

Amer Hrustanovic: Der Olympia-Exote



Eine willkommene Abwechslung.

Anstelle weißrussische, armenische oder georgische Kraftpakete durch die Luft zu schleudern, darf Amer Hrustanovic ein ums andere Mal Reiterin Viktoria Max-Theurer und Beachvolleyballerin Doris Schwaiger für die blitzenden Kameras auf Händen tragen.

Bei der Vorstellung der Ausrüstung für die Olympischen Spiele darf der Ringer vom A.C. Wals als Modell herhalten. Etwas, das dem Mann mit dem Lukas Podolski Lächeln sichtlich Spaß macht.

Angewiesen auf starke Gegner

Acht Jahre nach Radovan Valach, Lubos Cikel und Marina Gastl stellt Österreich mit Hrustanovic wieder einen Ringer bei Olympischen Spielen. Für den 23-Jährigen, der sich mit seinem Finaleinzug beim Quali-Turnier in Sofia das Ticket sicherte, geht ein Traum in Erfüllung.

Damit die Reise nach London nicht das Ende der Fahnenstange ist, schuftet der gelernte KFZ-Mechaniker derzeit in diversen internationalen Trainingscamps. Gerade aus Minsk gekommen, geht es für den Griechisch-Römisch-Athleten bis zu den Spielen noch nach Budapest und Madrid.

„Wir beginnen jetzt so richtig mit dem Mattentraining, dafür brauchst du möglichst viele starke Trainingspartner“, nennt Hrustanovic im Gespräch mit LAOLA1 den Hauptgrund seiner Reisen.

Tarnen und Täuschen

Nur 20 Athleten haben in seiner Gewichtsklasse bis 84 kg ein Ticket für die Spiele erhalten. „Da sind bereits viele starke Leute auf der Strecke geblieben.“ Die Dichte ist enorm.

„Technisch und kraftmäßig sind alle ungefähr auf demselben Level, da wird viel vom Kopf und der Tagesverfassung abhängen“, verrät Hrustanovic, der aus eigener Erfahrung weiß, dass im Ringen schnell ein Favorit aus dem Bewerb fliegen kann. „Auch ich habe zuletzt bereits den EM-Dritten und WM-Zweiten geschlagen.“

Obwohl er sich als Österreicher eher als Exoten sieht, zählen diese im Ringsport zu einer aussterbenden Rasse. Aber nicht weil sie sich nicht qualifizieren, sondern „weil selbst die Ringer aus Ländern wie Venezuela oder Mexiko mithalten können“. Fallobst gibt es nicht mehr.

Bei der großen Dichte, insbesondere in den mittleren Gewichtsklassen, ist es deshalb umso wichtiger, bei den Trainingscamps unmittelbar vor den Spielen nicht alle Karten aufzudecken. „Bereits in Minsk habe ich versucht, in den Trainingskämpfen nicht meine Spezialtechniken anzuwenden, sondern habe etwas anderes probiert, damit sie mich nicht so leicht ausrechnen können.“

Der Zusatznutzen einer Kreditkarte

Desto näher sein bisheriger Karriere-Höhepunkt rückt, umso mehr gerät auch der Gewichtungsfaktor in den Fokus. Um auf die geforderten 84 kg zu kommen, muss er etwa sechs Kilo abspecken.

Da im Ringen am Tag vor dem Wettkampf gewogen wird, hält Hrustanovic nicht viel von langfristigen Diätplänen. „Das kostet zu viel Substanz, darum ist es mir am liebsten, die ganzen sechs Kilo in der letzten Woche abzunehmen.“

Gibt es da irgendwelche Tricks? „Nicht wirklich. Das Wichtigste ist und bleibt Disziplin. Aber man kann zum Beispiel vor der Sauna heißen Tee trinken, damit du gleich von innen erhitzt bist. Oder in der Sauna kannst du dir mit einer Kreditkarte über die Haut scharben.“

Was das bringt? „Das soll die Poren öffnen, wodurch du noch besser schwitzen kannst.“

Schwierigkeiten mit dem Kreislauf hatte Hrustanovic deswegen noch nie. Bei Sportskollegen konnte er aber Derartiges bereits beobachten. „Ich erinnere mich an ein Kadetten-Turnier, bei dem sie einen Schweden zur Abwaage hineingetragen haben, auf die Waage gestellt haben und ihn nur für einen Moment ausgelassen haben, damit der Kampfrichter das Okay für das Gewicht geben kann“, entkommt sogar Hrustanovic ein leichtes Kopfschütteln.



Kein Fasten

Da sollte der am 20. Juli beginnende Fastenmonat Ramadan für den Moslem eigentlich gelegen kommen. Möchte man meinen. Hrustanovic steigt in London erst am 6. August auf die Matte, womit der Fastenmonat für ihn zu früh beginnt.

„Wenn du drei Stunden vormittags sowie nachmittags trainierst, kannst du dazwischen nicht nichts essen. Das geht nicht. Ich glaube aber, dass er mir deswegen nicht böse ist“, grinst der zwölfte Olympia-Teilnehmer in der Geschichte des AC Wals, der heuer sein 60-jähriges Bestehen feiert.

Anreisen wird Hrustanovic erst am 2. August, weshalb der die Eröffnungsfeier nur vom TV aus mitverfolgen wird. „Anders würde es keinen Sinn machen, weil mir sonst fast zwei Wochen Training abhandenkommen.“

Dafür will er bei der Schlussfeier mit dabei sein, welche nach den Entbehrungen der Vorbereitung sicherlich eine willkommene Ablenkung sein wird.