

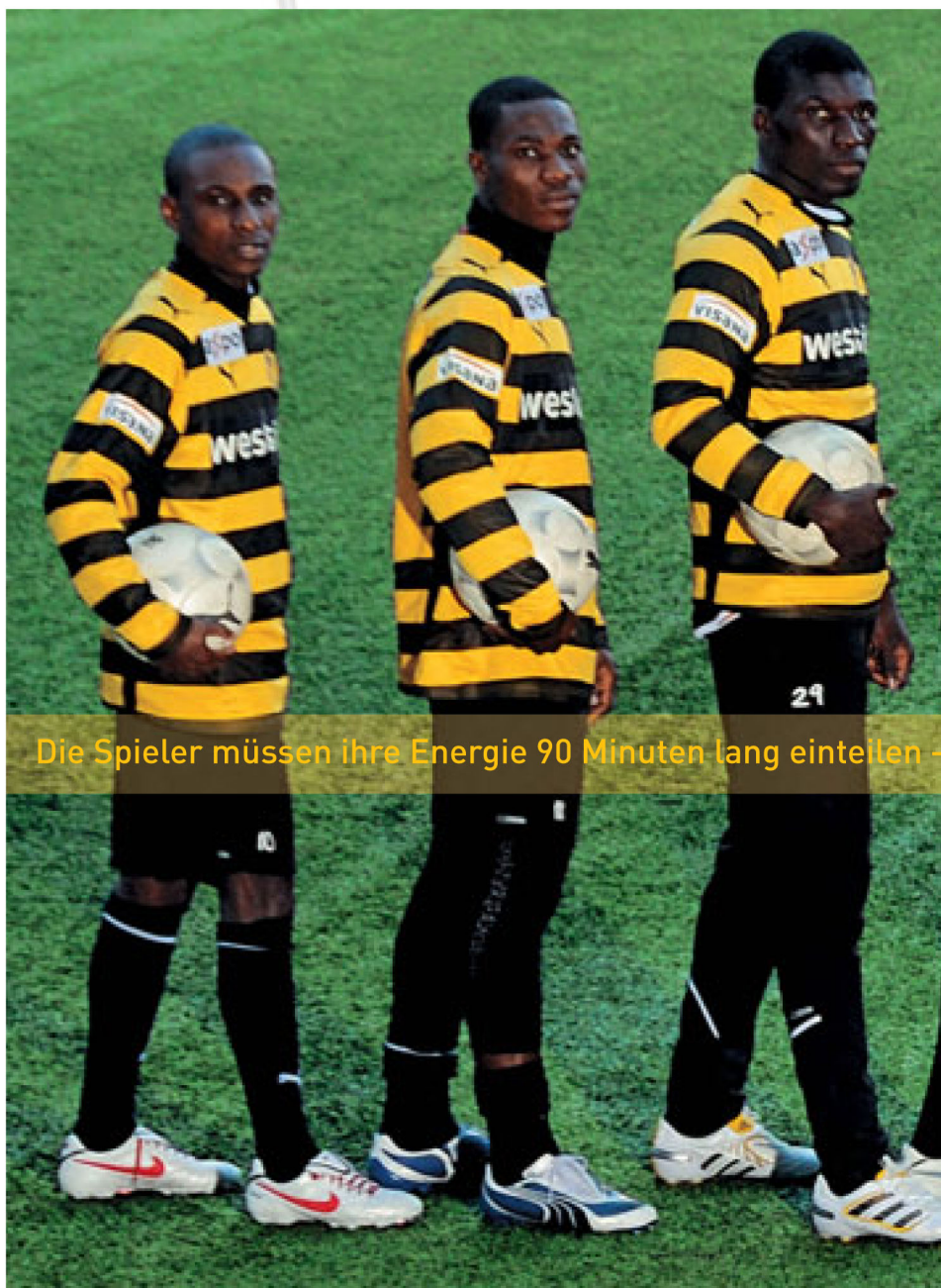
36 Spiele gegen 13 Sekunden

Band- versus Spitzenenergie Sport lebt von Energie. Ob einzeln oder in der Gruppe: Wer gewinnen will, muss Leistung bringen. Der Trainer der Young Boys, Vladimir Petkovic, und die junge Hürdensprinterin Lisa Urech über die Herausforderung.

Energiegeladene Parallele

Was die Youngs Boys mit Bandenergie und Lisa Urech mit Spitzenenergie verbindet.

Körperliche und mentale Energie in ihrer Höchstform verbindet die kickende Mannschaft Young Boys mit der allein kämpfenden Hürdensprinterin Lisa Urech. Zudem können beide Seiten des Sports als Analogie zur Stromversorgung der (Schweizer) Haushalte und der Industrie verstanden werden. Brauchen **die Fussballer** über 36 Spiele hinweg eine hohe Leistungskonstanz, **stehen** sie damit **in der Nähe der so genannten Bandenergie**: verstanden als die Energie, die in Form von Strom ständig zur Verfügung stehen muss – das ganze Jahr hindurch, tags wie nachts, damit zum Beispiel Industrieanlagen, die rund um die Uhr laufen, versorgt sind, aber auch die Hunderttausende Kühlschränke, die ohne Pause Strom beziehen. **Hingegen verkörpert Lisa Urech im übertragenen Sinn die so genannte Spitzenlast**: eben die zusätzliche Energie, die in exakt dem Moment kurzfristig abrufbar sein muss, wenn sie gebraucht wird – also der Strom, den zum Beispiel unzählige Kochherde für ein feines Mittagessen benötigen oder auch genau jene Kühlschränke, die während der Halbzeit eines Fussballspiels geöffnet werden, um einem mitfiebernden Fan das kühle Bier zu präsentieren.



Die Spieler müssen ihre Energie 90 Minuten lang einteilen -

So eine schöne Zeit wie in der laufenden Saison haben die Fans der Berner Fussballmannschaft Young Boys schon lang nicht mehr erlebt. Ins Stade de Suisse pilgern sie mit einer Freude in der Brust, die oftmals im Jubel über den Sieg ihrer kickenden Lieblinge gipfelt. Schweizer Meister will YB werden, hat ihnen der kroatisch-schweizerische Trainer Vladimir Petkovic versprochen. Positive Energie sprüht vom Rasen auf die Tribünen, auf denen im Durchschnitt über 20 000 Fans mitfiebern, schreien und singen.

Um das Versprechen Petkovics halten zu können, müssen die Gelb-Schwarzen alles geben – über 36 Spiele hinweg à mindestens 90 Minuten. Pro Saison kämpfen die Fussballer also 3240 Minuten lang, sprich 54 Stunden, um den Schweizer Meistertitel. Verlieren

sie einmal ein Spiel, ist der Traum zwar noch nicht geplatzt, aber mit jeder Niederlage wird er schwerer zu erreichen sein.

Konstanz ist somit das Zauberwort einer erfolgreichen Fussballmannschaft. Petkovic bekräftigt: «Die Spieler müssen physisch und mental in Topform sein. Es geht darum, konstant eine hohe Leistung zu bringen. Innerhalb dieser Konstanz muss man versuchen, immer mehr zu erreichen. Das ist aber nicht so einfach.» Doch dieser Mann, der vor seinem Berner Amtsantritt Bellinzona aus der Challenge League in die Super League hinauf trainierte, weiss zumindest, wie es machbar ist. «Man muss noch mehr arbeiten. Ich sage den Spielern immer, wenn sie 100 Prozent leisten, müssen sie das nächste Mal 105 Prozent geben und so weiter. Da gibt es keine Grenze.»

Er setzt dabei auf vier Elemente: Zur Physis und zum Mentalen kommen Taktik und Technik hinzu. Zwar sei die mentale Stärke die tragende Kraft, doch nur dieses Quartett in seiner Einheit mache ein gutes Endprodukt erst möglich, betont Petkovic.

Des Trainers offene Tür

Vergessen wird nicht, dass eine Mannschaft – wie YB eine von vielen ist – sich aus verschiedenen Persönlichkeiten und Nationalitäten zusammensetzt. Um schlussendlich als positives, leistungsstarkes Team auf dem Rasen zu kämpfen, braucht es Kommunikation. Freude, Verständnis und Willen leben vom Gegenüber. Das nimmt auch einen Trainer nicht aus. Petkovic spricht über seine Bemühungen in den Berner Katakomben, in denen



- eine Permanenz, die auch die so genannte Bandenergie auszeichnet. Hingegen eine Hürdensprinterin wie

8 titelthema

er spürbar der Herr ist und die Mannschaft in ihrem Wesen formt: «Ich versuche immer, meine Tür offen zu lassen. Manchmal ist das nicht einfach, weil die Spieler zu viel Respekt haben. Aber auf diese Weise kann ein Trainer viel bewegen – auch mit Hilfe anderer Spieler aus der Gruppe, die erfahrener sind und die weniger Erfahrenen zu mir bringen.» Seine Grundhaltung wird deutlich: «Ich sage immer, wenn ich nicht weiss, ob es einen Konflikt gibt und welchen, kann ich ihn auch nicht lösen. Ich muss ihn erst kennen, um zu probieren, ihn zu lösen oder zu steuern.» Wenige Wochen vor dem Saison-Schlusspfiß bleibt Petkovic die entscheidende Frage nicht erspart, ob YB erstmals nach 24 Jahren den Schweizer Meisterschaftstitel holen wird. «Wir arbeiten intensiv daran, die nötige Kon-

stanz zu haben und keinen Leistungsabfall zu erleiden. Aber im Fussball gibt es keine Sicherheit. Wir müssen von einem Spiel zum nächsten blicken und stets unser Maximum geben.»

Die Spitzensprinterin

Die 20-jährige Emmentalerin Lisa Urech ist von einem anderen Schlag als die Berner Young Boys. Nur einen Katzensprung entfernt vom Stade de Suisse, im Leichtathletik-Stadion, feilt die Hürdensprinterin an ihrer Technik. Als die grosse Schweizer Zukunftshoffnung wird sie gefeiert, seit sie an den Schweizer Meisterschaften 2009



«Es geht darum, eine konstant hohe Leistung zu erbringen.»

Vladimir Petkovic

Lisa Urech muss innert 13 Sekunden Spitzenleistung liefern.

die 100 Meter Hürden in 13,01 Sekunden gelaufen ist und damit die Limite für die WM 2009 in Berlin unterboten hat. Die Bernerin hat internationale Perspektiven, sind sich Kenner einig. Dies wird bekräftigt durch ihre Aufnahme in das von Swiss Athletics unterstützte Programm «World Class Potential». Mit kompromisslosem Fokus auf die Weltspitze wird sie in dessen Rahmen unterstützt und gefördert – zum Beispiel indem die Kosten für ihr Training in Stuttgart übernommen werden. Eine willkommene finanzielle Entlastung für eine aufstrebende Sportlerin.

Mit Leistung und Seele

Unter den Argusaugen von Trainer Sven Rees kann sie sich alle zwei Wochen mit deutschen Sprintkonkurrentinnen messen. «Das spornt mich natürlich an, dort in dieser starken Trainingsgruppe zu laufen, mit anderen Frauen auf einem vergleichbaren Level», sagt Urech und denkt bereits an ihre nächste ernsthafte Herausforderung. «Das bringt sehr viel, auch später für den Wettkampf, wenn ich eine ähnlich starke Konkurrenz habe.»

Ihr nächstes Ziel und gleichzeitig auch ihr Höhepunkt der Saison ist die Europameisterschaft 2010 in Barcelona. Auf genau diese 13 spanischen Sekunden arbeitet sie monatelang hin. Am Startblock muss sie ihre Spitzenleistung – physisch, technisch und vor allem auch mental – abrufen können. Ein Aspekt, der sie von den Spielern der Berner Young Boys unterscheidet: «Wenn ich nicht gerade verletzt bin, kann ich immer rennen. Auch wenn ich



lang einteilen – eine Perma-

nenz, die auch die so genannte Bandenergie auszeichnet

«Ich bin gern auf mich allein gestellt und genieße das Gefühl der Spannung.»

Lisa Urech



ein übles Training hatte, kann ich einen Wettkampf gewinnen. Die Fussballer stehen nach einer schlechten Trainings- oder Spielleistung unter einem Druck, vielleicht ausgewechselt zu werden, den ich nicht habe.»

Anstatt sich manchmal zu wünschen, auf jemanden zurückgreifen zu können, der für sie einspringt, ist Urech durch und durch Einzelkämpferin. «Ich bin gern auf mich allein gestellt. Ich genieße das Gefühl der Spannung im Startblock und weiss genau: Das ist mein Sieg, wenn ich meine Leistung bringe.» Bei Urech, der Zukunftshoffnung der Schweizer Leichtathletikszene, entscheiden 13 Sekunden über Sieg und Niederlage. Ist ihr langfristiges Ziel ein Siegerpodest an der Europameisterschaft, steht ihr dieses kurze Zeitfenster nur alle zwei Jahre offen. Keine Frage: Nach Abschluss ihrer Berufsmatur will Urech mehr Zeit in den Sport investieren. Und das hat sie mit den Young Boys wieder gemein: ein Leistungsziel vor Augen, für das die nötige Energie bereitgestellt werden muss. ■

► Gewinnen Sie!

Exklusiv: 10 x 2 Eintrittskarten für das Spiel YB – Xamax im Stade de Suisse am Sonntag, 25. April 2010, 16 Uhr, inkl. Führung und Apéro mit einem Spieler in der Plattform Soleil.

Teilnahme: www.1to1energy.ch/verlosung oder SMS mit YBXAMAX an 266 (20 Rp./SMS).

Teilnahmeschluss: 12. April 2010

«Mit der Walze über die Spitzen»

Mancherorts werden mittags die Waschmaschinen gesperrt. Zwei Energieberater erklären den Sinn dahinter: den des Stromglättens.

Warum sperrt der regionale Energieversorger NetZulug AG von 11 bis 12.20 Uhr die privaten Waschmaschinen (über 3 kW) in Steffisburg?

Martin Wenger: Im Gegensatz zu unseren Grosskunden aus Industrie und Gewerbe verrechnen wir den Haushalten die Leistungsspitzen nicht über spezielle Zähler, da Aufwand und Ertrag nicht in einem vertretbaren Verhältnis stehen.



Martin Wenger, NetZulug AG

Wenn unsere Lastspitze niedriger ist, profitieren davon auch unsere Kunden. Folglich ist es uns ein grosses Anliegen, etwa mittags Spitzen zu brechen.

Wie reagieren die Menschen darauf?

Wenger: Die Steffisburger wissen, dass wir ihnen dank dieser Massnahme einen niedrigeren Tarif anbieten können. Neuzuzügern müssen wir das erklären.

Wäre es heute nicht angemessen, an die Eigenverantwortung zu appellieren?

Wenger: Eine einzelne Person sieht sich oft nur als ein kleines Rad im grossen System. Und tatsächlich ist es so, dass ausschliesslich eine ruhende Waschmaschine am Mittag die Spitzenlast nicht merkbar senkt. Anders hingegen ist es, wenn es in mehreren Tausend Haushalten der Fall ist.

Was tun Sie privat dafür, Stromspitzen zu glätten?

Wenger: Meine Frau und ich versuchen, Apparate ab 21 Uhr einzuschalten, damit wir die Niedertarifzeit ausnutzen können.

Warum sollten Unternehmen ihren Strombedarf glätten?

Peter Iten: Für die Kunden geht es in erster Linie um die Kostenoptimierung. Denn der Preis ist nicht nur vom gesamten Energieverbrauch



Peter Iten, BKW

und von den Netzkosten abhängig, sondern ebenso von der Leistung, die zu einem bestimmten Zeitpunkt bezogen wird. Je mehr Geräte eingeschaltet sind, umso höher

ist dieser Wert. Mit verschiedenen Massnahmen können wir über diese Leistungsspitzen wie eine Walze fahren und so den Strombedarf glätten.

Zum Beispiel?

Iten: Ein Beck etwa besitzt allein bei den Etagenöfen 10 bis 15 Prozent Energiesparpotenzial, wenn er nur die Etagen heizt, die er wirklich braucht. Mit unserer Energieberatung 1to1 energy e-help konnten wir bereits viele Unternehmen unterstützen. Je nach gewünschter Intensität reicht unser Repertoire von Analysen über Stromspartipps bis hin zur Detailberatung. Der Kunde erhält so Aufschluss über seinen aktuellen Stromtarif, Vergleiche mit anderen Betrieben, Empfehlungen mit und ohne Investition.

Wie sieht die Arbeit praktisch aus?

Iten: Zu 60 Prozent arbeite ich an der «Front». Ob Hallenbad, Spital oder Bäckerei – es ist wichtig, den individuellen Betriebsprozess vor Ort zu verstehen. Diese Energieanalyse ist für mich wie spannende Detektivarbeit, und das direkte Feedback der Kunden ist dabei das Salz in der Suppe.