



Jan Lochbihler (Jg. 1992), Holderbank SO
schiess in Rio de Janeiro Gewehr 50m liegend und 3-Stellung

«Ich werfe ein Brikett mehr rein»

Was hättest du jemanden geantwortet, der dir vor zwei Jahren prophezeit hätte, dass du im August 2016 an den Olympischen Spielen starten wirst?

Jan Lochbihler: Ich hätte noch bis vor rund einem halben Jahr gesagt, dass das ein ambitioniertes, sogar unrealistisches Ziel ist. Wir Schweizer Männer haben ja keinen Quotenplatz für die Olympischen Spiele erobert. Erst als der Wechsel eines Frauen- zu einem Männer-Quotenplatz Tatsache wurde und ich im Frühling konstante Leistungen gezeigt habe, rückte Rio in Reichweite. Eine Teilnahme an den Olympischen Spielen war aber immer mein sportliches Ziel.

Nun ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen Tatsache. Wie bereitest du dich auf die Olympischen Spiele vor?

Lochbihler: Die Vorbereitung begann, bevor die Teilnahme definitiv war. Schon am Weltcup in Rio im April habe mich damit befasst, was an den Olympischen Spielen auf mich zukommen könnte. Für mich stellen sich Fragen zu Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Klima, ebenso beschäftige ich mich mit dem Medienrummel und dem Leben im Olympischen Dorf. Ich frage mich zum Beispiel, ob ich in der Nacht vor den Wettkämpfen schlafen kann. Wenigstens eine leise Vorahnung, wie es in

Rio sein wird, habe ich dank meiner Teilnahmen an den Youth Olympic Games 2010 und an den European Games 2015 in Baku. Aber die Olympischen Spiele sind eine andere Schuhnummer. Den Spielen schaue ich mit Respekt, aber nicht mit Angst entgegen. Ich werde mich nun auch mit dem Sportpsychologen beraten, wie ich mental auf die richtige Spur komme, wie ich die Balance finden kann.

Worauf setzt du im Training besonderes Augenmerk? Inwiefern hast du dein Training angepasst oder intensiviert?

Lochbihler: Ich trainiere nicht anders als vorher. Eine grosse Trainingsumstellung wäre kontraproduktiv. Ich halte mich deshalb an meinen Trainingsplan, aber ich werfe ein Brikett mehr rein, ich gebe noch mehr Gas, um den Feinschliff zu holen. Die Vorbereitungen und die Trainingslager müssen aber neben meinem 40-Prozent-Job Platz haben. Etwa zwei Wochen vor den Olympischen Spielen werde ich auf 20 Prozent reduzieren, um noch mehr Zeit für die Vorbereitungen zu erhalten.

In Rio de Janeiro werden die Schützinnen und Schützen, die sonst in den Medien wenig Be-

OLYMPISCHE SPIELE IN RIO DE JANEIRO

achtung finden, für einmal im grellen Rampenlicht stehen. Wie gehst du mit diesem Druck um?

Lochbihler: Darauf kann und muss man sich vorbereiten. Wir haben eine Medienschulung gemacht. Es werden grössere Medien wie der «Blick» oder das Schweizer Fernsehen auf uns zukommen. Sonst sind es meist nur Regionalmedien, die Interesse zeigen. Ich sehe das als Chance, auch wenn ich persönlich das Rampenlicht nicht suche. Wenn die Medien über uns Schützen berichten wollen, müssen wir es nutzen. Dabei geht es nicht um mich als Person, sondern um den Schiesssport allgemein.

Was sind deine Ziele in Rio?

Lochbihler: Ich will in die Finals. Dann sind alle Türen offen. Im Final fängt es bei null an, dann liegt alles drin.

Wagen wir einen Blick voraus: Wie geht es nach Rio weiter? Was sind deine nächsten sportlichen Ziele?

Lochbihler: Für mich beginnt am 1. Oktober eine neue Zeit. Ich werde dann am Nationalen Leistungszentrum in Magglingen eine Profisportler-Karriere beginnen. Diese Chance bringt es mit sich, dass die Teilnahme an den grossen Wettkämpfen fast ein Muss ist. Ich denke bereits jetzt an die WM 2018 in Südkorea und an die Olympischen Spiele 2020 in Tokyo. Dort will ich wieder dabei sein.

