

Fussball

Tomi Juric mit Doppelpack in der WM-Qualifikation

FCL-Stürmer Tomi Juric macht international auf sich aufmerksam. Der australische Nationalspieler traf gestern beim WM-Qualifikationsspiel gegen Saudi-Arabien (3:2) doppelt. Er erzielte das 1:0 nach einem Torhüterfehler, beim 2:1 zeigte er seine Stärke beim Kopfballschuss. Juric nimmt mit Australien beim Confederations Cup (17. Juni bis 2. Juli) in Russland teil. (rg)

FC Basel holt Brigger und Jost in den Verwaltungsrat

Jean-Paul Brigger (59) ist neu Mitglied des Verwaltungsrates des FC Basel. Brigger (von 1994 bis 1997 Cheftrainer des FC Luzern) wird in seiner Funktion für die Umsetzung der Strategie 2017 bis 2020 verantwortlich sein. Ebenfalls neu in den Verwaltungsrat kommt Patrick Jost als Marketingchef. Jost spielte in den 1990er-Jahren für den FCL. (sda)

Ricardo Rodriguez definitiv zu Milan

Der Wechsel von Ricardo Rodriguez vom VfL Wolfsburg zu Milan ist perfekt. Der Schweizer Internationale unterschrieb einen Vierjahresvertrag. Gemäss Medienberichten dürfte die Ablösumme zwischen 16 und 20 Millionen Franken liegen. (sda)

Leichtathletik

Mässige Leistung

Mujinga Kambundji zeigte beim Diamond-League-Meeting in Rom einen durchgezogenen Auftritt. Sie lief im 100-m-Lauf für ihre Verhältnisse mässige 11,40 Sekunden. (sda)

Fussball

WM-Qualifikation Asien. 3. Phase. Gruppe B: Australien (bis 85. mit Juric/FCL/2 Tore) – Saudi-Arabien 3:2 (2:2). – Rangliste: 1. Japan 7/16 (14:5). 2. Saudi-A. 8/16 (15:8). 3. Australien 8/16 (14:8). 4. Vereinigte Arabische Emirate 7/9. 5. Irak 7/4. 6. Thailand 7/1.

U20-WM in Südkorea. Halbfinals. In Daejeon: Italien – England 1:3. Uruguay – Venezuela 4:5 n. P. – Spiel um Platz 3 (8.30 Uhr) und Final (12.00 Uhr) am Sonntag.

Rad

World Tour. 69. Critérium Dauphiné (FRA). 5. Etappe, La Tour-de-Salvagny-Mâcon (175,5 km): 1. Bauhaus (GER) 4:04:32. 2. Demare (FRA). 3. Coquard (FRA). Ferner: 25. Wyss (SUI). 153. Frankiny (SUI).

Segeln

Bermuda. 35. America's Cup. Challenger Cup. Playoffs. Halbfinals (best of 9): Neuseeland – Grossbritannien 2:1 Siege; Endstand 5:2. Schweden – Japan 3:0 Siege; Stand 4:3. – Neuseeland im Final.

Volleyball

Montreux. Internationales Frauenturnier (Volley Masters). Vorrunde. Gruppe A. 3. Spieltag: Niederlande – Schweiz 3:1 (23:25, 25:14, 25:18, 25:20). – Heute (21.15 Uhr): Schweiz – Argentinien.

Sport im TV

SRF zwei
12.55: Tennis, French Open. Halbfinals der Männer mit Wawrinka – Murray
20.00: Sportflash
20.10: Fussball, WM-Qualifikation, Färder – Schweiz in Torshavn

Eurosport 2

9.00: Motorrad: Strassen-WM, GP Katalonien, Trainings.
15.30: Rad Strasse: Critérium du Dauphiné, 6. Etappe

RTL NITRO

20.15: Fussball, WM-Qualifikation, Schweden – Frankreich

«Ich kämpfe mit der Gesundheit»

Rad Morgen startet in Cham die 81. Tour de Suisse. Die Schweizer Hoffnungen ruhen auf dem Nottwiler Mathias Frank. Im Interview spricht er über magere Radfahrer und seinen neuen französischen Arbeitgeber.

Interview: Claudio Zanini
claudio.zanini@luzernerzeitung.ch

Mathias Frank, ist man als Radfahrer eigentlich froh, wenn die Rundfahrt endlich zu Ende ist?

Prinzipiell ist man natürlich erleichtert, wenn die Strapazen vorbei sind.

Haben Sie nie mit Motivationsproblemen zu kämpfen während einer Tour?

Doch, doch, das kommt vor. Vor allem bei einer Grand Tour, die über drei Wochen geht. Die mentale Herausforderung ist immens. Wenn sich am fünften Tag die Müdigkeit meldet, du aber noch 17 Tage vor dir hast, kann es sehr lange werden. Das passiert jedem einmal, da muss man gewisse Tricks anwenden.

Welche Tricks?

Ich persönlich schaue bewusst nicht zu weit nach vorne. Ich nehme Tag für Tag und kümmere mich nicht darum, was übermorgen ist.

Muss man ein klein wenig Masochist sein, um ein Rennen wie die Tour de France zu absolvieren?

Masochist ist wohl das falsche Wort. Aber es gehört sicher zu den Grundvoraussetzungen in unserem Sport, dass man bereit ist zu leiden, dass man auf die Zähne beißen kann, auch wenn es in den Beinen wehtut.

Und wie fühlt es sich an, wenn die Quälerei vorbei ist?

Bei der Tour de Suisse bin ich fast zehn Tage weg von meiner Familie. Darum empfinde ich vor allem Freude, wenn ich meine Frau und meine Kinder wieder sehen und ausspannen kann.

Gönnen Sie sich nach der Tour de Suisse auch wirklich eine Auszeit, in der Sie nichts machen?

Es wird nicht viele Tage geben, an denen ich das Velo wegstelle, vielleicht zwei oder drei. Früher habe ich mehr Zeit für die Erholung benötigt, doch durch die Adaption des Körpers stecke ich die Belastung mittlerweile schneller weg. Aber komplett nichts machen liegt nach der Tour de Suisse nicht drin – eine Woche später stehen bereits die Schweizer Meisterschaften auf dem Programm.

Wie viele Kalorien verbrennen Sie eigentlich während einer Etappe?

Das hängt vom Gewicht des Fahrers ab. Bei mir sind es so 600 bis 800 Kalorien pro Stunde. Also je nach Etappe zwischen 2500 und 4500.

Wie schwer sind Sie momentan?

64 Kilogramm bei einer Grösse von 1,74 Meter.

Hat man als leichterer Fahrer einen Nachteil im Feld, wo es zuweilen unzimperlich zu und hergeht?

Ich gehöre nicht zu den leichteren Fahrern, sondern liege ziemlich im Durchschnitt. Aber es ist schon so: Du fährst im Feld mit Leuten, die ganz andere körperliche Voraussetzungen mitbrin-



Beisst auf die Zähne, wenn es schmerzt: Mathias Frank. Bild: Alain Grosclaude/Keystone (Lausanne, 29. April 2017)

gen. Einer mit 90 Kilogramm und 1,90 Meter hat natürlich eine andere Präsenz. Aber ganz so schlimm ist es nicht im Feld, wir boxen ja nicht miteinander.

Sind Ihrer Ansicht nach viele Athleten zu mager?

Das ist natürlich immer wieder ein Thema bei uns. Bei Bergfahrern und bei Rundfahrern ist das Gewicht halt ein sehr wichtiger Faktor. Nur schon ein oder zwei Kilogramm mehr am Berg ergeben eine riesige Differenz. Aber letztlich kommt es auch darauf an, wie viel Watt pro Kilo man leisten mag, und nicht, wie leicht man ist.

Ihr grosses Ziel ist nach wie vor der Gesamtsieg der Tour de Suisse. 2014 wurden Sie Zweiter. Woran lag es, dass Sie bisher nicht reüssierten? Das Problem war nur, dass einer

noch stärker war als ich (lacht). 2014 war sicher eine spezielle Tour, zumal in dieser Woche mein erstes Kind auf die Welt kam. Der zweite Rang zeigte mir

«Um die Tour de Suisse zu gewinnen, müsste alles perfekt aufgehen.»

Mathias Frank
Nottwiler Radprofi

aber, dass ich ohne ideale Bedingungen ein Topresultat schaffen kann. Daraus folgere ich: Wenn ich ideale Voraussetzungen habe, liegt mehr drin.

Im letzten Jahr waren die Voraussetzungen schlecht, Sie waren krank und mussten aufgeben. Sind Sie besonders fragil?

Ich habe sicher viel zu kämpfen mit der Gesundheit. Auch letzte Woche wieder, ich habe gerade eine Antibiotika-Kur hinter mir. Aber in diesem Jahr reagierte ich früher als 2016. Immerhin stehe ich nun gesund am Start. Nach der Saison will ich dieses Thema angehen, denn immer in dieser Jahreszeit habe ich mit irgendeiner Allergie zu kämpfen. Die genauen Ursachen kenne ich nicht.

Wenn es so bitterkalt ist wie bei der diesjährigen Tour de

Romandie, fragt man sich als Beobachter schon, warum jemand sich freiwillig so was antut.

Das ist Teil meines Jobs. Und jeder Job hat seine guten und seine weniger guten Momente. Solche Tage wie an der Tour de Romandie gehören sicher zu den weniger guten Momenten (lacht). Aber zu 95 Prozent macht meine Arbeit Spass.

Seit dieser Saison fahren Sie für das französische Team AG2R la Mondiale und besetzen neu eine Helferrolle. Wie haben Sie sich eingelebt?

Sehr gut. Man merkt, dass es sich um eine Mannschaft mit einer langen Tradition handelt. Ich war ein wenig überrascht über die familiäre Atmosphäre im Team. Da gibt es viele Leute, die seit eh und je mit an Bord sind. Ich denke, man erkennt die Tradition des Teams auch in unserer Fahrweise, wir sind vielleicht weniger innovativ als beispielsweise Sky oder BMC.

Sie unterstützen bei den grossen Rundfahrten Ihren Captain Romain Bardet. Was ist er für ein Typ, wie verstehen Sie sich mit ihm?

Er ist ein ruhiger Typ, ein intelligenter Mensch, sehr überlegt und höflich – was im Radsport nicht selbstverständlich ist. Sein unbändiger Wille und sein Talent faszinieren mich. Es ist motivierend, wenn man sich mit seinem Captain gut versteht. Ich kann sicher auch meine Erfahrung einbringen, ich kenne ja schliesslich auch seine Situation.

Bei der Tour de Suisse fahren Sie auf eigene Rechnung und müssen keine Helferdienste übernehmen. Wo sehen Sie die Schwierigkeiten bei der diesjährigen Rundfahrt?

Es ist eine sehr komplexe Sache. Technisch anspruchsvoll wird etwa das Finale der dritten Etappe durch die Berner Altstadt. Danach folgen die Bergetappen, da kannst du dich definitiv nicht mehr verstecken.

In welcher Region des Gesamtklassments stehen Sie am Ende dieser Tour?

Schwierig zu sagen. Nach wie vor will ich die Tour de Suisse gewinnen, aber dafür muss alles perfekt aufgehen. In diesem Jahr bin ich froh, wenn ich ein gutes Level erreiche. Physisch werde ich sicher nicht der Beste sein. Aber das schliesst nicht aus, dass ich mich weit vorne klassieren kann.

Tour de Suisse

81. Tour de Suisse (10. bis 18. Juni 2017). Etappenplan (total 1164 km/17 490 m Höhendifferenz). Samstag, 10. Juni: 1. Etappe, Prolog in Cham (6 km). Sonntag, 11. Juni: 2. Etappe, Rundkurs in Cham (172,7 km). Montag, 12. Juni: 3. Etappe, Menziken-Bern (159,3 km). Dienstag, 13. Juni: 4. Etappe, Bern-Villars-sur-Ollon (150,2 km). Mittwoch, 14. Juni: 5. Etappe, Bex-Cevio (222 km). Donnerstag, 15. Juni: 6. Etappe, Locarno-La Punt (166,7 km). Freitag, 16. Juni: 7. Etappe, Zerneus-Sölden-Tiefenbachgletscher/AUT (160,8 km). Samstag, 17. Juni: 8. Etappe, Rundkurs in Schaffhausen (100 km/8 Runden à 12,5 km). Sonntag, 18. Juni: 9. Etappe, Einzelzeitfahren in Schaffhausen (28,6 km).