

Lima

Das Magazin für Liestal und Umgebung



Energie

Mobilität, Wärme oder Muskelkraft:
Ohne Energie läuft nichts.

Wohlbefinden

Für Wellness im Frühling
ist manches Kraut gewachsen.

«Ich gehe sicher nicht hin und spare Kräfte auf»

Ein Körper braucht Energie, um Höchstleistung zu bringen. Celine Albisser aus Bubendorf weiss das aufs Intensivste. Denn sie betreibt nicht nur einen Sport, sondern deren sieben.

In einem Luftschuttkeller in Niederdorf stemmt Celine Albisser Gewichte. Ihr Blick fokussiert auf einen Punkt, den nur sie selbst sieht, die Muskeln spannen, doch ihrem Gesicht ist die Anstrengung kaum anzusehen. Celine Albisser, 24-jährige Bubendorferin, ist eine der besten Siebenkämpferinnen der Schweiz – und Baselbieter Rekordhalterin.

Siebenkampf, das heisst: Balance, und zwar in allem. Sie ist die grosse Herausforderung. Balance im Training, Balance im Kopf, Balance im Energiehaushalt. Apropos, Frau Albisser, wie haushaltet man mit der Energie, wenn man zwei Tage unter Dauer-

strom steht? Denn das ist Siebenkampf: Sieben Disziplinen, verteilt über zwei Tage, ein Sport für Ausgeglichene, für Generalistinnen, ja – aber eben auch: ein Sport, der Kräfteinteilung erfordert, Durchhaltewillen, Schmerzerdungung.

«Besonders in der Woche vor dem Wettkampf ist Schlaf wichtig. Ich mache dann wenige, kurze Trainings, setze Anreize, um in allen sieben Wettkämpfen die volle Energie abrufen zu können.» Natürlich ermüde

man dabei, aber Kräfte einteilen? «Ich gehe sicher nicht hin und spare Kräfte auf. Man muss *all in* gehen, sonst kommt

man nicht an seine Leistungsgrenzen.»

Auch im Training gilt es, die Energie möglichst effizient umzuwandeln. In Entwicklungsschritten, Steigerungen und schliesslich: Wettkampfpunkte. Will heissen: «Ich trainiere

so, dass ich die grösstmögliche Steigerung bei verhältnismässigem Aufwand erziele.» Und das ist wohl bei den

«Den Kopf zwei Tage lang im Fokus zu halten, das kostet richtig Energie.»

Celine Albisser



Banane, klassische Sportlernahrung für den schnellen Energieschub.



Wurfdisziplinen so, dem Speerwurf und dem Kugelstossen. «Meine Sorgenkinder», sagt sie schulterzuckend. Denn da fahre sie nicht immer wunschgemässe Resultate ein.

16 Stunden Training – jede Woche

Beim Kugelstossen etwa weiss sie, dass sie zu wenig Energie aus Beinen und Hüften holt. Das kompensiert sie dann mit Kraft aus den Armen, was wiederum zu einer falschen Technik führt. «Ich weiss, dass das Potenzial da ist, aber man kämpft eben auch gegen festgefahrene Muster.»

Celine Albisser hat das Sportgymnasium in Liestal besucht, derzeit schreibt sie an ihrem Master in Wirtschaftswissenschaften an der Uni Basel. Seit zwei Jahren arbeitet sie daneben in einem 40-Prozent-Pensum beim Sportamt Baselland, wo sie Projekte in der Kommunikation betreut. Hat man da überhaupt noch Zeit fürs Training? Und ob: 16 Stunden trainiert die Siebenkämpferin jede Woche.

Nicht nur in den sieben Disziplinen jedoch, sondern viel Allgemeines: Rumpfstabilität, Verletzungsprävention, Ausdauer, Kraft. Also zurück in den Krafraum, Luftschuttkeller Niederdorf, die Musik wummert, und Celine Albisser verzieht keine Miene, während sie die Gewichte hebt, 20 Kilogramm auf jeder Seite, ein ums andere Mal, runter und hoch.



Leistungssportlerin Celine Albisser studiert Wirtschaftswissenschaften und hat eine Teilzeitstelle beim Sportamt Baselland.

Sie betont, wie wichtig es sei, den eigenen Körper zu kennen, spüren zu lernen, was er wann braucht, zu fühlen, wann er wie reagiert. Denn im Siebenkampf ist es ein ständiges Abwägen, ein Ausbalancieren der Stärken und Schwächen. Investiert die Athletin zu viel Energie in die Laufdisziplinen, fehlt ihr womöglich die Spritzigkeit bei den Sprintdisziplinen; konzentriert sie sich zu arg auf die Technik einer einzigen Disziplin, leiden dafür andere technische Feinheiten.

Am meisten Energie raubt der Kopf

Denn Siebenkampf, das bedeutet: Zwei Tage nicht nur Schweiß, sondern auch stete Anspannung; nicht nur energie-intensiver Kraftakt, sondern auch mentale Herausforderung. «Was am meisten Energie raubt», sagt Celine Albisser denn auch, «das ist der Kopf. Den Kopf zwei Tage lang voll im Fokus zu halten, das kostet richtig Energie.» Besonders der zweite Tag sei jeweils hart.

Zweiter Tag, das heisst: Weitsprung, Speerwurf, 800 Meter. Und das, nach-



Drei von sieben: 200-Meter-Sprint, Weitsprung und Kugelstossen.



dem am Tag zuvor 100 Meter Hürden, Hochsprung, Kugelstossen und 200 Meter auf dem Programm standen. Eigentlich mag Celine Albisser die Läufe. Doch mit dem 800-Meter-Lauf, traditionelle Schlussdisziplin, verbindet sie – wie so viele Siebenkämpferinnen – eine Hassliebe. Weil sie ihn eigentlich gerne läuft, dafür aber die letzten Energiereserven anzapft.

Will heissen: «Nach 600 Metern läuft man oftmals im Laktat.» Nicht weil ihr Körper schlecht trainiert wäre, sondern weil sie an die Grenzen geht, alles aus sich herausholt. Erst danach, nach zwei Tagen, an denen Wettkampf um Wettkampf auf dem Plan standen, ebbt die Anspannung ab, lässt sie die Erschöpfung zu.

Zurück zum Mentalen, dem Kopf. Der arbeitet nämlich ständig. Für Celine Albisser ist Erholung zwischen den einzelnen Disziplinen wichtig. Zurücklehnen, Beine hochlagern, Misslungenes

abhaken. Eine Mischung aus Runterfahren und Aktivierung brauche es, sagt sie – die richtige Balance zwischen dem Halten der Spannung und Erholung.

– *Wie aber kamen Sie eigentlich zum Siebenkampf, Frau Albisser?*

Man fängt halt an. Ich war schon immer begeistert von der Leichtathletik. Ich begann mit Sprint, Weitsprung und Ballwurf, verbesserte mich schnell, das motivierte mich.

– *Die meisten spezialisieren sich eines Tages.*

Diese Frage stellte sich mir natürlich auch, da war ich 16. Ich war ziemlich ausgeglichen in den verschiedenen Disziplinen. Deshalb entschied ich mich für den Siebenkampf.

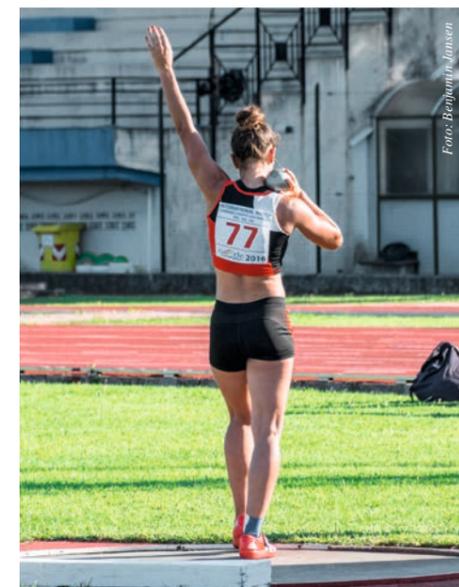
Auf dem Weg zur EM

Daran mag sie die Abwechslung. Sie spricht davon, wie wertvoll es sei, derart viele Disziplinen auszuüben, dass einen nach einem negativen Erlebnis stets ein

potenziell positives erwarte. «Ausserdem ist das Potenzial, sich zu verbessern, viel grösser. Und genau das, also herauszufinden, was noch möglich ist, das ist einfach grossartig.»

Potenzial, um noch näher an die Besten heranzurücken, sieht sie in der Ernährung. Natürlich isst sie bewusst und ausgewogen: Gemüse, Früchte, Kohlenhydrate, Protein. Albisser ist Vegetarierin – nicht nur, weil sie Fleisch nie besonders mochte, sondern auch, weil es ihrem Körper ihrer Erfahrung nach gut tue. Und seit sie tierische Produkte im Allgemeinen reduziere, gehe es ihm noch besser. Denn sie produzieren Säure im Körper, und Säure ist quasi das Gegenteil von Energie.

Albissers grosses Ziel ist die Europameisterschaft kommendes Jahr in München. Und – wenn sie denn stattfindet – die Universiade, die diesen Herbst in China stattfinden soll. Und natürlich die Saison, die im Mai beginnt. Von Olympia mag sie derweil nicht träumen, auch wenn sie amtierende Vizeschweizermeisterin ist. Das Niveau im Siebenkampf in der Schweiz, sagt sie, sei nämlich noch nie höher gewesen. Und das sei vor allem eins: pure Motivation, oder eben: Energie. *th* ●



Basil Gygax, Leiter der Fachstelle Leistungssport beim Sportamt Baselland.

Die richtige Ernährung macht den Unterschied

Spitzensportler bedürfen zweifelsohne eines gewissen Talents, einer gehörigen Portion Motivation und einer adäquaten Trainingsstruktur. Doch auch den erfolgreichsten Sportlern geht die Puste aus, wenn ihr Energiehaushalt aus der Balance gerät.

Welche Bedeutung hat die Energiezufuhr im Spitzensport? Die sportlergerechte Ernährung und genügend Schlaf sind die beiden wichtigsten Regenerationsfaktoren.

Ohne die richtige Energiezufuhr ist schnell Schicht im Schacht: Kann die Ernährung auch den gewissen Unterschied machen?

Ja, speziell bei extensiven Ausdauersportarten ist die Ernährung von entscheidender Bedeutung, etwa im Schlusspurt eines Ausdauerlaufs. Ich bin kein Ernährungsberater. Aber ich bin überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung – und also Energiezufuhr – für alle Menschen Sinn macht.

Inwiefern arbeitet das Sportamt mit Ernährungsberatern zusammen?

Die Baselbieter Leistungssportförderung arbeitet eng mit Raphael Huber von NutriperformX zusammen. Als leistungssportlerfahrener Ernährungscoach berät er unsere Nachwuchsathletinnen und -athleten der verschiedenen Sportklassen ganz individuell nach ihren Bedürfnissen. *th* ●





Goshindokan Liestal
Eine Schule - Ein Stil - Eine Philosophie
Leitung: Willi Zimmermann, 6. Dan, Leiter 2 Jugend & Sport

Industriestrasse 15
Tel: 079 645 57 62

Anfängerkurs Selbstverteidigung
Goshindo
Ju-Jitsu
Karate

Infos auf:
goshindokan.ch



Goshindo =

- ✓ Respekt
- ✓ Disziplin
- ✓ Vertrauen
- ✓ Verteidigung

1 Monat Training:
CHF 50.–
inkl. Kimono
Einstieg jederzeit möglich

Kampfkunst für:
- Erwachsene
- Jugendliche
- Kinder (ab 6 J)

SWISSLOS
Sportfonds Baselland
Sportamt Baselland

Malerarbeiten in Perfektion

- Konzept-, Design- und Planungsarbeiten
- Innere- und äussere Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Schriftenmalerei
- Dekorationsmalerei

LÜTOLF
Malergeschäft

Wölferstrasse 5
4414 Füllinsdorf
T 061 923 96 02
info@luetolf-malergeschaeft.ch
www.luetolf-malergeschaeft.ch

– 38 – LiMa März–April 2021

LiMa März–April 2021 – 39 –