Bereit: Patrick Küng ist für das Lauberhorn-Rennen vom Samstag zuversichtlich.
SEITE 14

Wahlsieg: Der Präsident der Red Devils freut sich über den Titel «Mannschaft des Jahres».
SEITE 14

RAD

Jan Freuler an den Sixdays in Bremen

Bild Martin Müller

Kaum hat das Jahr begonnen, steht in Jan Freulers Rennkalender bereits ein Saisonhöhepunkt eingetragen. Der Reichenburger Radsportler startete in der Nacht auf heute in das Sechstagerennen in Bremen. Zusammen mit dem gleichaltrigen, 24-jährigen Deutschen Sebastian Wotschke bildet er im Profi-Feld das Team «Bremen eins». Bereits im Vorjahr hatte das Duo auf der Bahn in Bremen gestanden, es resultierte der achte Rang. Wotschke startete in diesem Winter für das Deutsche Nationalteam bei den Weltcups in Glasgow und Apeldoorn sowie an der Bahn-EM im französischen Saint Quentin. Freuler reiste als Schweizer Meister im Keirin und Sprint nach Bremen. Das junge Duo erhofft sich im Norden Deutschlands zumindest eine Verbesserung gegenüber des Vorjahrs. *(azü)*

SKI ALPIN

Hexenabfahrt auf der Belalp mit einigen Ausserschwyzern

Morgen Samstag fällt der Starschuss zur 35. Hexenabfahrt auf der Belalp. Bei der legendären Volksabfahrt im Wallis, bei der die Skifahrer 1800 Höhenmeter auf zwölf Kilometer Pistenlänge hinter sich bringen, stehen auch einige Aussenschwyzer am Start: in der Kategorie Frauen Nadin Mächler (Vorderthal), bei den Senioren Niklaus Mächler jun. (Innerthal), Andreas Züger (Siebnen) und Christoph Züger (Vorderthal). Weitere Höfner und Märchler sind für die Plauschkategorie «Hexen» eingeschrieben. *(rzü)*

RAD

Marcel Wildhaber für die WM selektioniert

Am Sonntag startet der Galgener Radquerfahrer Marcel Wildhaber in Fiuggi (Italien) zum zweitletzten Weltcuprennen. Der 31-Jährige legte diese Woche einige Trainingstage in der Toscana ein und reist heute Abend nach Fiuggi. Der Märchler setzt sich für das Rennen «einen Rang in den Top 20» als Ziel. Noch vor diesem Weltcup-Auftritt wurde Wildhaber gestern vom nationalen Radverband Swiss Cycling offiziell für die Radquer-WM selektioniert. Diese findet am 29. Januar im luxemburgischen Bieles statt. *(asz)*

EISHOCKEY

Doppelrunde mit budgetierten sechs Punkten

Die SC Rapperswil-Jona Lakers stehen nach zwei gewonnen Partien gegen die direkte Konkurrenz (Martigny, 6:2, und Olten, 5:3) in der Pflicht. In der Doppelrunde vom Wochenende empfangen die Lakers heute (19.45 Uhr) den Tabellenletzten Ticino Rockets, am Sonntag sind sie bei der EVZ Academy zu Gast. Beide Gegner kämpfen um die Play-offs und liegen mehr als 30 Punkte hinter den Rosenstädtern. Alles andere als sechs Punkte und damit die definitive Qualifikation für die Play-offs wäre eine Enttäuschung. *(rzü)*

Zu alter Stärke zurückfinden

Neuer Trainer, neuer Weg, neue Ziele: Für 800-Meter-Läufer Hugo Santacruz hat ein neues Kapitel in seiner Karriere begonnen.

von Christopher Gmür

Das Jahr 2016 wird Hugo Santacruz aus sportlicher Sicht nicht in guter Erinnerung bleiben. Dabei hätte es mit den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro ein grosses Jahr werden können. Der Konjunktiv deutet es an: Den Grossanlass musste er am Fernsehen verfolgen.

Denn der 28-Jährige aus Jona kam einfach nicht an seine Bestzeit aus dem Jahr 2015 (1:46,68 Minuten) heran. Er hätte diese aber deutlich unterbieten müssen, um in Rio dabei zu sein. 1:48,35 waren das höchste der Gefühle. Versöhnlich für ihn: Trotzdem durfte er nach Amsterdam an die Europameisterschaften, für die er sich schon 2015 qualifiziert hatte. Im Juli wurde er ausserdem zum vierten Mal in Serie Schweizer Meister und markierte sein Revier als seit Jahren stärkster 800-Meter-Läufer des Landes.

Verschiedene Hindernisse

Im September ging es an die Ursachenforschung für die durchzogene Saison. Denn nicht nur Santacruz als Sportler, sondern auch als Mensch war aufgewühlt. «Seit ich mich vor vier Jahren dazu entschieden habe, mein Arbeitspensum zu reduzieren, bin ich nicht mehr einfach nur Hobbyathlet», erklärt er. «Sport ist ein sehr grosser Teil meines Lebens. Und wenn es nicht läuft, tut das weh. Es war eine turbulente Zeit.» Als Folge des sportlichen Misserfolgs kam es zu Meinungsverschiedenheiten mit Trainerin Cornelia Bürki. Der Elektromonteur sagt: «Wir haben beide immer wieder ähnliche Fehler gemacht und kamen zusammen nicht mehr weiter.» Das habe auch an der Motivation genagt. Er habe daher nach neuen Inputs gesucht und bei Lauf-Nationaltrainer Louis Heyer gefunden.

«Das Vertrauen ist wieder voll da»

Die Saisonpause im Herbst nutzte Santacruz auch, um eine Entzündung der Achillessehne vollständig auszuheilen, ehe er mit dem Romand Heyer den Neustart wagte. In der Folge normalisierte sich das Verhältnis zu Bürki und deren Lebenspartner Beat Wyss. «Sie machen immer noch viel für mich und sind weiterhin wichtige Personen in meinem Leben.»

Die Wogen im Leben des Athleten des LC Rapperswil-Jona haben sich seither geglättet. Mit dem Trainerwechsel kam die Motivation zurück, und «an meine Achillessehne denke ich nur noch, wenn ich danach gefragt werde», führt er aus. «Ansonsten ist das Vertrauen wieder voll da, um an die Grenzen zu gehen.» Das braucht es auch, denn die Trainingspläne seines neuen Coachs fordern. «Sie unterscheiden sich nicht gross von denjenigen Cornelias», sagt Santacruz. Etwas wichtiger sei aber das Krafttraining geworden. «Ich mache nun manchmal Trainings ausschliesslich im Kraftraum, was mich an meine Zeit erinnert, als ich noch Mehrkämpfer war.» Eine Zeit, die er als Mitglied des Turnvereins Buttikon-Schübelbach nach wie vor in Erinnerung hat. Im Herbst holte er mit dem TVBS den Schweizer Meistertitel im Mannschafts-Mehrkampf.

Von Minimalziel bis Exploit

Bei der zurückgewonnenen Harmonie stellt sich schnell die Frage nach Zielen für das anstehende Jahr. Davon hat Santacruz drei unterschiedlich hohe. «Das Minimalziel lautet, das EM-Niveau zu halten und damit im Nationalkader zu bleiben.» Dafür müsste er schneller als 1:47,80 Minuten laufen. «Ein etwas ambitionierteres Ziel ist, meine persönliche Bestleistung zu verbessern. Und wenn dabei sogar die WM-Limite unterbieten würde, wäre das ein Exploit.» Für die Welttitelkämpfe, die im August in London stattfinden, müssten 1:45,90 her.

Zunächst freut sich Santacruz aber darauf, einige Wochen im Trainingslager in Potchefstroom (Südafrika) und in Magglingen zu verbringen. Anschliessend wird er erstmals Wettkämpfe in der Halle bestreiten. Mit den neuen Rahmenbedingungen sollte einer Rückkehr zu alter Stärke also nichts mehr im Wege stehen.

Die Lehren aus der letzten Saison sind gezogen: Hugo Santacruz ist bereit, voll durchzustarten. Bild athletix.ch