

«Komm doch auch zum Eishockey!»

Wie Juniorentrainer Urs-Peter von Allmen (64) die NHL-Finalisten Josi, Streit und Weber prägte

Zürich/Nashville Urs-Peter von Allmen erinnert sich, als wäre es gestern gewesen. Als er Mitte der Neunzigerjahre die Bambini des SCB trainierte, die Fünf- bis Achtjährigen, kurvte während der Trainings jeweils der jüngere Bruder von Yannick Josi mit Mutter oder Vater auf dem Aussenfeld herum. Von Allmen pflegte zu ihm zu sagen: «Komm doch auch zum Eishockey!» Doch der gab zurück: «Nein, ich spiele lieber Fussball.» Der Juniorentrainer liess aber nicht locker, zog auch noch andere Register. So sagte er etwa: «Heute waren wir wieder einer zu wenig. Du musst kommen!» Und irgendwann lenkte der junge Roman ein. Allerdings wollte er nicht in der Schülermannschaft beginnen, sondern gleich im Team seines zwei Jahre älteren Bruders.

Ahnte von Allmen da schon, dass hier ein aussergewöhnliches Talent heranwuchs? Er winkt ab. «Ob Talent oder nicht, es ging mir einfach darum, so viele wie möglich zum Eishockey zu bringen.» Ein bisschen stolz ist er aber schon, dass dieser Tage gleich drei Berner, die durch seine Hände gingen, im Stanley-Cup-Final stehen: Josi und Yannick Weber bei Nashville, Mark Streit bei Pittsburgh. Der 64-Jährige schaut sich die Finalsiege – in der Nacht auf heute Sonntag (MEZ) stieg in Nashville das dritte – zwar nicht live an, aber natürlich hält er sich auf dem Laufenden: «Ein Kollege schickt mir immer die wichtigsten Szenen.» Weil er Josi am meisten verbunden ist, drückt er den Predators die Daumen.

«Haben Sie sein Tor im Halbfinal gesehen?», fragt von Allmen unvermittelt. «Wunderbar! Und achten Sie darauf, wie seine Stockschaukel bei der Schussabgabe noch leicht nach unten kippt. Das ist eine gute Gewohnheit bei ihm, gibt ihm mehr Kontrolle beim Schuss.» Gute Gewohnheiten, darauf kommt der Berner immer wieder zu sprechen. Wenn diese den Jüngsten nicht vermittelt würden, hätten sie es später schwer. «Wenn man als Kind etwas Falsches gespeichert hat, nimmt man es immer wieder hervor. Vor allem unter Stress verfällt man in die alten Muster.» Und er kritisiert: Nachwuchsbewegung bedeute vielerorts, dass die Kinder nur auf dem Eis bewegt würden, aber nicht richtig ausgebildet.

«Verrückt, dass Mark mit bald 40 noch in der NHL spielt»

Von Allmen selbst hat offenbar vieles richtig gemacht. Sonst wären Streit, Weber und Josi wohl nicht so weit gekommen. Bei Josi, mit dem und dessen Eltern er heute noch regelmässig Kontakt pflegt, war sein Anteil am grössten. Streit trainierte er bei den Moskito (10- bis 12-Jährige), Weber auf Stufe Mini (12 bis 14). Josi sei mit den besten Voraussetzungen gesegnet worden, mit der Grösse und der Athletik, sagt er. Streit und Weber hätten es mit unheimlich viel Fleiss so weit gebracht: «Es ist verrückt, dass Mark mit bald 40 noch in der

NHL spielt. Dazu muss man steinhart an seinem Körper arbeiten, sich gut ernähren, serios leben.» Weber habe er zwischendurch aus den Augen verloren, erzählt von Allmen. «Und plötzlich tauchte er in der NHL auf. Ich konnte es kaum glauben. Er ging einfach rüber und schaffte es.» Von Allmen ist seit 42 Jahren Nachwuchstrainer. Er sagt: «Das Schöne ist: Wenn man so lange dabei ist, erlebt man die Entwicklung vieler Spieler.» Allerdings tut es ihm weh, wenn einer seine ganze Jugend ins Eishockey investiert und dann auf Stufe Elitejunioren oder früher steckenbleibt. Aber einen Ausnahmespieler wie Josi gibt es eben nicht oft.

Bevor der 2006 mit 16 in der ersten Mannschaft des SCB debütierte, informierte dessen Mutter seinen früheren Ausbilder. «Natürlich wollte ich das erleben, ging ins Stadion», sagt von Allmen. Er war beeindruckt: «Ich wäre bei meinem Debüt so nervös gewesen, dass ich keinen Pass hätte annehmen können. Aber Roman ging aufs Eis und spielte, als wäre er schon jahrelang dabei.»

Nasse Augen, als Josi MVP der WM wurde

Und die jungen Yannick Weber,



Roman Josi
Fotos: Archiv Wynans



Ihr Ausbilder Von Allmen

Es war ein bewegender Moment für den Juniorentrainer. Als Josi dann an der WM 2013 in Stockholm zum wertvollsten Spieler gewählt worden sei, habe er nasse Augen gehabt, gesteht er. Dessen Entwicklung zu einem der besten Verteidiger der Welt erscheine im Nachhinein vielleicht logisch, aber dazu müssten ganz viele Puzzleteile zusammenpassen, betont von Allmen: «Roman hat sagenhafte Eltern. Es braucht Mütter oder Väter, die die Kinder immer ins Training bringen und viel Zeit und Geld investieren. Es braucht viel Idealismus der Juniorentrainer. Ein Kollege von mir verzichtete auf die Mittagspause, drückte ein Sandwich runter, damit er am Nachmittag beim Job eine Stunde früher gehen konnte.»

Von Allmen begann selbst erst in der neunten Klasse mit dem Eishockey und schaffte es beim SCB immerhin bis in die Elitejunioren. Auch wenn er betont: «Das Niveau von damals ist mit dem heutigen nicht zu vergleichen.» Um seine Leidenschaft auszuleben, begann er schon früh als Nachwuchstrainer. Er wirkte über 20 Jahre beim SCB, dann auch in Düringen, Worb oder Lyss und unterrichtet heute unter anderem am Mittwoch und Donnerstag auf der Eisbahn Weyermannshaus in Bern das Eishockey-ABC mit dem Fokus auf dem Schlittschuhfahren.

Daneben hat er einen Automat fürs Schleifen von Schlittschuhen entwickelt und dafür eine Firma gegründet (Swiss Schliff). Das Englische im Firmennamen deshalb, damit sie in Calgary dereinst wüsten, woher die Maschine stamme. Sonst ist von Allmen aber wichtig: «Man braucht keinen englischen Akzent, um das Eishockey zu vermitteln. Das kann auch ein Berner.» Simon Graf

Monica Schneider

Luzern Der Tisch liegt im Schatten alter Bäume auf der Luzerner Allmend, Géraldine Ruckstuhl ist hier, in der Pilatus Akademie, zur Schule gegangen. Es war eine «Talent school», Schule kombiniert mit Praktikum. Man muss es in der Vergangenheit ausdrücken, denn am Dienstag beginnt ihre Lehrabschlussprüfung zur Kauffrau. Vier Tage sind vergangen seit ihrem Triumph am international bestbesetzten Mehrkampf-Meeting in Götzis. Es waren spezielle Tage, «mit so vielen Gratulationen». Die 19-Jährige kommt eben aus der Massage, die Kältekammer, wo sie bei minus 110 Grad zweieinhalb Minuten zur Förderung der Durchblutung schlotterte, hat sie schon am Dienstag hinter sich gebracht. Die neue Königin der Schweizer Leichtathletik in sieben Kapiteln.

Das Bewegungstalent

Hürden, Hoch, Kugel, Sprint, Weit, Speer, 800 m – die einen können werfen, die andern springen, die dritten sprinten, und die Stärke zumindest einiger ist die Ausdauer. Géraldine Ruckstuhl aber, sie kann alles. Sie ist ein Bewegungstalent, 1,75 m gross, rund 64 kg schwer, sie sagt: «Ich wäre auch gerne Handballerin oder Volleyballerin geworden. Ich kann eigentlich alles recht gut.»

Als Kind hat sie geturnt, zu Hause im STV Altbüron im Luzernischen. Als sie aber als 9-Jährige den Kantonalfinal eines Förderwettbewerb für Leichtathleten gewann, war es um sie geschehen. «Die Leichtathletik gefiel mir viel besser, weil man immer draussen ist. Ich bin ein Naturliebhaber», sagt sie. Rolf Bättig wurde ihr Trainer – und ist es heute noch. «Ich musste kein Prophet sein, um zu sagen, dass sie ein Talent ist», sagt er. Nur 8 Jahre später wurde sie in Kolumbien Mehrkampf-Weltmeisterin in der U-18-Kategorie, nun ist sie Schweizer Rekordhalterin im Siebenkampf. Bättig schmunzelt. «Ich habe mich nicht getäuscht.»

Der Exploit

Es war auch im Vorarlbergischen heiss am letzten Wochenende, und es ging nicht um einen Sprint in elf Sekunden, sondern um einen Siebenkampf verteilt auf zwei Tage. Götzis ist das Mekka der Mehrkämpfer, «wenn du nach Götzis kannst, musst du gehen. Das ist eine grosse Ehre, einen Wettkampf mit den eigenen Vorbildern zu bestreiten», sagt Ruckstuhl. Sie war erstmals da, begleitet vom Trainer und vom Vater. Mutter, Schwester und Bruder verfolgten das Geschehen im Live-Stream.

Es entwickelte sich der leistungsmässig beste Siebenkampf je, angeführt von der Belgierin Nafissatou Thiam. Drei Athletinnen erreichten mehr als 6800 Punkte – eine Premiere. Und zuletzt stand die junge Schweizerin im Fokus, die es mit 6291 Punkten auf Platz 12 geschafft hatte: Sie wurde zum «Rookie of the year» gekürt, dem besten Neuling. Nach dem Speerwurf auf 58,31 m, der zweitbesten Tagesweite und nationaler Bestleistung, habe sie gedacht: «Wow, jetzt ist der Exploit möglich.» Die Folge des aussergewöhnlichen Tages: Stau bei der Dopingkontrolle. «So viele hatten Rekorde erzielt, alle mussten getestet werden, ich wartete fünf Viertelstunden.»

Unaufhaltsam zur Königin der Schweizer Leichtathletik

Sonderbegabt und druckresistent: Géraldine Ruckstuhl ist erst 19, aber im komplexen Siebenkampf bereits Rekordhalterin. Ihr Glück ist ihre Herkunft, die Welt ihre Zukunft



Die 19-jährige Alleskönnerin im neuen Scheinwerferlicht: Géraldine Ruckstuhls Paradedisziplin ist das Speerwerfen. Sie hat aber nicht nur einen extrem schnellen Arm, sondern auch flinke Beine

Fotos: Stephan Wiesner und Ulf Schaller

Der Glücksfall

Ruckstuhls Glück ist ihr Verein. Sie ist im Kleinen und in vertrauten Strukturen gross geworden, ähnlich wie die zweifache Hallen-Europameisterin Selina Büchel im KTV Büschwil oder WM-Hürdenfinalistin Noemi Zbären im SK Langnau. Rund 250 Mitglieder hat der STV Altbüron, er bietet allen etwas. Ruckstuhl lächelt ein wenig verlegen und sagt: «Ausser zweimal Kraft und einmal Ausdauer trainiere ich eigentlich gar nicht da.» Sie sei dreimal wöchentlich im noch kleineren Nachbarort Grosse-dietwil. Der Grund ist einfach: «Da gibt es eine 100-m-Bahn und einen Platz daneben», sagt sie.

Gefehlt hat es ihr bis anhin an nichts, zumal sie auch dreimal auf der Allmend in Luzern anzutreffen ist. Vom «optimalen Setting» spricht nicht nur ihr Trainer, sondern auch Peter Haas, Leistungssportchef von Swiss Athletics. Es ist das Setting der kurzen Wege.

Der Horrorsturz

Selbstverständlich ist es nicht, dass Ruckstuhl noch Sport treibt. Bei einem üblen Sturz über eine Hürde rampte es ihr Anfang März 2016 das Hürdenbein in den Unterleib. Die Athletin verletzte sich ausserlich nicht, innerlich aber umso schlimmer. Entdeckt wurde das jedoch erst am nächsten Tag – Notoperation. Sie litt an innerlichen Blutungen, 20 cm des Dünndarms mussten entfernt werden.

Ruckstuhl verlor in zwei Wochen 10 Kilogramm, natürlich auch Muskelmasse. Doch es entspricht ihrem Charakter, dass sie möglichst schnell mit einem Sportpsychologen das Drama aufarbeiten wollte. Nichts sollte davon zurückbleiben und in Zukunft zur Hypothek werden. Vier Monate später wurde sie an der U-20-WM Siebte mit dem Speer, im September hatte sie den Wiederaufbau geschafft. Nur das ist geliebt: das Vertrauen in den Sportpsychologen. «Nicht, dass ich ein Problem hätte», betont sie, «aber es ist gut, mit jemandem reden zu können. Es ist ein anderes Gespräch als mit dem Trainer.»

Der Teilzeit- und Vollprofi

Als klassischen «Feierabend»-Trainer im STV Altbüron bezeichnet sich Rolf Bättig, ein einstiger Zehnkämpfer. Mitgewachsen sei er mit der Athletin, die Betreuung entspreche mittlerweile aber «einem 20- bis 25-Prozent-Job» inklusive Planung, Koordination und Organisation. Von den 15 Stunden Training wöchentlich übernimmt Terry McHugh den Speerwurf. Der Ire, mehrfacher Olympiateilnehmer, ist Speer-Nationaltrainer im Verband und arbeitet seit rund vier Jahren mit Ruckstuhl jeweils auf

der Luzerner Allmend. Es ist Ruckstuhls liebstes Gerät, es ist ihre Paradedisziplin. Und es die einzige, die sie jede Woche trainiert. «Ansonsten legen wir Schwerpunkte fest», sagt Bättig. Wie zielstrebige Athletin und Trainer sind, verdeutlicht ihre Heimfahrt von Götzis. Nicht der Coup war das Thema, sondern was man im Weitsprung verbessern könnte.

Die Weltklasse-Note

Ruckstuhl zählt im Schweizer Verband zu den «World Class Potentials», jenen 9 Athletinnen und Athleten, denen Leistungssportchef Haas eine «Sonderbegabung» attestiert, denen er den Aufstieg auf Weltklasse-Niveau zutraut. Speziell beeindruckt ist er von Ruckstuhls Umsetzungsgabe. «Das geht bei ihr enorm schnell.» Trainer Bättig spricht von anderen Stärken wie dem enormen Willen und ihrer Winner-Mentalität. «Immer, wenn es wichtig ist, zeigt sie das Beste. Das ist eine Qualität, die man nicht erlernen kann.»

«World Class Potential» bedeutet, dass Ruckstuhl vom Verband mit jährlich 15 000 Franken unterstützt wird, was einen Teil ihrer Kosten deckt. Es ist Geld, das gezielt für Trainings, Lager und die Trainerweiterbildung eingesetzt wird. Separat finanziert werden vom Verband Wettkämpfe und Reisen wie an die U-20-EM in Grosseto im Juli oder an die WM in London im August. Für Ruckstuhl kommt nun eine achte Disziplin hinzu: die Sponsorsuche.

Der Teenager

Schule, Praktikum, Siebenkampf – und der Tag hat nur 24 Stunden. Ruckstuhl sagt, sie habe viele Freundinnen und Kolleginnen ausserhalb des Sports, «aber im Sommer fast keine Zeit für sie». Das nehme ihr zum Glück niemand übel, alle wüssten, dass es wieder Winter werde. «Manchmal denke ich schon, es wäre schön, nicht alles durchplanen zu müssen», sagt sie ein wenig sehnsüchtig, schiebt den Gedanken aber auch gleich wieder beiseite.

Auf der Trainingsachse Luzern-Altbüron, auf der auch ihr Arbeitsort Menznau liegt, ist sie meist mit dem ÖV unterwegs. Ist das nicht möglich, «darf ich auch einmal Mami oder Papis Auto benutzen», sagt sie. Nach den Prüfungen, der EM und WM beginnt für Ruckstuhl ein neuer Abschnitt. Sie freut sich darauf, denn mit der Spitzensport-RS ab Oktober profitiert sie in Magglingen von noch kürzeren Wegen. Sie spricht von der Berufsmatura, von Olympia 2020, und es wird klar: Sie wird wie immer, wenn etwas vorbei ist, nicht mehr zurückschauen. Nur vorwärts, und neue Ziele anvisieren. Höhere.

Die ältesten Schweizer Rekorde

32 Jahre alt war der Siebenkampf-Rekord, den Géraldine Ruckstuhl am letzten Sonntag mit 6291 Punkten in Götzis brach. Corinne Schneider (LV Wettingen-Baden) erzielte 1985 in Zug als 23-Jährige 6265 Punkte. 7 Schweizer Rekorde (Männer und Frauen) sind gleich alt oder noch älter.

Männer		Bester 2016/17	
1979	3000 m Markus Ryffel	7:41,05	Jonas Raess
1981	Hoch Roland Dalhäuser	2,31 m	Loïc Gasch
1982	1 Meile Pierre Déléze	3:50,38	Lukas Oehen
1983	Stab Felix Böhni	5,71 m	Dominik Alberto
1984	5000 m Markus Ryffel	13:07,54	Julien Wanders
1985	1500 m Pierre Déléze	3:31,75	Jan Hochstrasser
Frauen		Beste 2017	
1976	Diskus Regula Pfister	60,60 m	Chantal Tanner