

Gesprochen wird nur leise

Die Kunstturner Noe Seifert, Luca Murabito und Florian Langenegger wollen an EM und Olympia brillieren. Ein Augenschein im Training.

Reto Pfister

Ein Mittwochmorgen in der Jubiläumshalle in Magglingen. Die Schweizer Kunstturn-Elite absolviert eines von vielen, sehr vielen Trainings, die in dieser Sportart nötig sind. Turnerinnen und Turner wechseln immer wieder das Gerät, um da ein Element, dort ein anderes Element einzüben. Gesprochen wird nur leise, um die Teamkolleginnen und -kollegen bei ihrer Arbeit nicht zu stören. Es steht in der 25-Stunden-Trainingswoche ein sogenannter «Niedrigbelastungstag» auf dem Programm, der Mittwochnachmittag ist anschliessend frei. Niedrigbelastung bedeutet nicht, dass in der Halle Larifari herrscht. Es werden jedoch keine kompletten Übungen durchgeturnt, vielmehr ist es ein Tag, an dem einzelne Elemente verfeinert werden.

Oder neue ausprobiert werden. Wie von Florian Langenegger am Reck. Einige Versuche gelingen, einmal kommt es jedoch auch zum Sturz. «Halb so wild, das gehört dazu, wenn man neue Sachen ausprobiert», sagt er. Der Uerkner, der am 26. März 21 Jahre alt wird, ist einer von gleich drei Athleten aus der Region, die derzeit dem Schweizer Nationalkader der Männer angehören. Die anderen beiden sind Noe Seifert (25/ Künigdingen), der Schweizer Teamleader, und Luca Murabito (20/Ofringen), ein aufstrebender, junger Athlet. Sie alle trainieren derzeit auf zwei grosse Ziele hin. Einerseits die Europameisterschaft, die vom 24. bis 28. April in der italienischen Küstenstadt Rimini stattfindet. Andererseits aber, vor allem auch, die Olympischen Spiele in Paris. Für diese hat sich das Schweizer Team mit dem 7. Platz an der WM 2023 in Antwerpen bereits qualifiziert.

Seifert an zwei Geräten im Rückstand

Die Ausgangslage der drei Athleten ist unterschiedlich. In der Einheit zwei Monate vor dem ersten Grossanlass des Jahres wirkt Noe Seifert etwas angespannt. Es läuft ihm noch nicht nach Wunsch. Dies, nachdem die Saison 2023 äusserst erfolgreich verlief. Er belegte an der EM in Antalya im Mehrkampf den 5. Platz, an der WM war es Rang 7. Zudem führte Seifert das Schweizer Team nach Paris. Nach der WM im Oktober musste er jedoch die Saison wegen Rückenproblemen beenden. Und diese haben bis heute Auswirkungen auf das Training. «Es geht nicht



Florian Langenegger übt am Reck ein neues Element ein. Ein Coach steht zur Sicherheit bereit.

Bild: Manuel Geisser

so schlecht, es ist zuletzt aufwärtsgegangen», sagt er. Gegen Ende Februar werden jeweils wieder vollständige Übungen im Training geturnt. «Es war durchmischt», bezeichnet Seifert seine Darbietungen. «Am Reck ging es am besten, am Pferd war es noch nicht so gut.»

Und in den Disziplinen Boden und Sprung ist er noch erheblich in Rückstand, hier wird die Zeit nicht mehr reichen, um bis zur EM auf das international nötige Niveau zu kommen. Seiferts Nahziel ist es daher, an Pferd, Reck, Ringen und Barren bis zu den internen EM-Ausscheidungen am 21. und 23. März in Magglingen in eine gute Form zu kommen. Und dann an den Titel-

kämpfen einen Monat später an vier von sechs Geräten wie schon fast gewohnt das Schweizer Team anzuführen.

An Boden und Sprung schon richtig gut

Luca Murabito ist an diesem Tag kurz beim Sprung anzutreffen, einem seiner Lieblingsgeräte. Der Oftringer ist seit einem Jahr Mitglied des Nationalkaders und nach verletzungsbedingten Problemen Ende Saison 2023 durchgestartet, unter anderem mit dem Gewinn des Schweizer-Meister-Titels im Sprung. Er steht vor einer spannenden Weichenstellung. Denn Murabito weist in den Disziplinen Boden und Sprung

bereits internationale Klasse auf. Die ihn für die EM im April zu einem ernsthaften Kandidaten vor allem für die Position des sechsten Turners machen. Dessen Ergebnisse zählen nicht für die Teamwertung, er tritt lediglich als Einzelathlet an höchstens drei Geräten an. «Es ist schwierig zu sagen, in welche Richtung es geht», sagt er. «Ich trainiere im Moment alles, will mich auch an den anderen Geräten verbessern.»

Er tut dies mit grossem Selbstvertrauen, die guten Resultate vom letzten Herbst haben ihm Auftrieb gegeben. Obwohl er sich irgendwann einer Schulteroperation unterziehen muss, was mehrere Monate Pause nach sich zieht. «Olympia wird für mich schwie-

Die wichtigsten Termine 2024

- 21. und 23. März: Interne EM-Selektionswettkämpfe in Magglingen
- 24. bis 28. April: EM Männer in Rimini
- 13. und 15. Juni: Interne Olympia-Selektionswettkämpfe in Magglingen.
- 22. Juni: SM in Biel, zählt als 3. Olympia-Selektionswettkampf
- 27. Juli bis 5. August: Kunstturn-Wettkämpfe bei Olympia in Paris. (rpf)

riger zu erreichen», ist er sich bewusst. Denn hier dürfen nur fünf Athleten teilnehmen, die alle für die Teamwertung zählen. Er erzählt dies mit der Gelassenheit eines Athleten, der noch einige gute Kunstturnjahre vor sich hat. Und sicher nochmals einen weiteren Olympiazzyklus lang aktiv sein möchte.

Fingerverletzung führt zu Rückstand am Barren

Am längsten an den Geräten anzutreffen ist an diesem Tag Florian Langenegger. Was nicht verwundert, ist der Uerkner doch ein ausgeprägter Allrounder. Einer, der alle Geräte beherrscht und beherrschen will, und dementsprechend im Training mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert ist. «Ich mache mit den Coaches zusammen einen Plan, wann ich welches Gerät trainiere», sagt der 20-Jährige. Am weitesten ist er am Boden, hingegen weist er am Barren noch Trainingsrückstand auf. An einem Finger riss er sich das Innenband, immer noch kann es Schmerzen verursachen, wenn er bei einer Seitwärtsbewegung an diesem Gerät schräg greifen muss.

«Ansonsten bin ich auf Kurs. Boden, Pferd, Ringe, Sprung, das klappt schon richtig gut», sagt Langenegger. Dessen Ziel klar ist: sowohl an der EM als auch bei Olympia dem Schweizer Team anzugehören. Für die WM 2023 in Antwerpen wurde er erst nur als Ersatzturner nominiert. Dann rückte er für den verletzten Benjamin Gischarde nach und lieferte ab, als zweitbesten Schweizer Mehrkämpfer hinter Noe Seifert belegte er im Final den 14. Platz. Und überzeugte mit seiner für sein junges Alter erstaunlichen Nervenstärke.

Die Titelkämpfe, sie sind an diesem Tag in Magglingen noch weit weg. Und doch so nah. Weil jeder der drei Athleten sie im Hinterkopf hat. Und weiss, wofür er derart hart arbeitet.

Florian Langenegger hat nur einen kleinen Bonus

So präsentiert sich die Situation der drei Turner aus der Region im Hinblick auf die bevorstehenden Grossanlässe.

Reto Pfister

«Wir haben eine grosse Auswahl», sagt Nils Haller, einer der Trainer der Schweizer Kunstturn-Männer. «Die Selektion ist nicht immer ganz einfach.» Die grosse Leistungsdichte hierzulande kann auch zu auf den ersten Blick überraschenden Entscheidungen führen. Etwa bei Florian Langenegger im letzten Herbst. Er wurde trotz eines 7. Platzes im EM-Mehrkampf ein halbes Jahr vorher und guter Form vorerst nur als Ersatzturner für die WM selektioniert. Weil die interne Konstellation bezüglich der Stärken der Schweizer Turner gegen ihn sprach. Erst nach der Verletzung von Benjamin Gischarde rückte er nach.



Luca Murabito will sich auch am Reck verbessern. Bilder: Manuel Geisser

Die aktuelle Situation der drei Turner aus der Region:

• **Noe Seifert:** Der Teamleader befindet sich nach seinem Trainingsunterbruch wegen Rückenproblemen im



Noe Seifert am Pferd, an diesem Gerät läuft es noch nicht so gut.

Aufbau. «Er hat lange pausiert und kämpft sich zurück», sagt Haller. «Es ist eine anstrengende Phase für ihn.» Kommt er einigermaßen in Form, ist er für EM und Olympia als einer der

Teamleader gesetzt. Auch wenn er für die EM nur für die vier Geräte Barren, Reck, Pferd und Ringe in Frage kommt.

• **Florian Langenegger:** Wie vor der WM muss der Allrounder um eine Selektion für die kommenden Grossanlässe kämpfen. «Leider hat er am Barren zwischenzeitlich einen Rückfall erlitten, musste im Training Alternativübungen machen», sagt Trainer Haller. «Er kann sich qualifizieren, es ist offen, ob es reicht oder nicht.» Die guten Leistungen an EM und WM 2023 hätten keinen Einfluss auf die aktuellen Selektionsentscheide. «Höchstens vielleicht», präzisiert Haller. «Ist er gleich gut wie andere Athleten, kann es sein, dass er wegen der Leistungen aus dem letzten Jahr einen kleinen Vorteil hat.»

• **Luca Murabito:** Bei ihm stellt sich die Problematik der Schulteroperation, der er sich irgendwann unterziehen muss und die zu einer mehrmonatigen Pause führen wird. «Wir haben diese bewusst im Moment aufgeschoben», sagt Haller. Dies vorerst bis zur EM, wo er mit seinen starken Disziplinen Boden und Sprung vor allem für die Position des sechsten Turners in Frage kommt, der als Einzelathlet an seinen stärksten Geräten antritt (siehe Haupttext). «Vielleicht gibt es dann eine Standortbestimmung», sagt Haller. Eine Standortbestimmung, ob es Richtung Mehrkampf geht. Oder ob aus Murabito zumindest auf internationaler Ebene ein Spezialist wird, der sich auf seine starken Geräte konzentriert.