

Neuer Trainer, neue Reize, viel Motivation, ein Ziel

Am 6. August beginnen die Weltmeisterschaften im Kanu-Sprint in Moskau. Österreichs Kanu-Zweier mit Viktoria Schwarz und Ana Roxana Lehaci bereitet sich auf der Regattastrecke in Ottensheim (OÖ) gemeinsam mit dem italienischen Erfolgscoach Guglielmo Guerrini akribisch auf den Saisonhöhepunkt vor. "Es wird nichts dem Zufall überlassen. Jede Trainingseinheit wird genau getimt, digital erfasst und im Anschluss analysiert", erzählen Vicki und Ana. Das WM-Ziel ist klar definiert: Eine bessere Platzierung als bei der WM in Duisburg 2013. Dort erreichte das Duo im A-Finale Rang 8 über 500 Meter und Rang 9 über 200 Meter.

Aufbautraining statt EM

Während die Konkurrenz Anfang Juli (11.-13.) in Brandenburg bei den Europameisterschaften im Kanu-Sprint an den Start ging, absolvierten Viktoria Schwarz (28) und Ana Roxana Lehaci (23) eine Intensivtrainingswoche in Ottensheim. „Wir stecken mitten im WM-Aufbau. Die EM war für uns zu früh und hätte den gesamten Plan durcheinandergebracht“, begründet Coach Guglielmo Guerrini seine Entscheidung. Guglielmo arbeitet erst seit Juni 2014 mit den beiden Oberösterreicherinnen zusammen. Er sieht ihr Potential. „Innerhalb von zwei Monaten kann ich keine Wunder vollbringen. Ich kann Vicki und Ana auf den richtigen Weg führen. In den beiden steckt großes Potential. Ich traue ihnen viel zu, wenn das gesamte Setup und Umfeld stimmen“, sagt der Erfolgstrainer. Er führte seine Frau - die deutsche Spitzen-Kanutin Josefa Idem - von 1989 bis 2012 zu mehreren Olympiamedaillen und Weltmeistertiteln.



Neue Trainingsmethoden

"Das ist eine spezielle Woche für uns, weil wir wissen, dass nächste Woche die WM, unser Saisonhöhepunkt, beginnt. In Moskau wollen wir zeigen, welche Fortschritte wir in der kurzen Zeit mit Guglielmo gemacht haben", so Vicki. Vor allem vom komplett neu gestalteten Krafttraining profitiert die 28-Jährige: „Es gibt nur noch aktive Pausen. Jetzt machen wir Stabilisationsübungen zwischen den einzelnen Durchgängen“. Die Umstellung war schweißtreibend, hart und hat sich gelohnt: „In der ersten Woche bin ich jeden Abend völlig fertig ins Bett gefallen, so k.o. war ich. Ich habe aber enorm viel an Kraft dazugewonnen.“ Auch am Wasser sowie im Ausdauer- und Koordinationsbereich zeigen die neuen Trainingsmethoden Wirkung. „Es fühlt sich alles robuster an. Wir sind topfit und bilden mit dem Boot eine kompakte Einheit“, beschreibt Ana.

Eine Oper für Ana

Guglielmo Guerrini ist kreativ und setzt in vielen Bereichen neue Reize. Unter

anderem hört Ana in ihrer Freizeit jetzt italienische Opern. Warum? „Das ist einfach zu erklären“, lacht die 23-Jährige. „Ich versuche den Rhythmus der Oper im Wasser zu schlagen. Das hat die Wirkung, dass ich alles rund um mich ausblende und ich mich einzig und alleine auf den Beat in meinem Kopf und meinen Schlagrhythmus konzentriere. Am Anfang war ich skeptisch, aber es funktioniert.“

Kurzfristige und langfristige Ziele

Das Ziel für die WM in Moskau lautet: Vorlauf und Semifinallauf überstehen und in das A-Finale einziehen. Dort ist die Vorgabe Rang 8 vom letzten Jahr zu toppen. „Unser Trainer hat unsere Weltcup-Rennen und Gegnerinnen genau analysiert. Er sagt Rang 7 ist das Minimalziel“, so Ana. Nach der WM ist vor der Olympiaqualifikation in Mailand 2015. Dort braucht das Duo einen sechsten Rang, um in Rio 2016 dabei zu sein. „Die Olympischen Spiele sind unser großes Ziel, darauf richtet sich die gesamte Vorbereitung aus“, weiß Vicki. Abreisetag nach Moskau ist Sonntag, 3. August. Die WM beginnt für die beiden Oberösterreicherinnen am Freitag, 8. August mit den Vor- und Semifinalläufen.

Streng aber herzlich

Wenn man das Training von Vicki und Ana beobachtet spürt man, dass die Chemie zwischen Sportlerinnen und Coach stimmt. „Unser Umgang ist sehr wertschätzend und respektvoll“, erzählt Ana. „Er gibt uns Sicherheit“, ergänzt Vicki. Dass Guglielmo Guerrini großen Wert auf einen ordentlichen Tages- und Trainingsablauf legt ist offensichtlich. „Es gibt keine halben Sachen, da ist er sehr streng. Wenn wir etwas machen, dann mit 110 Prozent“, wissen die Kanutinnen. Nachsatz: „Wenn die Arbeit getan ist, dann ist er total lustig. Er ist ein richtiger Italiener mit viel Charme und Stil und ein großartiger Motivator.“

Guglielmo Guerrini

Geboren am 24. Mai 1950 in Bagnacavallo (Italien)

Wohnhaft in Santerno (Italien, Provinz Ravenna)

Seit 1990 mit der Kanutin Josefa Idem - mehrfachen Olympiamedaillengewinnerin und mehrfachen Weltmeisterin – verheiratet; zwei Söhne (Janek und Jonas)

Trainer von Josefa Idem von 1989 bis 2012

Trainer von Vicki und Ana seit Juni 2014

Honorarfreies Bildmaterial von Viktoria Schwarz und Ana Roxana Lehaci finden Sie unter folgendem Link © ÖOC:

https://www.dropbox.com/sh/lavh75bbeqq25f8/AACTiiY5_Qgfc12HyEuBJ7T8a

Weitere aktuelle Bilder: www.gepa-pictures.com

COMING SOON, rechtzeitig vor der WM in Moskau: www.kanu2er.at in neuem Outfit, mit aktuellen News, Fotos, Videos....

Vicki und Ana auf Facebook: <https://www.facebook.com/Kanu2er.Schwarz.Lehaci>

Offizielle WM-Homepage: www.canoemoscow2014.com

Anas und Vickis Wettkampf-Kalender & Platzierungen 2014

* 02-04.05.2014 - Weltcup I Mailand/ Italien

- 500m I A Finale I Rang 9

- 1.000m I Finale I Rang 8

- 200m I Finale I Rang 7

* 16-18.05.2014 - Weltcup II Racice/ Tschechien

- 500m I B Finale I Rang 8

- 1.000m I Rang 8

- 200m I A Finale I Rang 7

* 23-25.05.2014 - Weltcup III Szeged/ Ungarn

- 500m I A Finale I Rang 8

- 200m I A Finale I Rang 8

* 11-13.07.2013 - Europameisterschaften Brandenburg/ Deutschland

- keine Teilnahme

* 06-10.08.2013 - Weltmeisterschaften Moskau/ Russ land