Das Sportler-Interview

Autor(en): **Bucher, Werner / Umberg, Richard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993717

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

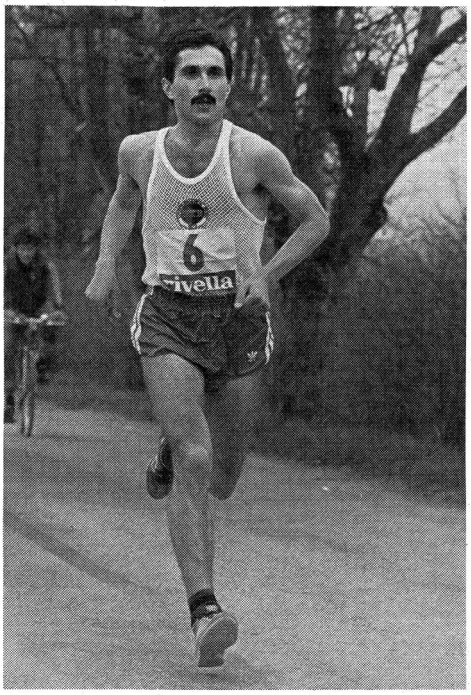
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Sportler-Interview

Werner Bucher



Die grosse Geduld des Richard Umberg!

Seit bald zehn Jahren betreibt der Glarner Richard Umberg Spitzensport. Doch dem in Nidfurn aufgewachsenen Läufer (26) wollte ein wirklicher Durchbruch lange Zeit nicht gelingen. Er gab trotzdem nie auf. Umberg wusste, dass Erfahrung und Training sich irgendeinmal ausbezahlt machen würden. Er hatte ja für den geliebten Sport auch einiges investiert. So war er 1972 als gelernter Werkzeugmacher vom Glarnerland nach Bern umgezogen, weil er dort bessere Trainingsbedingungen fand. Da sein Beruf sich mit dem Spitzensport eher schlecht vertrug (strenge körperliche Arbeit), liess er sich zum Maschinenzeichner umschulen, um schliesslich beim EMD als eidgenössischer Beamter zu «landen». Der Durchbruch stellte sich gleichwohl erst relativ spät ein. Genau genommen vor wenigen Wochen. Zuvor dreimal Dritter der Schweizer Marathonmeisterschaft geworden, lief er auf der Strecke in Meiringen – Umbergs zehnter Marathon! – nicht nur praktisch einen sensationellen Start-Ziel-Sieg heraus, gleichzeitig fixierte er mit 2:19:48,6 einen neuen Meisterschaftsrekord.

Ideale Trainingskollegen

«Sie mussten als Langstreckenläufer recht lange warten, bis Sie den ersten grossen Sieg realisierten. Dachten Sie nie ans Aufgeben?»

Richard Umberg: «Eigentlich nicht. Ich wusste ja immer, dass mir der Marathon besser liegt als die Bahn. Und auf dieser Distanz braucht es einfach Erfahrung und Routine, bis sich Erfolge einstellen. Ich musste mir den Sieg von Meiringen praktisch zuerst abverdienen.»

«Trotzdem, war es für Sie nicht manchmal etwas hart, nicht ganz zu den Leuten zu ‚gehören'?»

Richard Umberg: «Ich hatte tatsächlich oft Pech und stand an der Schwelle zur Nationalmannschaft, ohne diese Schwelle überschreiten zu können. Das tat manchmal ein bisschen weh. An vier Länderkämpfen lief ich immerhin über 30 km, und auch als Junior hatte ich einige interessante Einsätze, so beispielsweise zweimal am Cross des nations.»

«Können Sie erklären, weshalb Sie so früh und so gut in Form gekommen sind?»

Richard Umberg: «Seit anfangs Jahr habe ich in Markus Ryffel und Albrecht Moser zwei ideale Trainingsgefährten. Moser wohnt wie ich in Münchenbuchsee, während Ryffel dreimal in der Woche zu uns kommt. Dadurch wurde die Qualität des Trainings besser; auch motiviert es mich, mit diesen beiden guten Läufern zu laufen. Ich trainierte vermehrt das Stehvermögen, weshalb ich im Marathon schneller wurde. Seit dem 1. Januar habe ich zweitausend Kilometer ohne Verletzung hinter mich gebracht; das wurde nun honoriert.»

Ziel: Dählers Rekord einstellen!

«Haben Sie einen Trainer?»

Richard Umberg: «Eher einen Berater, Fritz Holzer. Auch von Christian Singer, dem Marathon-Kaderchef lerne ich einiges, ebenso wie indirekt von Ryffels Trainer, Heinz Schild. An sich bin ich aber der Meinung, dass ein reifer Läufer selbständig entscheiden soll, was für ihn richtig und was falsch ist. Es bestehen aber keine Zweifel, dass ich von Fritz Holzers immenser Erfahrung profitiere.»

«Sie liefen in Meiringen vom 6. Kilometer an ein Rennen gegen sich selbst. Hatten Sie da nie eine kritische Phase?»

Richard Umberg: «Da ich es nicht gerne habe, wenn in der Anfangsphase eines Marathons ähnlich getändelt und gerempelt wird wie in einem 1500-m-Lauf, scherte ich eben aus und lief nachher meinen eigenen Rhythmus. Das war gut. Wie ich einmal zwei Minuten vor den Verfolgern war, wusste ich, dass ich Meister werden würde; dasselbe wie vor zwei Jahren in Caslano – ich lag ebenfalls klar voraus und wurde kurz vor dem Ziel überholt – konnte mir nicht mehr passieren. Ich überforderte mich nicht, lief nur mein Rennen.»

«Werden Sie ebenfalls auf der Bahn starten?»

Richard Umberg: «Sicher. Nach dem Drei-Länderkampf über 30 km (am 4. Juni in Holland) will ich bis in den Herbst hinein mich über 5000 und 10000 m zu verbessern suchen. Als Saisonabschluss ist dann ein weiterer Marathon geplant, vielleicht jener von Kosice in der CSSR. Ich hoffe, Ryffel wird dort sein Debüt als Marathonläufer geben.»

Nur wer brennt, der zündet.

Josef Recla