



Bereit für die WM in Istanbul: Die Walsler Ringerhoffnungen Amer Hrustanovic, Philipp Crepez und Florian Marchl (v.l.)

Zur WM mit Jo-Jo-Effekt

Fünf Kilogramm runter, fünf Kilogramm rauf: Wenn nach einer Abmagerungskur der Zeiger der Waage rasch wieder nach oben ausschlägt, wird der „Jo-Jo-Effekt“ beklagt. Für Ringer ist das ganz normal, wie Amer Hrustanovic vor der Weltmeisterschaft in Istanbul (ab 13. September) erklärt: „Ich muss vor dem Wettkampf rund fünf Kilo runterbringen, um auf 84 Kilo zu kommen.“ Wie das geht? „Jeden Tag zwei Mal Training, immer mit Jacken bekleidet.“

Der Leistung tut diese Schwitzkur keinen Abbruch. Der 23-Jährige hofft sogar, im griechisch-römischen Stil schon sein Olympiaticket für London zu fixieren: „Dafür wäre das Erreichen des WM-Halbfinals notwendig. Das ist drin. Es gibt drei Konkurrenten, die ich deutlich stärker einschätze. Alle anderen kann ich schlagen.“

Mit etwas bescheideneren Zielen gehen Hrustanovics A.-C.-Wals-Clubkollegen Florian Marchl (griechisch-römisch bis 74 kg) und Philipp Crepez (Freistil bis 74 kg) in die Wettkämpfe. Marchl will in seiner Klasse vor allem überraschen, Crepez sagt: „Die Olympiaqualifikation ist nicht realistisch, aber ein Resultat unter den Top 15 wäre schön.“ Immerhin ist die Spitze im internationalen Ringersport so dicht wie noch nie, wie Heinz Ostermann, der Sportdirektor des Österreichischen Verbands, bestätigt: „In den meisten Klassen gibt es unter 35 Startern an die 20 Medaillenkandidaten.“

Um dafür gewappnet zu sein, haben die drei Salzburger mit Hannes Haring, ihrem Stützpunkttrainer im Olympiazentrum, zehn Tage in Minsk mit Weltklasseriegern aus Weißrussland, Syrien und den USA trainiert. Die fundierte Basis wurde aber schon zuvor im Olympiazentrum Salzburg (OZS) gelegt. „Die Anforderungen an die Ausdauerleistungsfähigkeit sind gerade bei den großen Turnieren enorm“, sagt Christian Schiefermüller, der sportliche Leiter des OZS. Den langen Atem können die Athleten brauchen: Schon am Wochenende nach der WM steigt der Bundesligaauftritt für den A. C. Wals bei Klaus