

Slalom-Spezialist steckt sich hohe Ziele

Der Sempacher Joel Lütolf arbeitet hart daran, dass er in absehbarer Zeit auf den Weltcup-Pisten steht.

Peter Gerber Plech

Der Sempacher Joel Lütolf ist bereit. Bereit, den Winter in Angriff zu nehmen und sich auch im Weltcup der alpinen Skirennfahrer positiv zu präsentieren. Als Mitglied des B-Kaders von Swiss Ski ist der Slalom-Spezialist aber in der herausfordernden Situation, dass sieben der normalerweise acht Startplätze für die Weltcup-Slalom-Vergeben sind. Ramon Zenhäusern, Daniel Yule, Loïc Meillard, Marc Rochat, Luca Aerni, Sandro Simonet und Tanguy Nef sind gesetzt. Um den letzten Platz kämpfen in internen Ausscheidungen jeweils Athleten wie Noel von Grünigen, der Zuger Mathias Itten oder eben Joel Lütolf. Zuletzt fehlten Lütolf für den Start im Slalom in Val d'Isère, der am Sonntag kurzfristig abgesagt wurde, mickrige 12 Hundertstel. «Akzeptieren, wenn ein anderer besser ist, gehört dazu. Ich hätte Mathias den ersten Weltcup-Start wirklich gegönnt», sagt Lütolf.

Der Luzerner ist sich bewusst, dass Teilnahmen an Weltcup-Rennen keine Selbstläufer, sondern das Resultat der geleisteten Arbeit sind. Entsprechend hat sich Lütolf, der im Winter 2022/23 zu fünf Einsätzen auf höchster Stufe gekommen ist, auf die Saison vorbereitet. «Konditionell habe ich Schritte vorwärts gemacht und bei den Tests fast durchs Band neue Bestwerte erreicht. Zu sehen, dass es bei mir auch in diesem Bereich vorwärts geht, ist motivierend.»

Mentales Training als wichtiges Puzzleteil

Auch über die Vorbereitung auf dem Schnee weiss der von seinem ehemaligen Trainer Heiko Hepperle auch schon mal als «zielorientiert handelnder Sturkopf» titulierte Sportler Gutes zu berichten. Ob auf den Schwei-



Der 23-jährige Joel Lütolf kann mittlerweile auch auf weniger eisigen Pisten schnelle Schwünge fahren und hat sich konditionell verbessert.

Bild: zvg

zer Gletschern, im fernen Neuseeland oder zuletzt in Schweden und Finnland: Die Zeit auf den Ski bezeichnet Lütolf als «weitestgehend perfekt». Gerade die Ruhe Skandinaviens schätzt der Sempacher, weil so ein fokussiertes Training möglich ist. Stabiler sei er geworden, sagt Lütolf. Er sei mittlerweile auch auf nicht so eisigen Pisten in der Lage, schnelle Schwünge zu fahren. «Die Position auf dem Ski ist jetzt etwas höher, dadurch gewinne ich an Agilität. Ich hoffe, dass ich dank besserem Risikomanagement und

taktischem Fahren die zuletzt hohe Anzahl der Ausfälle in den Rennen verringern kann.»

Zu einem wichtigen Teil von Lütolfs Arbeit neben der Piste ist vor gut zwei Jahren das Mentaltraining geworden. «Ich finde, dass mentales Training ein wichtiger Puzzleteil der Vorbereitung ist. Je höher ein Sportler sein Level schrauben kann, desto kleiner werden die Möglichkeiten, um die grossen Schritte in der Entwicklung und die hohen Prozentpunkte in der Leistungssteigerung machen zu können. Auf den ersten Blick kleine-

re Dinge werden entscheidend, um sich weiterhin verbessern zu können.» Der 23-Jährige nützt die Vorteile des mentalen Trainings unter anderem zur gezielten Rennvorbereitung oder zur Visualisierung. Weniger, um mit etwaigem Druck umzugehen. Er neigt grundsätzlich nicht zu grosser Nervosität vor einem Wettkampf, sagt Lütolf.

Ins Olympiateam Kanton Luzern berufen

Das sportliche Ziel des Absolventen der Sportmittelschule Engelberg ist bewusst hoch an-

gesetzt. Regelmässig im Weltcup eingesetzt werden gehört dazu, Teilnahmen an Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften ebenso. Und die Zeit der Athleten in der zweiten Reihe hinter Zenhäusern und Co. wird kommen. Weil Lütolf vom Kanton Luzern in das zehnköpfige Olympiateam Kanton Luzern 2026 berufen worden ist, sind solche Ziele auch greifbar geworden. Die zehn Luzernerinnen und Luzerner werden mit Swisslos-Geldern direkt unterstützt. Die Absicht: Lütolf und die neun anderen Athletinnen

und Athleten sollen ihre Chance nutzen, um die Selektionskriterien für die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen 2026 in Mailand zu schaffen.

Kurzfristig will sich Lütolf aber durch starke Leistungen im Europacup den fixen Startplatz für den Weltcup-Winter 2024/25 sichern. Das wiederum würde dem Luzerner die Möglichkeit eröffnen, sich in der Rennvorbereitung gezielter anderem widmen zu können, als sich ständig dem (Quali-)Wettkampf vor dem Wettkampf stellen zu müssen.

Luzerner Volleyballer sind zurück auf der Erfolgsspur

Erleichterung bei Volley Luzern: Nach dem 3:1-Sieg gegen Schlusslicht Jona ist das NLA-Team von Trainer Ignacio Verdi wieder auf Playoff-Kurs.

Daniel Schwab

Fünf Spiele lang holte das NLA-Team von Volley Luzern, was auf dem Papier zu holen war: zwei Siege und drei Niederlagen. Vor zwei Wochen dann der Rückschlag, als das Team von Trainer Ignacio Verdi vor heimischem Publikum gegen den Zweitletzten Näfels unerwartet mit 0:3 unterging. Hängende Köpfe, Krisensitzung, Durchhalteparolen. Doch es fruchtete: Im Heimspiel vom Sonntagabend gegen Schlusslicht Jona war Volley Luzern der Drang nach Wiedergutmachung deutlich anzumerken.

Die Blau-Weissen starteten hoch konzentriert und brachten den ersten Satz im Eilzugtempo mit 25:14 ins Trockene. Doch wie mehrfach in der noch jungen Saison kam dann unerklärlicher-

weise Sand ins Getriebe. Waren sich die Luzerner ihrer Sache zu sicher? Unkonzentriertheiten und einfache Fehler bauten den Gegner auf und liessen ihn bald auf fünf Punkte wegziehen. Eine Hypothek, die Luzern trotz spürbarem Willen nicht mehr korrigieren konnte. Der Satz ausgleich war die logische Folge.

Nationalspieler trumpfen auf

Im dritten Satz schafften es die Luzerner aber, den Schalter wieder umzulegen. Dabei konnten sie sich insbesondere auf ihre Nationalspieler verlassen. Der wieder genesene Luca Müller, der den ersten Satz noch von der Bank aus mitverfolgt hatte, verlieh dem Team dank starker Abnahmen Stabilität, was Passeur Peer Harksen erlaubte, das Spiel variantenreicher zu gestalten.



Luzerns Alex Lengweiler verbucht 14 Punkte und wird zum besten Spieler seines Teams gekürt. Bild: Thomas Läderach (Luzern, 10. 12. 2023)

Einen grossen Anteil daran, dass die Luzerner in die Erfolgsspur zurückfanden, hatte einmal mehr der 21-jährige Mitte-Spieler Alex Lengweiler, der nicht weniger als 14 Punkte verbuchte und am Ende verdient zum besten Spieler seines Teams gekürt wurde. Besser als zuletzt agierte auch der einzige Ausländer im Team der Blau-Weissen, der deutsche Diagonalspieler Richard Peemüller, der 16 Skorerpunkte beisteuerte.

Jetzt wartet der Meister

Gut machten ihre Sache auch Manuel Alessandrini und Nathan Broch, welche die verletzten Stammspieler Roy Schmid und Bruno Jukic ersetzen. Am Ende gewann Volley Luzern die Sätze 3 und 4 mit jeweils 25:19 und sicherte sich die angestreb-

ten drei Punkte. Sehr zur Freude der zahlreichen Supporter der Vereinigung Friends Volley Luzern, die an diesem Tag ihren jährlichen Gönnerapéro durchführten. In der Tabelle liegt Luzern nun vier Punkte vor Jona und Näfels und vier hinter dem viertplatzierten Lausanne.

Vor der Weihnachtspause stehen noch zwei schwere Auswärtsspiele auf dem Programm: Am Samstag gehts mit gestärkter Moral zum amtierenden Meister Schönenwerd (17.30 Uhr), am Mittwoch darauf nach Lausanne. Auf dem Papier ist Luzern zwei Mal Aussenseiter, aber das Verdi-Team verfügt zweifellos über genügend Qualität, um an einem guten Tag jeden Gegner in Bedrängnis zu bringen. Erst recht, wenn die verletzten Stammspieler wieder zurückkehren sollten.