

«Ich respektiere meine Gegner – schliesslich sitzen wir alle im selben Boot»

Mit seiner überzeugenden Leistung an der Ruder-WM in München sicherte der 29-jährige André Vonarburg der Schweiz einen Startplatz in der Herren-Einer-Konkurrenz an den Olympischen Spielen in Peking. Über diesen Erfolg freut sich der Sempacher Profiruderer ganz besonders. Er hat sich und allen anderen bewiesen, dass er seine Herzoperation vom Juli mental und körperlich verarbeitet hat.

Wie bist du zum Rudern gekommen?

Mein Vater, ein Fitnessruderer, hat mich zum Training mitgenommen – und es gefiel mir überhaupt nicht. Trotzdem habe ich mich 1990 für einen Sommerkurs angemeldet. Ich habe dort Kollegen kennen gelernt und die Stimmung war lässig. Als wir gleich im ersten Jahr die Schweizermeisterschaft in der Kategorie der 13/14-Jährigen gewonnen haben, hat's richtig gefunkt.

Seit wann betreibst du Rudern als Leistungssport?

Als ich so 15, 16 Jahre alt war, habe ich mit meinem Trainer Reto Wyss angefangen, professionell zu trainieren – mit 17 Jahren neben dem Gymnasium bereits zehn Mal in der Woche, das Wochenende inklusive. Auch während meines Betriebswirtschaftsstudiums bin ich sportlich nicht kürzer getreten. Wegen der Abschlussprüfungen habe ich allerdings auf die WM 2005 verzichtet.

Wie viel trainierst du?

25 Stunden in der Woche. Meistens wird gerudert, aber Langlauftraining, Bike und Rennvelo, Schwimmen oder Rollerblades sind auch immer ein Thema, vor allem wenn es auf dem Wasser hohe Wellen hat. Am liebsten aber laufe ich auf den Pilatus bei einem konstanten Puls von 145.

Du bist im Juli am Herz operiert worden. Wie hast du den Eingriff verkräftet?

Anfang Juli bin ich an einem Freitag erwacht und konnte links nicht mehr richtig laufen, in der Hand kribbelte es. Ich ging erst trainieren und dann zum Arzt, der feststellte, dass ich ein «Loch» im Herz hatte. Am Montag wurde ich operiert. So etwas relativiert alles: Ich bin ins Bodenlose gefallen – und

wieder aufgestanden. Seit diesem Tag höre ich genau auf mein Herz und respektiere meinen Körper mehr denn je. Das hindert mich aber nicht daran, aufs Ganze zu gehen! Klar hat mich das vor der WM in München, wo ich unbedingt einen Quotenplatz für die Schweiz sichern wollte, psychisch belastet. Umso mehr freue ich mich, dass es geklappt hat.

Seit dem Frühjahr 2007 bist du Botschafter für «cool and clean» – warum?

«cool and clean» ist für Junge ganz wichtig. Mir hat der Sport geholfen, Grenzen zu setzen, die Finger von Alkohol und Drogen zu lassen. Klar darf man mal ein Glas Wein trinken, aber es geht um das Mass, um den guten Umgang mit seinem eigenen Körper. Seit der Herzoperation ist mir erst wirklich klar, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist, sondern ein Geschenk.

Was bedeutet für dich Fairness?

Fairness ist Respekt und Höflichkeit gegenüber den Gegnern. Zum Beispiel, indem man sich nicht beschimpft. Als Mitglied der Fachkommission für Dopingbekämpfung ist für mich Doping ein Riesenbetrug und schlicht kriminell – ich finde das fast so schlimm, wie eine Bank auszurauben.

Was findest du an deiner Sportart cool?

Ich trete bei Wettkämpfen gerne Mann gegen Mann an. Sich zu messen ohne Aggressionen, das finde ich cool. Ich liebe es, schweelos in diesem gleichmässig fliessenden Bewegungsablauf über das Wasser zu gleiten. Und wir Ruderer sind alle auf der gleichen Wellenlänge: im Club, national und international. Das gibt eine fast familiäre Verbundenheit und ist einfach schön.



COOL & CLEAN

... for the SPIRIT of SPORT

«cool and clean» ist das grösste nationale Programm im Jugendsport zur Förderung eines fairen, sauberen Sports. Wer mitmacht, hält die folgenden Commitments ein:

1. Ich will meine Ziele erreichen!
Ich will an die Spitze!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!
5. Ich ...! Wir ...! (Hier wird ein eigenes Commitment formuliert)

Getragen wird das Programm von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport BASPO und dem Bundesamt für Gesundheit BAG. Jugendsportleitende können ihr Team über die Internetseite www.coolandclean.ch anmelden – mitmachen lohnt sich!