

Otmar Keller hat in der Oberseeregion drei heisse Rennfahrerinnen für das 24-Stunden-Rennen von Le Mans fit getrimmt

Drei schnelle Engel für Otmar

Natacha Gachnang, Cyndie Allemann und Rahel Frey wollen am 24-Stunden-Rennen von Le Mans für Furore sorgen. Für genügend Energie nebst den mechanischen PS sorgt Otmar Keller. Der Schindellegner bringt das Schweizer Frauenrenn-Team mit ganz speziellen Massnahmen auf Vordermann.

Otmar Keller sitzt in der Lobby vom «Panorama» in Feusisberg. Der 43-Jährige hat mit Natacha Gachnang, Cyndie Allemann und Rahel Frey gleich drei Rennfahrerinnen unter seine Fittiche genommen, um diese auf das 24-Stunden-Rennen von Le Mans vom 12. und 13. Juni vorzubereiten. «Quasi drei Engel für Oti», meint er mit einem Lachen. «Es ist eine fantastische Aufgabe. Aber auch eine intensive!»

Otmar Keller ist es sich gewohnt. Er ist ein alter Fuchs, wenn es darum geht, Spitzensportler auf einen Grossanlass vorzubereiten. So schliff der Schindellegner die Alinghi-Crew zum Americas-Cup-Sieg, brachte Tom Lüthi wieder auf die richtige Spur und verhalf der Fussball-Nati zu mehr Punkten. Bei all seinen Mandaten wartete der Physiotherapeut, Konditions- und Rehatrainer mit eigenwilligen Trainingsmethoden auf. So auch bei den drei Rennfahrerinnen. Während drei mal drei Tagen wurde seit Mitte April in der Oberseeregion trainiert. «Um die Belastungen des 24-Stunden-Rennens zu simulieren, bereitete ich Full-Day-Programme vor», erklärt Keller und schmunzelt. «Die Girls waren danach ziemlich auf den Stümpfen. Doch ge-



Training in der Oberseeregion: Die drei Rennfahrerinnen v.l. Rahel Frey, Cyndie Allemann und Natacha Gachnang wurden von Otmar Keller (l.) und Thomas Uhr gezielt auf Le Mans vorbereitet.

Foto: Toby Stüssi

jammert wurde nie, ihre Willens- und Leidensfähigkeit war und ist sehr hoch!»

Nicht nur «Schleifen»

Wer nun glaubt, Otmar Keller sei ein quälender Schleifer, der irrt. Denn gezielte Erholung ist ebenso wichtig, wie das Training selbst. «Wir achteten darauf, dass der Fokus stets auf Ausdauer, Nacken, Schultern und Rumpflage, aber natürlich auch bei der Lockerung der Verspannungen.» Konkret ging es mit den Motorsportlerinnen zum

Schneeschuhlaufen, Mountainbiken, Kanufahren oder Klettern – alles eher ungewohnte Trainingseinheiten.

Von einer solchen Klettereinheit kehren Cyndie Allemann (24) und Rahel Frey (24) ins «Panorama» zurück und gesellen sich an den Lobby-Tisch. «Das Klettern heute war nicht schlecht! Am Anfang getraute ich mich nicht einmal drei Meter rauf, heute versuchte ich mich schon im Queren», sprudelt es im charmanten Franko-deutsch aus Cyndie Allemann heraus. Doch wo ist Natacha Gachnang?

«Sie liegt noch auf dem Magnetfeld», erklärt Keller.

Schlimmer Crash

Magnetfeld? Keller: «Das ist eine spezielle Matte, die zur Erholung dient!» Diese Erholung hat Natacha Gachnang auch nötig. Mitte April donnerte die Cousine von Formel-1-Pilot Sébastien Buemi beim ersten GT1-WM-Rennen mit fast 200 Sachen ungebremst in eine Mauer. Schien- und Wadenbein waren gebrochen. Trotzdem will und wird die 23-Jährige in Le Mans an den Start ge-

hen. «Ich absolvierte gestern einen Test in einem GT3-Wagen. Da ich nur das gesunde, linke Bein brauche, sollte es klappen», meint Gachnang, als sie an Krücken in der Lobby erscheint. «Ausserhalb des Autos kann sie nur teillasteln. Aber ihr solltet mal sehen, in welchen Zuständen schon andere Rennfahrer ins Auto gekrochen sind», lacht Otmar Keller.

Dass Natacha Gachnang den Unfall auch mental überstanden hat, zeigt sich beim Mittagessen. Vater Olivier präsentiert auf seinem iPhone Fotos des schrecklich demolierten Unfallwagens. «Es war schon speziell, gestern wieder in einem Auto zu sitzen und Gas zu geben. Doch die mentale Blockade hat sich gelöst, als ich sah, dass alles problemlos funktioniert. Daher machen mir diese Bilder auch nichts aus», so die Welschländerin.

Hartes Rennen in Le Mans

Nach «nur» neun Trainingstagen unter Otmar Keller scheinen die drei bereit für die Mission Le Mans zu sein. Wie war das Training von Otmar Keller? «Das sagen wir besser, wenn er nicht anwesend ist. Er macht nie Witze, ist sehr ernst», witzeln die drei. «Nein, wir konnten extrem profitieren. Klar, es war hart, aber wir kennen eigentlich gar nichts anderes», meint Cyndie Allemann.

Hart wird indes auch das Rennen selbst. In Zwei-Stunden-Shifts werden sie sich die Rennabschnitte aufteilen. Dazwischen gibt es zwei Stunden Ruhe und zwei Stunden auf Stand-by. Schlafen wird während den 24 Rennstunden eher unmöglich sein. «Das spielt auch keine Rolle. Vielleicht können wir uns zwischendurch kurz im Truck aufs Ohr legen», meint Rahel Frey. Wieso aber tun sich die drei diese Strapazen überhaupt an? Natacha Gachnang verdreht die Augen. «Wieso nicht? Le Mans ist das Rennen schlechthin, alle finden es toll. Dabeizusein macht sich auch im Lebenslauf gut!»

Nur dabeisein ist aber nicht das Ziel des Matech-Racing-Teams. «Wir möchten das Rennen überstehen und ins Ziel kommen. Denn es gibt oft technische Probleme und Hindernisse auf der Strecke.» Zu unterschätzen ist das Girl-Team aber nicht. Beim einzigen rennmässigen Test beim Sechs-Stunden-Rennen über 1000 Kilometer in Spa erreichte das Trio den dritten Platz! Man darf also auf Le Mans gespannt sein.



Unkonventionelle Einheit am Sihlsee: Otmar Keller hilft Natacha Gachnang beim Einstieg ins Kanu und wird danach selbst von den Girls zu einem «Rennen» herausgefordert.



Fotos: Menzpics.ch

Toby Stüssi

Der Galgener Kung-Fu-Meister und seine vier Stuntmen aus der Oberseeregion begeisterten Tausende Zuschauer

Guido Kessler: «Jetzt geht es richtig los!»

Die Budo-Gala, die weltweit grösste Kampfkunst-Show, die am Wochenende in Basel stattfand, ist für den Kung-Fu-Meister Guido Kessler der grosse Start ins Filmgeschäft. «Ich habe mehrere Angebote bekommen, sogar eine Rolle neben Jean-Claude Van Damme», freut sich der Galgener.

Unter dem Motto «Zeitreise der Kampfkünste – die Nacht der Top Fighter!» gab die Budo Gala 2010 am Freitag- und Samstagabend ihr Debut in der Basler St. Jakobshalle. Noch nie zuvor präsentierten so viele Meister, Grossmeister, Weltmeister und Olympiasieger ihre unglaublichen Kampfkünste in einer Gala. Rund 350 Mitwirkende traten auf, darunter die Hollywood-Stars Jean-Claude Van

Damme, Bolo Yeung und Jon Foo. Auch Guido Kessler (44) als «King of Nunchaku» begeisterte Tausende Kampfkunst-Fans mit verschiedenen Auftritten. Eine davon war seine neue Terminator-Show, bei der vier Stuntmen aus der Oberseeregion gegen ihn fighteten. «Die haben ihren Auftritt sehr gut gemacht», lobt Guido seine Angreifer. Und Marco Hauser (32), Kung Fu-, Taiji- und Qi Gong-Lehrer aus Bubikon, spricht aus, was alle vier empfanden: «Die Show mit Guido vor einem so grossen Kennerpublikum war für uns das Grösste. Unsere Performance wurde mit tosendem Applaus honoriert.»

Ein Wermutstropfen für Guido Kessler war, dass der Fight mit dem Hollywoodstar Jean-Claude Van Damme nicht zustande kam. «Erst hat er zuge-

sagt, wir haben noch trainiert miteinander, doch dann sagte er kurzerhand wegen Unwohlseins ab. War vielleicht besser so, als ein schlechtes Bild abzugeben.»

Van Damme, weltbekannt aus unzähligen Actionfilmen, musste wegen seiner dünnen Show einige schlechte Kritiken entgegennehmen. Es wird ihm nachgesagt, dass er einen Alkoholentzug hinter sich habe. Für Guido Kessler bleibt er dennoch ein Idol: «Ich werde sogar an seiner Seite im Film «Vier Banditen» mitspielen, wobei ich einer der Banditen darstellen werde.» Überhaupt, so verrät der Nunchaku-Artist aus Galgenen, gehe seine internationale Filmkarriere jetzt erst richtig los. Die Budo Gala habe ihm sehr viele neue Angebote eingebracht.



Verena Schoder

Guido Kessler (r.) beim Plaudern mit Hollywood- und Karate-Star Jean-Claude Van Damme: «Für mich bleibt er mein Idol!»