

# Nicht aus der Ruhe zu bringen

Leichtathlet Raphael Holdener vom ETV Schindellegi befindet sich bereits im Wintertraining für die kommende Saison. Der junge Zehnkämpfer schaut zurück und ist gespannt auf seinen künftigen Werdegang.

Von Albert René Kolb

**Leichtathletik.** In der Szene ist er schon seit einiger Zeit in aller Munde – Raphael Holdener, der Zehnkämpfer und 110-m-Hürdensprinter zeichnete sich heuer durch ausgezeichnete Leistungen bei verschiedenen Wettkämpfen aus. Darüber zeigt sich der Schindellegler selber erstaunt: „Ja, es war ein bisschen viel dieses Jahr“, meinte Holdener gefragt zum Rückblick auf 2011. „Vor einem Jahr war der erhoffte Erfolg noch eine Schweizermeisterschaftsmedaille. Und dann kommt da schon ein Start an einer Weltmeisterschaft.“ Die erzielten Resultate betrachtet der Höfner nüchtern: „Ich freute mich über die Qualifikationen für die U18-WM und das EYOF sowie den Schweizermeistertitel. Ich bin zufrieden mit den Leistungen - an der U-18-WM in Lille und am EYOF in der Türkei habe ich die Limiten bestätigt. Über 110-m-Hürden gelang mir eine persönliche Bestleistung.“ Bei seinen Ausführungen wirkt Holdener ruhig und abgeklärt, so wie es seiner Natur entspricht. Trotz seines jungen Alters von 17 Jahren weist der Kantonsschüler, der meist nicht viel redet, eine verblüffende Gelassenheit auf. Holdener ist sich bewusst, dass noch viel Trainingsarbeit auf ihn wartet, Stillstand oder gar Rückschläge in der Entwicklung nie auszuschliessen sind.

## Neue Trainingspläne

Raphael Holdener ist Mitglied des ETV Schindellegi und des Mehrkampfteams Obermarch. Letzteres wird von Trainer Markus Bucher geführt, der für alle Mitglieder jeden Monat spezielle Trainingspläne ausarbeitet. „Das Wintertraining wird ähnlich wie letztes Jahr sein. Das Krafttraining erfolgt nun zweimal statt einmal die Woche“, kündigte Holdener an. „Und ich hoffe auf Fortschritte - überall.“ Wer immer Holdener im Einsatz beobachtet, muss in der Tat zur Erkenntnis gelangen, dass im 1,85-Meter grossen und 83-Kilo schweren Athleten auch wahrlich überall wesentliches Steigerungspotential steckt. Nach seinen Bestleistungen befragt, zählt der Schindellegler auf: „100m in 11,28; Hochsprung 1,82m; Weitsprung 6,70m; Diskus über 39m; Stabhochsprung 3,80m; 400m in 51,76 oder 51,79, ich weiss es gar nicht genau; Kugel 11,20m; Speerwurf über 43m und 1500m in 4:52:und etwas.“ Es ist anzunehmen, dass sich Holdener im Laufe des nächsten Jahres neue Zahlen merken muss.

## Matura und U20-WM

Kaum wurde das Leichtathletikjahr 2011 abgeschlossen, stehen neue Ziele an. „Nächstes Jahr versuche ich, die Limite für die U-20-WM im Zehnkampf zu schaffen.“ Diese Welttitelkämpfe finden in Barcelona statt. „Die Limite beträgt 7090 Punkte, meine persönliche Bestleistung liegt bei 6745 Punkten“, führte Holdener aus. Der Wettkampfkalender ist beladen – mit Zehnkampf und 110-m-Hürdenlauf. Weiteres wird die Energie Holdeners beanspruchen – nächsten Sommer folgt die Matura. „Wir hatten eine Bildungsreise nach Prag. Dann waren einige von unserer Klasse an der ETH zur Information. Noch habe ich mich nicht entschieden, welche Richtung ich studieren werde. Mathematik, Physik, Naturwissenschaft oder Maschinenbau. Im Moment neige ich zu Maschinenbau.“

**Legende zur Foto:**

**Raphael Holdener absolviert zur Zeit das Wintertraining – vor sich auf dem Küchentisch zu Hause liegt der aktuelle monatliche Trainingsplan.** Bild: Albert René Kolb

