der Vergangenheit und den Zyklen für London 2012 und Rio 2016 gewohnt. Es verhält sich nun nicht so, dass ich nur auf

den April und den Start der Olympia-Qualifikation setze. Wenn man bis dahin keine Resultate macht, ist es auch nicht gut. Man muss die ganze Saison hindurch fit sein. Ich versuche jeweils im Saisonaufbau, das Maximum an Training hinzuhauen. In der Wettkampfwoche setze ich dann aber jeweils nur noch Akzente in der Spritzigkeit.

Welche Veränderungen im Umfeld oder in der Trainingsgestaltung erfolgten im Vergleich zum Saisonstart vor einem Jahr?

Die grösste Veränderung war und ist meine Vaterschaft. Seit ich im Dezember letzten Jahres Vater wurde, bin ich lockerer und gelassener geworden. Einfach weniger verbissen. Beissen und den inneren Schweinehund überwinden kann ich aber im Training immer noch. Und schliesslich hat mich das auch an die Weltspitze geführt. Doch wenn ich mal schlechtere Trainings habe, kann ich dies viel besser wegstecken als vorher. Wenn ich heimkomme und es meiner Partnerin und dem Kind gut geht, ist auch meine Welt sofort wieder in Ordnung.

Sie gelten als innovativ, gerade auch in Bezug auf selbst entwickelte Trainingsmethoden.

Neuerdings machen Sie Familienwanderungen mit Ihrem Sohn Mael im Huckepack.

Von Küssnacht am Rigi wanderten wir in den letzten Wochen oft auf die Rigi hinauf. Das sind rund 1300 Höhenmeter. Ich habe dann rund 10 Kilo auf dem Rücken. Man denkt nicht ans Fechten bei diesen Wanderungen, und dennoch hilft es auch fürs Fechten. Es ist durchaus als leichtes Ausdauertraining zu werten.

Das WM-Gold-Team ist in Sachen gleichbleibende Besetzung nicht in Stein gemeisselt – oder doch?

Es hat bis zu acht Fechter, die für die vier Plätze infrage kommen. Jeder muss seine Leistung zeigen, um im Team sein zu dürfen. Bis zum Start der Olympia-Qualifikationsphase wird es schon noch immer mal wieder Änderungen geben. Vielleicht ist jemand verletzt oder ein anderer hat eine Baisse. Dass wir am Sonntag in Bern aber noch in der WM-Formation starten, ist dennoch klar. Da es ja noch keinen anderen wichtigen Event gab und es auch der Weltcup-Saisonauftakt vor Heimpublikum ist.

Gilt immer noch, dass Sie nur bis Tokio 2020 weitermachen wollen?

«Von Küssnacht wanderten wir in den letzten Wochen oft auf die Rigi hinauf.»

Wenn ich das Durchschnittsalter der Top 10 der Weltrangliste betrachte, bin ich mit meinen 31 Jahren immer noch relativ jung und voll dabei. Derzeit könnte ich es mir schon vorstellen, nach Tokio weiterzumachen. Ich fühle mich aktuell noch gut genug und hungrig. Doch momentan ist das noch sehr weit weg. Die Familie muss nach Tokio natürlich mitentscheiden. Der Spass müsste auch weiter vorhanden sein, und die Resultate müssten natürlich stimmen. Es könnte auch sein, dass ich mit 33 plötzlich nicht mehr mithalten kann.

Heimauftritt in Bern

Saisonstart Die ersten Team-Weltmeister der Schweizer Fechtgeschichte starten am Wochenende am Degen-Weltcup der Männer in Bern in die neue Saison. Angeführt wird das Team von Max Heinzer und dem Olympia-Vierten Benjamin Steffen. Der Tessiner Michele Niggeler und der Walliser Lucas Malcotti komplettieren es. Im Einzel-Ranking sind derzeit Heinzer (6.) und Steffen (29.) die bestklassierten Schweizer. Als einziger Schweizer ist Heinzer in Bern gesetzt. (sda)

Degen-Weltcup der Männer (Einzel und Länderteams)

Samstag. Finaltag (ab 9.30 Uhr letzte 64/ mit den gesetzten Top 16, unter ihnen Max Heinzer). - Halbfinals ab 17 Uhr, nach kurzer Pause Final.

Sonntag. Teamwettbewerb (ab 8 Uhr/Weltmeister Schweiz). - Um Platz 3 ab 14 Uhr, danach Final (kaum vor 14.45 Uhr).

Stand Weltranglisten (vor Bern). Einzel: 1. Yannick Borel (FRA) 214. 2. Bogdan Niki-schin (UKR) 211. 3. Park Sangyeong (KOR/Olympiasieger) 179. - **Ferner die besten Schweizer:** 6. Max Heinzer 126. 29. Benjamin Steffen 56. 70. Alexis Bayard 27,5. 78. Alexandre Pittet 23.

Teams: 1. Südkorea 360. 2. Russland 322. 3. Frankreich 308. 4. Schweiz (Weltmeister) 290. - 65 Länderteams klassiert.

Der Ungar Geza Imre verkörperte mit 41 Jahren noch immer Weltspitze. Er verlor in diesem Alter in Rio nur knapp den Olympia-Final. Mit 40 plus noch zu fechten, wäre für Sie aber kein Thema?

Ich würde es nicht komplett ausschliessen, wenn es mir dann noch extrem viel Spass macht. Obschon es viele Beispiele von erfolgreichen Fechtern in höherem Alter gibt, die mich auch sehr motivieren, muss ich persönlich aufpassen. Über 30 braucht man beispielsweise einfach länger, um nach einer Verletzung zurückzukommen.

Wie beurteilen Sie Ihre Chancen zum Weltcup-Auftakt im Einzel von heute Samstag in Bern, wo Sie bereits drei Mal triumphieren konnten?

Ich fühle mich aktuell sehr gut, bin schnell und kräftig. Das sind auch meine bekannten Stärken. Dennoch muss für ein Spitzenresultat alles zusammenpassen. Ich fühle mich jedenfalls bereit für Bern, werde aber sicher nicht dominieren können, sondern muss Gefecht für Gefecht nehmen. Heikel ist immer das erste Duell in den Top 64. Da gibt es viele junge, hungrige Fechter, die mir ein Bein stellen können und möchten. Dafür muss ich gewappnet sein. (sda)