

Tokio 2021 

## Heute

## Entscheidungen

06.50	<b>Gewichtheben</b> Frauen bis 49 kg
08.30	<b>Schiessen</b> Final Luftpistole, Männer
09.45	<b>Bogenschiessen</b> Mixed
11.38	<b>Judo</b> Frauen bis 48 kg
12.09	<b>Judo</b> Männer bis 60 kg
13.45	<b>Fechten</b> Degen, Frauen
14.15	<b>Fechten</b> Säbel, Männer
14.30	<b>Taekwondo</b> Frauen bis 49 kg
14.45	<b>Taekwondo</b> Männer bis 58 kg

## Schweizer Einsätze

seit	<b>Kunstturnen</b> Qualifikation, Männer
03.00	mit Baumann, Brägger, Gischard, Yusof
06.00	<b>Badminton</b> 1. Runde, Frauen
	Jaquet - Tai (TPE)
07.50	<b>Tischtennis</b> 1. Runde, Frauen
	Moret - Yamada (BRA)
08.00	<b>Beachvolleyball</b> Gruppenspiele,
	Betschart/Hüberli -
	Kozuch/Ludwig (GER)
10.00	Heidrich/Vergé-Depré -
	Sude/Borger (GER)
10.00	<b>Pferdesport</b> Dressur, Qualifikation
	mit Wettstein
12.02	<b>Schwimmen</b> VL, 400 m L Männer
	mit Desplanches
12.28	<b>Schwimmen</b> VL 100 m D Frauen
	mit Ugolkowa
12.48	<b>Schwimmen</b> VL 400 m C Frauen
	mit Djakovic
13.55	<b>Schwimmen</b> , VL 100 m B Männer
	mit Desplanches

## Nacht auf Sonntag

## Entscheidungen

3.30	<b>Schwimmen</b> 400 m Lagen Männer
	evtl. mit Desplanches
3.25	<b>Schwimmen</b> 400 m Crawl Männer
4.12	<b>Schwimmen</b> 400 m Lagen Frauen
4.45	<b>Schwimmen</b> 4x100 m Crawl Frauen
4.15	<b>Schiessen</b> Luftpistole Frauen
5.25	<b>Skateboard</b> Street Männer

## Schweizer Einsätze

2.30	<b>Fechten</b> Degen, Männer,
	mit Heinzer, Steffen, Niggeler
3.00	<b>Kunstturnen</b> Qualifikation, Frauen
	mit Steingruber
4.00	<b>Judo</b> Frauen bis 52 kg
	mit Kocher
5.05	<b>Segeln</b> RS:X, Rennen 1 bis 3
	mit Sanz Lanz
5.05	<b>Segeln</b> Laser Radial, Rennen 1 und 2
	mit Jayet

## Sonntag

## Entscheidungen

06.00	<b>Rad</b> Strassenrennen Frauen,
	mit Reusser
08.00	<b>Wasserspringen</b> Frauen, Synchron 3m
08.30	<b>Schiessen</b> Luftpistole, Männer
08.50	<b>Gewichtheben</b> Männer bis 61 kg
09.40	<b>Bogenschiessen</b> Frauen, Team
11.38	<b>Judo</b> Männer bis 66 kg
12.09	<b>Judo</b> Frauen bis 52 kg
	evtl. mit Kocher
12.50	<b>Gewichtheben</b> Männer bis 67 kg
13.45	<b>Fechten</b> Florett Frauen
14.15	<b>Fechten</b> Männer Degen
	evtl. mit Heinzer, Steffen, Niggeler
14.30	<b>Taekwondo</b> Frauen bis 57 kg
14.45	<b>Taekwondo</b> Männer bis 68 kg
23.30	<b>Triathlon</b> Männer
	mit Salvisberg, Studer

## Schweizer Einsätze

6.00	<b>Kanu</b> Canadier-Einer, Männer, Heat 1
	mit Köchlin (2. Heat um 8.08)
6.47	<b>Kanu</b> Kajak-Einer, Frauen, Heat 1
	mit Brändle (2. Heat um 8.45)
10.00	<b>Beachvolleyball</b> Gruppenspiele
	Cherif/Ahmed (QAT) - Heidrich/Gerson
10.00	<b>Pferdesport</b> Dressur, Qualifikation, Tag 2
	mit Wettstein
12.22	<b>Schwimmen</b> VL, 200 m Crawl Männer
	mit Djakovic
12.59	<b>Schwimmen</b> VL, 100 m Brust Frauen
	mit Mamié
14.10	<b>Schwimmen</b> VL, 4x100 m C Männer
	mit Djakovic/Mityukov/Ponti/Liess

## Nacht auf Montag

## Entscheidungen

3.30	<b>Schwimmen</b> 100 m Delfin, Frauen
4.12	<b>Schwimmen</b> 100 m Brust, Männer
4.20	<b>Schwimmen</b> 400 m Crawl, Frauen
5.05	<b>Schwimmen</b> 4 x 100 m Crawl, Männer
5.25	<b>Skateboard</b> Street, Frauen

## Schweizer Einsätze

4.00	<b>Judo</b> Männer bis 73 kg mit Stump
------	--

Alle Termine und Resultate finden Sie auf unserer Website.



Voller Fokus: Max Heinzer hat nach der Verschiebung der Spiele auch die wachsende Familie dem Sport untergeordnet. Foto: Anthony Anex (Keystone)

# Vor dem Einschlafen sah er sich jeden seiner Siege nochmals an

**Rekordfechter Max Heinzer** Bislang wollte es bei Olympischen Spielen nicht recht klappen für den Zuger. Nun hat er sich mit 33 und einem radikalen Tapetenwechsel neu erfunden.

**Monica Schneider**, Tokio

Und dann war es plötzlich so weit. Nach langen, ewig langen 16 Monaten mit nur einem Weltcupturnier in der Corona-Zeit. Das riesige, leere Nationalstadion von Tokio lag vor ihm, die Schweizer Fahne in der Hand, «die Anfrage, Fahnenträger zu sein, hat mich überrascht», sagt Max Heinzer. Das sei eine Ehre für ihn. «Und der Einmarsch ist ein spezieller Moment. Du weisst: Jetzt geht es los, jetzt wird nichts mehr abgesagt.»

Wenn Heinzer diesen Sonntag im Einzel und am kommenden Freitag mit dem Team antritt, geht es um «s'Tüpfli uf em i» in seiner Karriere. So sagt er das. Mit 17 Siegen ist er der Rekordfechter im Weltcup, mit mehreren WM-Medaillen mit der Mannschaft immer ein gefürchteter Gegner. Doch an den Spielen in London und danach auch in Rio, da prallte er jeweils am späteren Olympiasieger ab. Heinzer aber ist nicht einer, der sich aufhalten lässt. Ausser eine Pandemie bricht aus.

## Die Familienplanung war gemacht

Dies und die Verschiebung von Olympia in Tokio um ein Jahr brachten erst einmal die Familienplanung durcheinander. Denn die war gemacht. Das zweite Kind kam im August zur Welt, eben nach den vermeintlichen Spielen. «Das war wunderschön, mir war aber auch klar, dass ich jetzt noch ein halbes Jahr für mich schauen wollte», sagt er.

Und schauen hiess in seinem Fall: umschauen.

Seine verblüffenden Trainingsvideos, die immer wieder viral gehen und sogar in der NHL bewundernd gepostet werden, täuschten im Herbst darüber hinweg, dass er Mühe hatte bei der täglichen Arbeit. «Deshalb suchte ich hinsichtlich Olympia nochmals einen neuen mentalen Reiz, ich wollte einen Tapetenwechsel.»

Heinzer fechtet, seit er fünf ist, hat in 25 Jahren vieles gesehen, vieles ausprobiert – und doch immer vom Optimum geträumt. Wenn es der Internationale Fechtverband schon nicht fertig brachte, wie andere Verbände Wettkämpfe im speziellen Rahmen zu organisieren, wollte er sich später wenigstens nicht vorwerfen, die Zeit nicht ideal genutzt zu haben.

Heinzer entschied sich deshalb für das plötzlich so Naheliegende: ein Rundumpaket am neuen OYM, dem ultramodernen Sportzentrum «On Your Marks» in Cham, nur wenige Minuten von zu Hause entfernt. «Das

**«Der Einmarsch ist ein spezieller Moment. Du weisst: Jetzt geht es los, jetzt wird nichts mehr abgesagt.»**

**«Ich bin vielleicht nicht mehr so leichtfüssig wie bei den Olympischen Spielen in London, dafür kräftiger.»**

brachte mir eine fixe Tagesstruktur, Athletik- und Ausdauertraining vom Besten, eine auf mich abgestimmte Ernährung und Regenerationsmöglichkeiten im Haus», sagt er. Arbeitstage im OYM seien ihm entgegengeworfen mit der grösser gewordenen Familie. «Ein Power-Nap ist dort eher möglich als zu Hause», schmunzelt er.

Der Sprunggewaltige, der seine Gegner auch einmal mit einem Treffer auf den Rücken überrumpelt, ist ein Freak, auch mit über 30 Jahren. «Für mich ist jedes Training ein Leistungstest, ich will jeden Tag besser werden, und ich muss jedes Mal ans Limit.» Wo man Verbissenheit vermuten könnte, steckt Leidenschaft dahinter.

Heinzer sagt, er habe früher schon nicht schlecht trainiert, jetzt aber mehr und gezieltere Einheiten absolviert. «Ich bin vielleicht nicht mehr so leichtfüssig wie in London, dafür kräftiger», umschreibt er seinen Wandel, ohne sich jedoch mehr Gewicht antrainiert zu haben. Allerdings: Ersetzen konnte ihm

dieser zusätzliche Aufwand etwas vom Wichtigsten nicht: Das Wettkampfgefühl, das Selbstvertrauen, das er an den Turnieren aus seinen Siegen gezogen hat. «Die regelmässigen Turniergefächte waren so weit weg, dass ich nicht mehr genau wusste, wie sich ein Sieg, wie sich der Erfolg anfühlt», sagt er. Und deshalb machte er sich seine wertvolle Vergangenheit zunutze. «Zehn Weltcup Siege im Einzel bedeuten, dass ich 60 Kämpfe gewonnen habe. Und die habe ich mir alle nochmals angeschaut, alle 60.»

Wer war der Gegner, was war dessen Stärke, was die Schwäche? Wie hat er auf ihn reagiert? Mit welchen Mitteln hat er ihn geschlagen, worauf muss er besonders achten? Und schliesslich: Wie fühlte es sich damals nach dem Sieg an?

«Ich habe mir täglich eine Stunde vor dem Einschlafen einen Kampf angeschaut, um so mein Selbstvertrauen aufzubauen», erzählt er. Sein Ziel war, bei jedem Gefecht eine Kernbotschaft formulieren zu können. «Eigentlich ist es ganz einfach: Ich wollte mir die Feedbacks, die mir die erfolgreichen Wettkämpfe gaben, zurückholen.»

So zehrt er vor dem wichtigsten Anlass der letzten fünf Jahre von seiner Vergangenheit. In seinen vier täglichen Gefechten am Schluss des Trainings am OYM hat er jeweils etwas versucht umzusetzen, was er auf den alten Aufnahmen gesehen hat. Und jetzt kann es losgehen. Jetzt wird nichts mehr abgesagt.

## Oh-lympia!

## Ab heute gibt es Edelschrott

Wer eine sein Eigen nennt, hat es sportlich weit gebracht und hütet sie meist wie den Augapfel. Und wer in Tokio eine gewinnt, dem wird an diesen speziellen Spielen eine ganz spezielle umgehängt. So vieles ist in diesen Tagen eine olympische Premiere, so ist es auch die Medaille, ob golden, silbern oder bronzefarbig.

Denn aus Altmetall ist Edelmetall geworden. Gemäss IOK haben mehr als 1600 japanische Ortschaften im gadget-besessenen Hightechland Elektroschrott gesammelt. Zusammengekommen sind rund 79'000 Tonnen Recyclingmaterial, das sezert und wiederverwertet wurde.

In den 339 Wettbewerben werden, wenn es normal läuft und nicht Doppelgewinner gibt, total 1017 Medaillen vergeben. Und sie waren mit 550 Gramm noch nie so schwer. Die Milchbüchlirechnung ergibt also, dass Japan auf diese nachhaltige Weise rund eine halbe Tonne Elektroschrott in neuer, glänzender Form in die ganze Welt entsorgt. So spart das IOK wenigstens an einem Ort. Und wer in zwei Wochen eine solche Auszeichnung sein Eigen nennt, weiss: Sie hat eine spezielle Vorgeschichte. (mos)

## Olympia-News

## Einen Sieg schon sicher

**Corona I** Die Beachvolleyballerinnen Nina Betschart und Tanja Hüberli haben einen Sieg in der Vorrunde bereits sicher und müssen nur zur ersten und zur dritten Partie antreten. Der Grund: Das tschechische Duo Barbora Hermannova / Marketa Slukova kann wegen des positiven Corona-Tests bei Slukova nicht teilnehmen und bekommt alle Partien mit einem «DNS» für «Did not start» (nicht antreten) gewertet. (dpa/kai)

## Spitzensurfer nicht dabei

**Corona II** Portugals Weltklasse-surfer Federico Morais kann bei der Premiere seiner Sportart nicht in Tokio dabei sein. Der 29-Jährige gab auf Instagram bekannt, dass er positiv auf Covid-19 getestet sei und daher nicht nach Japan reisen könne. «Dies ist wahrscheinlich das traurigste Video, das ich jemals posten musste», sagte er. (dpa)

## Röösl/Delarze: 2. Platz

**Rudern I** Im Doppelzweier der Männer zeigten Roman Röösl/Barnabé Delarze im Vorlauf, dass mit ihnen zu rechnen sein wird. Die beiden Schweizer überzeugten im Weltklassefeld gegen Polen, Neuseeland und Irland und legten einen starken Steigerungslauf hin. Im Ziel lagen sie nur minime 0,02 Sekunden hinter Sieger Polen. (red)

## Gmelin ohne Probleme

**Rudern II** Jeannine Gmelin hat sich souverän für die Viertelfinals qualifiziert. Die Zürcherin belegte im Vorlauf mit 2,90 Sekunden Rückstand auf die Britin Victoria Thornley den zweiten Platz, mit knapp 11 Sekunden auf die folgenden Gegnerinnen. (red)