



Volle Konzentration beim Lauftraining auf den schmalen Latten.



Eine gute Technik ist nicht nur beim Schwimmen wichtig

## Hinein ins (Trainings-)Vergnügen

Die olympische Disziplin Moderner Fünfkampf steckt in der Schweiz noch in den Kinderschuhen. Kürzlich trafen sich junge Nachwuchsathleten zum Wintertraining in Lenzerheide.

■ Nicole Trucksess

Schwimmen, Fechten, Reiten und «Combined» – also Laufen und Schiessen – sind die Disziplinen, die die Athleten im Wettkampf hintereinander an einem Tag bewältigen müssen. Hört sich anstrengend an? Ist es auch. Diese eigentlich gegensätzlichen Disziplinen stellen für die Sportler eine grosse Herausforderung dar, die Vielseitigkeit und einen eisernen Willen erfordern.

Eine Gruppe junger Nachwuchssportler im Alter zwischen 11 und 17 Jahren, die in Zürich und Umgebung trainieren, war jetzt zum Wintertraining in Lenzerheide, wo sie erstmals ihr Höhentraining absolvierten. Mit dabei waren auch Nachwuchsfünfkämpfer aus Bonn. «Mit dem Bonner Verein besteht eine Partnerschaft», so Andreas Perret, der im Verein Pentathlon Zürich als Trainer aktiv ist. «Im Bonner Trainingslager steht Fechten und Reiten auf dem Programm, hier

in Lenzerheide trainieren wir Langlauf, Schwimmen, Laufen und Schiessen.» Für einige der jungen Sportler ging es zum ersten Mal auf die schmalen Langlaufski. Rund um den Heidsee übten sie gemeinsam mit einem Skilehrer die Skatingtechnik. Ausschlaggebend für Lenzerheide als Trainingsort waren zum einen die guten Bedingungen, die sich den Sportlern bieten. «Einige Eltern der Sportler haben hier auch Ferienwohnungen», so Perret. «Wir wussten also, dass wir hier gut trainieren können.» Zum Wintertraining sind auch Nachwuchsathleten aus Bonn mit Landestrainer Kersten Palmer angereist. «Kersten Palmer war schon mein Jugendtrainer», verrät Andreas Perret, der selbst Fünfkampf erfolgreich betrieben hatte. Seine aktive Karriere hat Perret zwar längst beendet, aber sein Herz schlägt immer noch für den Modernen Fünfkampf.

«Mein Ziel ist es, eine Gruppe von etwa acht bis zehn Nachwuchsathleten aufzubauen. Diese trainieren beim Fechten und Reiten beispielsweise im 'normalen' Vereinstraining mit. Wir sind daher auf die Zusammenarbeit mit den lokalen Sportvereinen angewiesen, um den Modernen Fünfkampf erfolgreich ausüben zu können.» Acht bis zehn Trainingseinheiten stehen pro Woche in den verschiedenen Disziplinen auf dem Programm, ab dem Juniorenalter wird zweimal täglich trainiert. «Die jüngeren Sportler trainieren zunächst viel Schwimmen und Laufen», so Perret. Das ideale Alter, um in den Modernen Fünfkampf einzusteigen, liege bei etwa 12 Jahren. Das sportliche Ziel, das sich Andreas Perret mit seinem noch jungen Verein Modern Pentathlon Zürich gesetzt hat, ist klar definiert: «In den nächsten drei Jahren möchten wir ein Team aufbauen, das auf internationalem Niveau mithalten kann.» Bis dahin ist es noch ein schwieriger Weg, zumal die Sportler bislang nur wenig finanzielle Unterstützung erhalten.

Weitere Informationen zum modernen Fünfkampf gibt es unter [www.pentathlon-zurich.ch](http://www.pentathlon-zurich.ch).



Alexandra, Mira, Luca, Tom, Judith, Mona, Marlene und Jana hatten viel Spass beim Training im Lenzerheide-Sportzentrum.

Bilder Nicole Trucksess