

Der neue Alex Wilson

Bevor der Basler morgen an der WM in London startet, erzählt er, wie er seine Rennen erlebt

Von Fabian Löw

Basel. Alex Wilson hat sich verändert. Der Basler Sprinter ist ruhiger geworden, fokussierter, abgeklärter. Die forschen Sprüche wurden weniger, die Muskeln mehr. Der Grund dafür findet sich in London, wo der schnellste Schweizer der Geschichte im vergangenen Winter ein Experiment gewagt hat: neue Coaches, neues Training, neues Umfeld. Ab morgen will er an den Weltmeisterschaften ernten, wofür er mit 26 Jahren noch einmal so richtig hart gearbeitet hat.

«Mein WM-Ziel sind Schweizer Rekorde», sagt Wilson. Tönt zunächst wieder nach einer dieser Ansagen, die er doch nicht mehr machen will. Doch Wilson hat 2017 längst bewiesen, dass er Rekordzeiten in den Beinen hat. Ende Mai verbesserte er in Weinheim zunächst seine eigene Bestmarke über 100 Meter (10,11 Sekunden) und senkte nur wenige Stunden später auch noch Kevin Widmers Rekord aus dem Jahr 1995 über 200 Meter auf 20,37 Sekunden. Dass er sogar noch schneller laufen kann, bewies Wilson an den Schweizer Meisterschaften in Zürich

vor knapp zwei Wochen, als er die 200 Meter bereits nach 20,23 Sekunden hinter sich gebracht hatte. Die Zeit wurde aber wegen eines Fehlstarts nicht anerkannt.

Keine guten Erinnerungen

Wilson selbst ist überzeugt, dass es noch schneller geht. Er will die 100 Meter in dieser Saison noch unter zehn Sekunden laufen. «Ich bin nicht mehr weit davon entfernt, brauche nur endlich mal gute Bedingungen an einem Wettkampf und etwas Rückenwind, dann klappt das.»

Wichtigste Bedingung dafür: ein gesunder Körper. «Ich bin so fit wie noch nie», sagt Wilson, und auf seinem Gesicht zeigt sich ein glückliches Lächeln. Vor einer WM ist das eine Premiere. 2011 in Daegu, bei seinem ersten Auftritt an internationalen Elite-Meisterschaften, bremste ihn eine Magen-Darm-Infektion, 2013 in Moskau plagte er sich über Wochen mit einer Zahninfektion, einer entzündeten Achillessehne und einem schmerzenden Knie herum. 2015 verpasste er die WM-Qualifikation, 2017 will er endlich zeigen, wozu er fähig ist.

«Ich habe bisher viel Lehrgeld bezahlt», sagt Wilson, «aber ich habe daraus gelernt.» Erstmals reise er als fitter, schneller Sprinter an eine WM. Bevor er im Queen Elizabeth Olympic Park zeigt, wie schnell er wirklich ist, erzählt der einzige WM-Teilnehmer aus der Region Basel, wie er seine Rennen erlebt. Ab morgen (100-Meter-Vorläufe ab 20 Uhr/SRF2) liegt der Fokus dann ganz auf dem Duell mit den besten Athleten der Welt. Auf diesen Wettkampf hat Wilson seit dem Winter hingearbeitet. In London wird sich zeigen, ob sein Experiment geglückt ist.



«Mein WM-Ziel sind Schweizer Rekorde.» Zum ersten Mal reist Alex Wilson fit an eine Weltmeisterschaft, das will er nutzen. Foto Keystone

Die Vorbereitung

«Nervös wie ein kleines Kind»

«Der Start in einen Wettkampf beginnt bereits am Tag vor dem Rennen. Ich muss auf die Waage und prüfen, wie viel ich noch essen und trinken darf. Mein Wettkampfgewicht liegt bei 82 Kilo, die muss ich genau treffen. Wichtig ist die Erholung. Vor einem Lauf schlafe ich acht Stunden. Wenn ich dann aufwache, weiss ich bereits, ob es ein gutes oder ein schlechtes Rennen wird. Ich spüre, wie sich meine Beine anfühlen. Und wenn sie sich schlecht anfühlen, wird das nichts, da kann ich machen, was ich will. Am Wettkampftag esse ich letztmals fünf Stunden vor dem Rennen, damit ich nicht während des Laufs am Verdauen bin.»

Beim Packen habe ich ein Ritual: Ich mache immer alles genau an den gleichen Platz. Heikel bin ich bei den Spikes, meinen Laufschuhen. Jedes Mal checke ich die Nägel, damit ich sicher bin, dass alle halten. Früher habe ich die Schuhe in den Koffer gepackt. Doch einmal kam der nicht an und ich stand ohne Spikes da. Seither kommen sie immer direkt in meine Tasche.

Dann gehts ans Einlaufen, das dauert bei mir nicht so lange wie bei anderen, etwa 40, 50 Minuten. Jetzt bin ich nervös wie ein kleines Kind. Ich hab jedes Mal richtig Schiss und versuche mich mit Musik zu beruhigen, mit Reggae, Hip Hop. Klappt aber eigentlich nie. Erst wenn ich auf die Bahn komme, ist die Nervosität plötzlich weg.»

Der Start

«1000 Stimmen in meinem Kopf»

«Jetzt kommt für mich der schlimmste Moment. Wenn ich mich für den Start bereit mache, bin ich in einem Tunnel. Aber das ist etwas komplizierter, als man meint. Meine Gedanken drehen sich zwar nur noch ums Rennen, doch da gibt es so viele Dinge, die mich beschäftigen. 1000 Stimmen reden in meinem Kopf, sagen mir, was ich tun soll, was ich nicht tun soll und an was ich unbedingt denken muss. «Mach das!», «Nein, warte, mach das noch nicht!», «Mach lieber das!» – es ist nicht auszuhalten! Es passieren gleichzeitig so viele Dinge in meinem Kopf, bis ich irgendwann gar nicht mehr weiss, was ich tun soll.»

Ich versuche die Stimmen abzustellen. Meistens klappt das – aber leider nicht immer. Dann verschlafe ich den Start und muss im Rennen so richtig Gas geben. Auf meine Gegner achte ich beim Start nicht. Es ist mir völlig egal, was sie machen, ich konzentriere mich nur auf mich. Ich spreche auch nicht mit ihnen vor dem Rennen. Wir Sprinter sind etwas heikel, wenn es um Gespräche geht. Wir möchten vor dem Start lieber unsere Ruhe. Nach dem Wettkampf ist das Reden okay, aber vor dem Start brauche ich Zeit für mich, da muss ich mich konzentrieren.

Dann mache ich mich bereit. Wenn ich mich im Startblock einrichte, bin hellwach, voller Adrenalin, bereit zu explodieren.»

Das Rennen

«Die Beine sind Glücksbringer»

«Bumm!» – und dann passiert alles von alleine. Nach dem Startschuss sind alle meine Gedanken weg und die Stimmen plötzlich auch verschwunden. Okay, in einem Vorlauf kann ich manchmal schon etwas entspannen und auch während des Rennens über das eine oder andere nachdenken. Aber wenn es ernst gilt, überlege ich wirklich nichts mehr. Ich denke auch nicht an die Lauftechnik oder so und habe keine Zeit, um zu überlegen, was ich im Training geübt habe. Das sind Automatismen, das läuft automatisch ab. Meine Beine machen das alles von selbst, sie sind meine Glücksbringer.

Was meine Gegner machen, ist mir egal, ich laufe einfach mein Rennen. Meistens sehe ich sie sowieso nicht, schliesslich gibt es ja nicht viele, die an mir vorbeiziehen können. Im Training hat man viele Schmerzen, im Rennen aber nicht. Vielleicht spürt man gegen Ende manchmal, dass man sich etwas verkrampft, aber müde Beine bekomme ich auf dieser kurzen Strecke nie, dafür trainiere ich schliesslich.

Meine beste Rennphase habe ich meistens auf den letzten 40 Metern, da kann ich richtig pushen und alles aus mir herausholen. Vom ganzen Wettkampftag ist das deshalb mein Lieblingsmoment. Ich spüre, wie ich noch einmal beschleunigen kann und meinen Körper vorwärtsbewege. Ein wunderschönes Gefühl.»

Das Ziel

«Ein Moment voller Emotionen»

«Ich merke schon auf der Ziellinie, ob das Rennen gut und schnell war oder nicht – noch bevor ich die Zeit gesehen habe. So etwas spürt man einfach, da brauche ich die Anzeigetafel eigentlich gar nicht. Trotzdem schaue ich natürlich als Erstes auf die Zeit, ich will doch wissen, ob ich Schweizer Rekord gelaufen bin.»

In einem Vorlauf kann ich auch mal gemütlich ins Ziel laufen und spare meine Energie für die wichtigeren Läufe. Sonst aber nie! In den Rennen, in welchen es um etwas geht, ziehe ich immer voll durch. Und in den Trainings auch, sonst bekomme ich eine Strafe. Meine Trainer schicken mich auf einen 400-Meter-Lauf, wenn ich nicht bis zum Schluss Vollgas gebe. Das ist hart, das will ich natürlich nicht, deshalb ziehe ich immer voll durch.

Mein Jubel ist jeweils ganz spontan. Andere überlegen sich, wie sie nach dem Rennen jubeln könnten, ich mache das nicht. So etwas muss doch spontan sein. Dieser Moment ist voller grosser Emotionen, die Jubelbewegungen kommen dann von ganz alleine.

Im Ziel gratuliert man den Gegnern, klar, meistens kenne ich die anderen Läufer ja bestens. Ich gehe hin und sage: «Gutes Rennen, toll gelaufen.» Aber das mache ich nur bei jenen, die auch mir gratulieren. Ich weiss schon, wer das macht und wer nicht. So etwas merke ich mir.»

Die Aufarbeitung

«Muskelkater habe ich nie»

«Nach dem Rennen kommt das Auslaufen, das dauert etwa eine halbe Stunde. Dabei denke ich ständig über das Rennen nach. Was habe ich gut gemacht? Was könnte ich noch verbessern? Was hat geklappt, was nicht? Ich schaue aber auch bereits nach vorne und überlege, wie ich beim nächsten Mal laufen will.»

Meine Rennen schaue ich mir danach aber nicht mehr im Fernsehen an, das mache ich während der Saison nie. Auch Zeitungsartikel lese ich dann nicht. Ende Sommer, wenn die wichtigen Wettkämpfe vorbei sind, kommt es aber schon vor, dass ich mir das eine oder andere Rennen oder einen speziellen Bericht noch einmal ansehe.

Die Analyse der Rennen machen aber meine Trainer. Sie kontrollieren zum Beispiel, ob mein Start gut war, und sagen mir dann, ich könne noch länger beschleunigen oder so. Sie machen das sehr gut, sagen nicht einfach, das und das ist schlecht gewesen, sondern zeigen mir, wie ich noch schneller werden kann.

Muskelkater, Schmerzen oder müde Beine habe ich nach einem Rennen nie – nur nach dem Training. Von dem her könnte ich eigentlich jeden Tag ein Rennen laufen. Ich trainiere ja nicht sieben Tage in der Woche, damit ich dann bereits nach 100 Metern kaputt bin. Ich bin definitiv fit für mehrere Läufe, auch an der WM.»