

## Hochholdinger gibt Abschied im Sertig

**Schwimmen** 22 Jahre nach seinem ersten Kranzgewinn im Sommer 2001 durfte Roman Hochholdinger am «Bündner-Glarner» in Flims vor ein paar Wochen zum 40. und letzten Mal vor die Ehrendamen treten. Für den bald 42-jährigen schloss sich der Kreis. Am Sonntag wird die langjährige Stütze des Schwingclubs Chur beim Sertig-Schwinget nun das letzte Schwingfest der Karriere bestreiten und die Schwinghosen an den berühmtesten Nagel hängen.

Hochholdinger führt das Bündner Aufgebot im Davoser Hochtal gemeinsam mit dem dreifachen Saisonkranzer Marc Jörgler an. Der Emser geht dabei als Titelverteidiger an den Start. Im letzten Jahr verlor Jörgler zwar den Schlussgang gegen Fabian Kindlimann, durfte sich aber aufgrund der gleichen Gesamtpunktzahl als Co-Sieger feiern lassen. Hinter dem Duo werden viele der nachrückenden Schwinger aus der Mannschaft des Technischen Leiters Stefan Fausch alles daransetzen, am letzten Heimfest der Saison nochmals einen guten Eindruck zu hinterlassen. Fehlen werden im Sertig Teamleader Armon Orlik sowie Lokalmatador Christian Biäsch. Die beiden für das Unspunnen-Schwinget von Ende August selektierten werden sich mit der Nordostschweizer Spitze am gleichentags stattfindenden Bergkranzfest auf dem Brünig dem wohl grössten Härtestest der bisherigen Saison unterziehen.

### Konkurrenz aus Umgebung

In Davos erwartet die Bündner Delegation Gegenwehr von einigen starken Ostschweizer Schwingern. Darunter ist mit Michael Bernold aus Walenstadt auch ein Athlet, der bereits fix für das Unspunnen-Schwinget selektiert wurde. Weitere bekannte Kranzschwinger auf der Startliste sind beispielsweise die St. Galler Kjetil Fausch, Janosch Kobler und Jan Mannhart, die Glarner Patrik Schiesser und Christian Pianta oder Patrick Bürgler und Adrian Schwyn vom Schaffhauser Kantonalverband. Wie üblich treten als Bereicherung auch Gäste der mit dem Schwingerverband Davos freundschaftlich verbundenen Schwingclubs Schattdorf (Uri) und Trub (Emmental) im Sertig an.

Total werden rund 60 Schwinger im Sertig erwartet. Das Anschwingen am Sonntag ist auf 09.30 angesetzt. Da das Tal für den Privatverkehr gesperrt ist, bringen Shuttlebusse die Zuschauerinnen und Zuschauer zum Wettkampfpfplatz. (cpa)

## Interclub startet mit Paula Cembranos

**Tennis** Am kommenden Dienstag beginnen die NLA-Interclub-Teammeisterschaften im Tennis. Bis am 8. August kämpfen die je sechs Teams bei den Frauen und den Männern während fünf Spielrunden um ein Ticket für das Finalwochenende in Luzern (12. und 13. August). Bei den Männern sind 11 der 15 besten Schweizer Spieler gemeldet, bei den Frauen sind es deren acht aus den Top 15.

Mit der Aroserin Paula Cembranos steht auch eine Bündnerin im Feld. Die 19-jährige gehört dem Team des TC Hörnli Kreuzlingen an. Nicht dabei sind in diesem Jahr die beiden Churer Simona Waltter und Jakob Paul. Mit Arthur Rinderknech (FRA, ATP 82) oder der Russin Elina Avanesyan (WTA 69) sind auch einige Cracks aus dem Ausland gemeldet. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern gehen die Grasshoppers als Titelverteidiger in die Meisterschaft. (red)

# Im Sommer weicht er mit seinen Trainings von der Norm ab

Skirennfahrer Fadri Janutin bereitet sich in der Vorbereitung mit unkonventionellen Mitteln auf den Winter vor.

Stefan Salzmann

Vorgestern Krafttraining im eigens dafür umfunktionierten Stall, gestern Sprints in einem Bachbett, heute Bouldern im Kletterzentrum, morgen Padel-Tennis und übermorgen Skateboarden in der Oberen Au in Chur: Was nach einem Sportprogramm eines äusserst ambitionierten Allrounders klingt, ist der Sommertrainingsplan von einem, der im Winter «nur» eines tut – nämlich Skifahren. Der 23-jährige Fadri Janutin aus Landquart sagt: «Das abwechslungsreiche Training ist der Grund dafür, dass ich mich jeden Sommer wieder gerne auf den Winter vorbereite.»

Es ist ein sonniger Dienstagmorgen. Für den Riesenslalom- und Slalomspezialisten steht Bouldern auf dem Programm. Auf dem Dach des Churer Kletterzentrums geniesst er nur kurz die schöne Aussicht über die Stadt, danach ruft die schweisstreibende Übungseinheit. Das Klettern ist bei diesen hohen Temperaturen und der prallen Sonne ausgesetzt eine Herausforderung. Doch Janutin weiss, weshalb er es macht. Nicht nur, um Eintönigkeit im Sommertraining zu vermeiden.

Er sagt: «Im Skifahren ist keine Kurve gleich wie die andere.» Mit den zum Teil speziell scheinenden Übungseinheiten könne er die unterschiedlichsten Bewegungsabläufe trainieren. Sie sollen ihm helfen, dass er im Winter wieder um Top-30-Platzierungen im Skiweltcup fahren kann.

### Spasfaktor erhöht

Bouldern, Skateboarden, Padel-Tennis spielen – mit solchen Übungsformen weicht der junge Weltcupfahrer etwas von der Norm ab. Doch für ihn und seinen Trainer Marc Gini zählen vor allem die Vielseitigkeit, Neues auszuprobieren und Spass zu haben. Beispielsweise beim Skateboarden in der Oberen Au, das der 23-Jährige schon lange betreibt. «Spätestens als ich mal eine Pulsuhr trug und merkte, dass die Einheit den Puls durchaus in die Höhe treiben kann, erfüllte es auch den Zweck als Ausdauertraining.» Dass das Skateboarden die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten verbessert, liegt sowieso auf der Hand.

Oder das Padel-Tennis, das Janutin in diesem Sommer erstmals ausprobierte. Und in Silvano Gini im vergangenen und Luke Arrigoni in dieser Vorbereitung junge Bündner Skirennfahrer



In Aktion: Mit Sportarten wie Bouldern macht sich Skirennfahrer Fadri Janutin fit für die Saison.

Bild: Olivia Aebl-Item

gefunden hat, die ihm in solchen Sportarten als Sparringpartner immer wieder zur Verfügung stehen. Auch um im Vergleich mit vergangenen Sommertrainings den Spasfaktor wieder höher zu gewichten. Doch nicht nur dafür, denn Janutin sagt: «Solche Spiele be-

«Im Skifahren ist keine Kurve gleich wie die andere.»

Fadri Janutin  
Skirennfahrer aus Landquart



Schnell unterwegs: Fadri Janutin will in der kommenden Saison sowohl im Slalom als auch im Riesenslalom überzeugen.

Bild: Guillaume Horcajuelo / Keystone

inhalten viele schnelle und seitliche Bewegungen, was in der Weiterentwicklung als Skirennfahrer ebenfalls hilfreich ist.»

### Vom Vorbild zum Trainer

Für die Weiterentwicklung von Janutin ist seit ein paar Jahren der ehemalige Bündner Skirennfahrer Marc Gini verantwortlich. Die Beziehung der beiden reicht aber viel weiter zurück. Einst war der junge Fadri im Fanklub des ehemaligen Slalomspezialisten aktiv. «Marc war mein Vorbild.» Kurz vor dessen Rücktritt trainierte er einst auch noch mit ihm zusammen. In der Folge entwickelte sich eine Zusammenarbeit, die weit über die übliche Trainer-Athleten-Beziehung hinausgeht. «Gerade in der Vorbereitung sehen wir uns mittlerweile fast jeden Tag und verstehen uns quasi blind», sagt Janutin lachend.

Vor, während und nach den intensiven Sommermonaten geht es darum, das Gute beizubehalten, aber auch Jahr für Jahr sich nochmals besser für den Weltcupwinter zu wappnen. «Man darf sich aber nicht in Details verlieren», sagt Janutin. Damit meint er, dass man nicht krampfhaft Dinge ändern sollte, die gut funktionieren. Hingegen sei es wichtig, die eigene Leistungsfähigkeit weiter auszubauen. «Damit ich über die ganze Saison gesehen noch mehr Kraft und Energie habe und die Spritzigkeit bis zum Ende bleibt.» Deshalb ist es für ihn auch entscheidend, täglich an seine physischen und psychischen Grenzen zu stossen.

### Der letzte Schliff

An den Weltcup tastet sich der Silbermedaillengewinner im WM-Slalom der Junioren von 2021 noch immer heran. Reüssierte er in seinen ersten Weltcupauftritten in der Saison 2021/22 so gleich im Slalom, kamen im vergangenen Winter erstmals im Riesenslalom

Zähler hinzu. Im Slalom blieb er aber ohne Punkte. Deshalb war nach Beendigung des Winters eine gewisse Enttäuschung spürbar, doch dieses Gefühl ist längstens dem Stolz über das Erreichte gewichen. Janutin sagt: «Nicht jeder kann behaupten, mit mehreren 31. Plätzen so nahe an zweiten Durchgängen gewesen zu sein. Zwar konnte ich mir damit nichts kaufen, trotzdem wurde die Saison im Nachhinein für mich zum Erfolg.»

Dies hat nicht damit zu tun, dass sich der 23-Jährige mit wenig zufriedengeben würde, sondern vielmehr damit, dass auch Glück fehlte, um ein paar Punkte mehr zu sammeln. Und auch, dass Janutin seine Saison nicht nur von Resultaten abhängig macht. Beispielsweise erinnert er sich immer noch mit grosser Freude an seinen Heimauftritt im Riesenslalom von Adelboden, wo er vor eigenem Fanklub Punkte sammeln konnte. «Wenn ich daran denke, bekomme ich noch immer Hühnerhaut. Gerade dieser Auftritt gibt mir viel Motivation für die nächste Saison.»

Geholfen haben ihm dabei auch die zweiwöchigen Ferien in Sardinien mit seiner Freundin im selbst umgebauten VW-Bus. «Da habe ich nicht eine Sekunde ans Skifahren gedacht. Das hat gutgetan», sagt Janutin lachend.

Doch längstens sind die Gedanken an seinen Sport zurück und die ersten Wochen auf Schnee in den Beinen. Nach einigen Trainingstagen in Zermatt stehen nun fünf Wochen in Neuseeland und Australien auf dem Programm, wo Janutin nicht nur trainieren, sondern auch einige Wettkämpfe im Continental Cup bestreiten wird. Da will er sich den letzten Schliff holen für die bevorstehende Saison, in der er sich in der Weltrangliste weiter nach vorne verbessern und möglichst mehr als «nur» zwei, drei Mal unter die besten 30 fahren möchte.