

# Bereit für den Tag X

Linda Fahrni und Maja Siegenthaler vom Thunersee-Yachtclub haben ein grosses Ziel: die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro. Die letzte Chance, sich den entsprechenden Nationen-Quotenplatz zu sichern, haben die Schweizerinnen Ende März auf Mallorca. Wie bereiten sie sich darauf vor?



Tania Lienhard  Zizi Staniul, lit

«Zu Beginn unseres Olympia-Projekts waren wir schon etwas blauäugig.» Linda Fahrni blickt in die Richtung der neben ihr sitzenden Maja Siegenthaler und trinkt einen Schluck Tee. Keine Widerrede von dieser Seite, nur die stumme Bestätigung des Gesagten. Die beiden sind spürbar eine Einheit. Sie kennen sich in- und auswendig. Kein Wunder, segeln sie doch schon seit acht Jahren zusammen. «Uns war nicht klar, wie gut die Resultate wirklich sein mussten, um nach Rio fahren zu dürfen», erklärt Fahrni. «Zum Glück», fügt sie noch hinzu. Denn vor Augen zu haben, wie hoch die Messlatte ist, hätte die beiden jungen Seglerinnen wohl mehr blockiert

als angespornt. Zwar haben sie sich in den letzten drei Jahren seit dem Start ihres Projekts Olympia extrem verbessert, was sie auch selber spüren. Dennoch: Bis anhin ist es ihnen trotz guter Leistungen nicht gelungen, sich für Rio 2016 zu qualifizieren, respektive der Schweiz in der Klasse der 470er-Frauen einen Quotenplatz zu sichern. Diese Nationenqualifikation fehlt ihnen noch – die Anforderungen von Swiss Olympic haben sie bereits geschafft. Den beiden Talenten bleibt nur noch eine einzige Chance: Vom 26. März bis zum 2. April segeln sie vor Mallorca an der Trofeo Princesa Sofia gegen die Teams aus Israel, Italien und Finnland um den letzten freien Startplatz für die Olympischen Spiele im kommenden Sommer. Bei den 470er-Frauen starten bei den



—Maja Siegenthaler (links) und Linda Fahrni

## Fahrni / Siegenthaler

Linda Fahrni, 1993, ist gelernte Bekleidungsgestalterin und wohnt in Faulensee/Spiez. Maja Siegenthaler, 1992, wohnt in Erlenbach im Simmental und ist ausgebildete Schreinerin. Die beiden segeln seit 2008 zusammen – von Anfang an intensiv im In- und Ausland. Sie gewannen die ISAF Youth Worlds der 420er im Jahr 2010. Der Umstieg auf die 470er-Klasse folgte im Sommer 2011. Bis 2013 segelten sie vor allem an Junioren-Events. Seit 2014 nehmen sie nur noch an Elite-Regatten teil. Linda Fahrni und Maja Siegenthaler gehören dem Nationalkader des Swiss Sailing Teams an und sind Mitglieder vom Thunersee-Yachtclub TYC.

[\\_limasailingteam.blogspot.ch](http://limasailingteam.blogspot.ch)

## Letzte Chance vor Mallorca

\_maw. Die 470er Segler Brauchli/Hausser mussten an der WM in Argentinien einen Rückschlag hinnehmen. Nach den zehn Läufen klassierten sie sich nationenbereinigt auf dem 14. Schlussrang. Damit verpassten sie den angestrebten 12. Nationenrang, der als Bestätigungsergebnis für die Olympiaselektion gefordert gewesen war. Yannick Brauchli und Romuald Hausser kämpften insbesondere mit den stürmischen Verhältnissen und dem ungewohnt starken Algenwuchs im WM-Revier. «Das waren wahrscheinlich die schwierigsten Bedingungen, die wir je erlebt haben», schrieben sie als Fazit auf ihrer Facebookseite. Trotz des enttäuschenden Ergebnisses an der WM ist der Olympiatrium für Brauchli/Hausser, die den Schweizer Quotenplatz bereits an der WM 2014 holten, noch nicht ausgeträumt. An der Trofea Princesa Sofía vor Mallorca haben sie noch eine weitere Chance, ihr Bestätigungsergebnis zu erreichen. An der Regatta, die am 28. März beginnt, müssen sie wiederum nationenbereinigt unter die ersten 12 segeln.



### Zwei bereits qualifiziert

Die Trofea Princesa Sofía ist auch für die 470er Seglerinnen Fahrni/Siegenthaler die letzte Chance für ein Ticket nach Rio (siehe Haupttext). Die WM in Argentinien war für sie die Hauptprobe. Nach einem guten Start verloren die beiden in den folgenden Läufen den Anschluss an die top ten und wurden am Ende 21. Für eine Olympia-Qualifikation ist also noch eine Steigerung nötig. Das Olympia-Ticket in der Tasche hat die Nacra-17-Crew Matias Bühler/Nathalie Brugger. An der WM in Florida segelten sie auf den ausgezeichneten 9. Rang und können sich nun in Ruhe auf ihre olympische Mission vorbereiten. Mateo Sanz Lanz tut dies bereits seit letztem Herbst (siehe «marina.ch» 86, November 2015). An der WM Ende Februar in Israel bewies er erneut, dass er zur absoluten Weltspitze gehört. In der Endabrechnung nach elf Läufen klassierte er sich auf dem siebten Schlussrang. Im Hinblick auf die Olympischen Spiele ist das Ergebnis besonders vielversprechend, da zwei Niederländer vor ihm klassiert waren: In Rio darf bekanntlich jede Nation nur mit einem Athleten antreten.

Regatten in Rio maximal zwanzig Nationen mit jeweils einem Boot. Knapp zwei Wochen müssen sie also die enorme Anspannung noch aushalten. Dann wissen sie, ob ihr Traum 2016 in Erfüllung geht.

### Intensive mentale Vorbereitung

Wie schafft man es, nach dreijähriger Vorbereitung am Tag X die bestmögliche Leistung abzurufen, mental und physisch? «Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir auf einen Peak hin trainieren», so Siegenthaler. «Im Gegenteil: Jedes Jahr richten wir uns auf einen bestimmten Event aus und müssen zum richtigen Zeitpunkt bereit sein.» Aber – das geben beide zu – es ist natürlich schon etwas Anderes, wenn es um die Qualifikation für die Olympischen Spiele geht. Das sei etwas ganz Besonderes. «Wenn wir in der Schweiz sind, besuchen wir regelmässig unsere Mentaltrainerin Julia Kalenberg. Zudem sind wir im Krafraum anzutreffen und feilen joggend, schwimmend oder auf dem Velo an unserer Ausdauer», fasst Siegenthaler ihre Zeit zu Hause in Spiez zusammen. Im Durchschnitt ist das jede dritte Woche eine Woche lang. Eine Polaruhr hilft ihnen



**Vor Augen zu haben,  
wie hoch die Messlatte  
wirklich ist, hätte  
die beiden jungen  
Seglerinnen wohl mehr  
blockiert als angespornt.**

und ihrem Trainer, dem Polen Zdzislaw Staniul, die Werte ihrer selbständigen Trainingseinheiten zu kontrollieren. Staniul ist hauptsächlich im Ausland beim Wassertraining dabei, sie treffen sich selten in der Schweiz. «Die Zeit hier müssen wir in erster Linie zur Erholung nutzen», ergänzt Fahrni. Die beiden sind sich einig, dass das nicht ganz einfach ist: Erholung auf Knopfdruck.

Mit Hilfe der intensiven Mental- und Krafttrainings in der Schweiz wollen die beiden alles, was beeinflussbar ist, auch tatsächlich beeinflussen. So soll die beste Ausgangslage für eine gelungene Regatta geschaffen werden. «Es gibt beim Segeln so viele Faktoren, auf die man zwar vorbereitet sein, die man aber nicht steuern kann», sagt Siegenthaler. «Die perfekte mentale und körperliche Fitness jedoch schon.» Auch logistisch lassen sie nichts anbrennen: Mittlerweile haben sie drei Boote auf der ganzen Welt verteilt. Das garantiert mehr Effizienz und wenig Zeitverlust. «Ein Boot befindet sich in Argentinien, wo die Weltmeisterschaften im Februar stattfanden. Weitere Boote warten in Rio und Thun auf uns», so Fahrni. «Und ein Viertes konnten wir Mitte Februar



in Empfang nehmen. Wir liessen es sofort nach Mallorca transportieren. Von dort verschiffen wir es – hoffentlich – nach Rio für die Sommerspiele», ergänzt Siegenthaler.

### Jeden zweiten Tag Kontakt

Linda Fahrni und Maja Siegenthaler sehen sich mindestens 180 Tage im Jahr. Vor einiger Zeit, als sie zusammen die Berufsschule besuchten, waren sie sogar nur eine Woche im Jahr getrennt: Sind da Konflikte vorprogrammiert? «Wir verstehen uns sehr gut», sind sich die beiden Seglerinnen einig. Allerdings sei es so, dass sie sich bei Wettkämpfen oder in Trainingslagern jeweils mit Yannick Brauchli und Romuald Hausser – die beiden 470er-Segler wollen sich ebenfalls für Rio qualifizieren – eine Unterkunft

suchten. So vermeiden sie es, ständig nur zu zweit aufeinander zu hocken. «Das klappt und bringt allen etwas Abwechslung», sagt Fahrni. Siegenthaler, die sich als die Impulsivere der beiden bezeichnet, verrät noch einen weiteren Punkt, weshalb es mit ihnen beiden funktioniert: «Wir sind nie gleichzeitig wütend oder nervös. Immer, wenn die Eine sich aufregt, ist die Andere total ruhig.» Das geschehe automatisch und helfe ihnen, immer und in jeder Situation gut zu funktionieren.

Mittlerweile haben die beiden ihren Tee ausgetrunken und machen sich auf den Weg ins Fitnesscenter. Denn sie jagen schon lange nicht mehr blauäugig einer vagen Wunschvorstellung hinterher. Sie arbeiten fokussiert auf das grosse Ziel hin: den Traum von Olympia zu leben. 