

Auf Rio zusteuern

Die junge Zürcherin Lisa Mamié gehört zu den grössten Schweizer Schwimmtalenten. Ihr Ziel sind die Olympischen Spiele des übernächsten Sommers – und das trotz eines hindernisreichen Schwimm-Einstiegs.



Krebs, Seepferdchen, Fisch, Pinguin – Lisa Mamié machte sich vertraut mit dem Wasser und dem Schwimmen wie es so viele Kinder tun in der Schweiz: mit den Schwimmkursen und den begehrten Abzeichen für jede Stufe. Doch bei ihr gab es einen Schnitt. Den vierten Sticker erhielt sie nicht. Der Grund: Klein Lisa weigerte sich Handstand und Purzelbaum vorzuzeigen. Das Angebot, sie könne weitermachen, auch ohne das Abzeichen, schlug sie aus. «Nein», sagte die Fünfjährige, «nein, ich schwimme nicht mehr weiter.»

Unterwasser-Handstand und -Purzelbaum erlernte sie dennoch, nachdem sie ihrer zwei Jahre älteren Schwester Sara nachzueifern begann. Diese schwamm im Schwimmverein Limmat und nahm sie mit zu einem Vorschwimmen. Direkt wurde Lisa in die Fördergruppe aufgenommen. Seither schwimmen die beiden Schwestern ambitioniert bei den Limmat Sharks.

Lange doppelgleisig

Mittlerweile tut dies vor allem Lisa erfolgreich. Ihr sportlicher Weg war aber lange nicht vorgezeichnet

gewesen. Auch im LC Zürich zeigte die mittlerweile 16-Jährige Talent als Läuferin, und so gewann sie vor einigen Jahren nicht nur die Auszeichnung «Schnellster Züri-fisch», sondern wurde ebenso «schnellster Zürihegel» und «Züri-Fuchs» (im Orientierungslauf). Bis zum 13. Lebensjahr betrieb sie Schwimmen und Leichtathletik parallel, und lang war sie überzeugt: «Ich will Läuferin werden.» Zeit- und Zielkonflikte liessen sich aber je länger je weniger vermeiden. Schliesslich erhielt das Schwimmen den Vorzug: wegen «ein wenig stärkerer Freude, etwas grösserem Erfolg». Und weil die Kombination von fünf Trainingseinheiten pro Woche mit dem Normalgymnasium je länger, je unmöglicher wurde, wechselte sie vor gut einem Jahr ans Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl. Über mehr Spielraum verfügt sie seither.

Wie anspruchsvoll der Weg von Lisa Mamié noch immer ist, illustriert ein Blick in ihren Wochenplan. Rund 22 Trainingsstunden umfasst dieser neben 25 Schulstunden. Und der Dienstag und Donnerstag fordern besonders: Um 7.15 Uhr beginnt

die Früheinheit, die wie jede der inzwischen acht Wochensequenzen circa drei Stunden umfasst. Sodann geht es in die Schule. Am Abend, zwischen 17 und 20 Uhr schwimmt sie wiederum im Hallenbad. Wichtig dabei ist, dass Zeit gefunden wird, um zu Energie zu kommen, angemessen zu essen. «Das sind strenge Tage und da muss ich wissen, wozu ich das tue», sagt Lisa Mamié dazu.

Dass die familiäre Unterstützung von Bedeutung ist, braucht nicht viel Fantasie. Schwester Sara ist wichtig geblieben. Lisa unter-

«Dieser Wettkampf war einzigartig», sagt Lisa Mamié und veranschaulicht: «Auftreten in einer solch gigantischen Schwimmhalle, der Stolz, die Schweiz auf höchsten Ebene vertreten zu dürfen und die Kontakte untereinander über das Schwimmen, das machte Riesenspass. Das habe ich nie annähernd woanders erlebt.» Mit zwei persönlichen Bestzeiten, gleichbedeutend mit Schweizer Jahresbestzeit, erreichte sie zweimal den Halbfinal, zwei höchst beachtliche Erfolge. Einen weiteren Karriereschritt verpasste sie aber Ende November:

«Das sind strenge Tage und ich muss wissen, wozu ich das tue.»

streicht dies mit den Worten: «Sara ist für mich ein Glücksfall. Sie motiviert und unterstützt und macht das Schwimmen noch attraktiver.» Und beide Mamié-Töchter zählen auf die tatkräftige Unterstützung der Eltern: finanziell, materiell und ideell. «Sie machen alles in ihrer Macht stehende, um uns eine möglichst gute Basis für den Sport zu ermöglichen», sagt Lisa.

Langfristige Perspektiven

Vor allem für Lisa Mamié macht sich der Aufwand bezahlt. Als Schwimmerin hat sie sich erstaunlich rasch an die nationale Spitze hochgearbeitet. Die 50-m-Brust und die 100-m-Brust sind ihre Paradedisziplinen. Auf der Langbahn ist in dieser Sparte derzeit keine Schweizerin schneller unterwegs, und auch die Perspektive auf die Schweizer Rekorde sind längerfristig realistisch. Nach dem überraschenden sechsten Platz an den Junioren-Europameisterschaften 2014 verbuchte sie vergangenen Sommer mit der Qualifikation für die Olympischen Jugendspiele in Nanjing (CHN) einen noch höher einzuschätzenden Erfolg.

den ersten Elite-Schweizer-Meister-Titel. Über 50-m-Brust fehlten ihr als Dritte vier Hundertstel, über 100-m-Brust als Silbermedaillengewinnerin 81 Hundertstel. «Abhaken und vorwärtsschauen», sagte sie sich danach. Ihre Konzentration richtet sie auf die kommende Langbahnsaison. Dazu will sie insbesondere das Trainingslager im Januar in Südafrika nutzen, in das sie mit ihren Trainingskollegen fährt. An den Schweizer Langbahn-Meisterschaften Mitte März bietet sich die Gelegenheit, das Verpasste nachzuholen.

Und längerfristig verheisst die Leistungskurve reizvolles: Olympia. «Mein Traum heisst Rio», sagt sie und denkt an die Spiele des übernächsten Sommers in Brasilien. Darauf versteift ist sie allerdings nicht. «Schritt für Schritt» will sie ihren Weg gehen – ganz nach ihrem Motto: «Don't tell people your dreams, show them.»

Text: Jörg Greb

«Wichtig ist, was jetzt passiert»

Interview

Nicolas Messer über Schwimmfüsse, Selbstzweifel und spezifische Förderung.

Nicolas Messer, Sie stiessen vergangenen Sommer neu als Nachwuchs-Elite-Coach zu den Limmat Sharks Zürich und lernten dabei Lisa Mamié kennen. Was fiel Ihnen bei der aktuell besten Schweizer Brustschwimmerin als erstes auf?

Lisa hat Schwimmfüsse, diese spezielle Fussposition (lacht). Vor allem aber bringt sie eine professionelle Einstellung zum Training mit. Sie arbeitet hart und sie kann Impulse von aussen gut umsetzen. Lisa ist stark im Kopf und weiss, was sie will. Und sie ist ein Wettkampfmensch, kennt den sogenannten Tunnelblick und kann im Wettkampf die Konkurrenz ausblenden und ihr eigenes Rennen schwimmen.

Wo setzen Sie an, dass sie ihren Traum von den Olympischen Spielen 2016 in Rio verwirklichen kann?

Verbessern kann Lisa noch einiges. Aber sie ist in dem Alter, in dem es sowieso vorwärtsgeht. Sie hat wenig Selbstzweifel, weiss, was sie will und steigert sich praktisch in jedem Wettkampf. Für Rio braucht es noch etwas mehr Training. Und die Tagesform muss stimmen. Wichtig ist auch: Krafttraining betreibt sie noch keines. Das kommt nun langsam hinzu. Finden wir die Balance, sollten sich mehr Muskeln und technische Korrekturen in noch besseren Zeiten, in Schweizer Rekorden widerspiegeln.

Wie steht es mit der internationalen Erfahrung?

Davon sollte sie vor dem übernächsten Sommer noch einige sammeln, mit internationalen Meisterschaften bei der Elite, etwa den Weltmeisterschaften in Kasan im nächsten Jahr. Das würde das Rio-Projekt vereinfachen. Es bleibt uns noch Zeit, aber allzu viel auch wieder nicht.

Es geht um ein Kennenlernen?

Genau, und es geht nicht um die spezifische Förderung in einer Sportart. Innerhalb der anderthalb Jahre kommen die Kinder zu einer breiten, soliden Grundbasis. Und sie lernen eine breite Palette an Sportarten kennen. Diese stellen wir mit der Unterstützung von diversen Sportvereinen vor. Die Vereinstrainer leiten die Kinder fundiert an.

Hat Lisa Mamié die Voraussetzungen, um in noch fernerer Zukunft um Topränge auf internationaler Ebene zu schwimmen?

Schwer zu beurteilen... Fragen wie: Geht die Steigerung weiter? Hat sie die Energie, um den Trainingsumfang von 20 bis 24 Wochenstunden aufzubringen? Wie lässt sich diese Fokussierung mit dem Leben neben dem Sport verbinden? Um diese Fragen zu beantworten, ist sehr wichtig, was jetzt passiert bis 2016.



Nachwuchs-Elite-Coach bei den Limmat Sharks Zürich: Nicolas Messer.



Lisa Mamié hat es erstaunlich rasch an die nationale Spitze geschafft. Und es geht weiter vorwärts im Leben der 16-Jährigen.