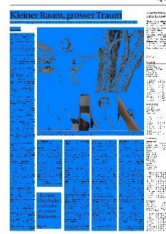


«In St. Moritz gibt es keine Ablenkung, keine Entschuldigung.» Und weil das so ist, hat sich Noè Ponti, dessen Tattoos für ein Leben im Wasser stehen, für drei Wochen in einem kleinen Zimmer eingemietet, um zu trainieren. Bilder: Severin Bigler (St. Moritz, 31.1.2014)



Kleiner Raum, grosser Traum

Weshalb der Olympia-Dritte Noè Ponti in St. Moritz trainiert, statt in Doha um WM-Medaillen zu schwimmen.

Simon Häring

Auf den Pisten um St. Moritz ziehen Skifahrer und Snowboarder Linien in den Schnee, während unten im Tal Langläufer über die Loipen gleiten. Es ist Winter. Doch Noè Ponti bleibt der weissen Pracht fern. Und das schon seit Jahren. Zu gross ist das Risiko, sich zu verletzen. Trotzdem hat sich der Olympia-Dritte von Tokio 2021 über 100 Meter Schmetterling gleich für drei Wochen im alpinen Ferienort einquartiert, um zu trainieren.

Casa del Sole, Haus der Sonne, heisst das zum Hotel Sonne gehörende Gebäude, in dem sich Pontis Zimmer befindet und dessen Tür er öffnet. Zirka 18 Quadratmeter ist es gross, dazu ein kleines Bad, eine Sitzecke, ein Fernseher, tolle Aussicht. Es ist ein bescheidenes, einfaches Leben, das der 22-Jährige hier führt. Viele persönliche Gegenstände besitzt er nicht.

Wenn Noè Ponti danach gefragt wird, ob es etwas gibt, das er auf seinen Reisen zu Wettkämpfen rund um die Welt immer dabei habe, sagt er mit seinem schelmischen Lächeln: «Meine Badehose.» Er schaue Serien und lese ab und zu ein Buch. Viel mehr brauche er nicht, um glücklich zu sein.

So lebt er auch im Tessin in Quartino, einem Ortsteil von Gambarogno in der Magadinoebene, wohin er nach einem Ab-

stecher in die USA zurückgekehrt war. Nach den Olympischen Spielen 2021 schwamm er kurz für die North Carolina State University. Doch dort fühlte er sich nie wohl.

In den USA packte ihn das Heimweh

Nach nur sechs Wochen zog Noè Ponti die Reissleine und kehrte ins Tessin zurück. Er sagt: «Ich hatte keine Zeit, die Medaille und das neue Umfeld zu verarbeiten. Ich war überfordert und nahe an einem Burn-out.» Das alte Umfeld bietet ihm alles, was er braucht: individuelle Betreuung durch den Trainer Massimo Meloni, das Studium der Physiotherapie, Freunde und Familie. Ponti wohnt noch bei den Eltern. Ins Training braucht er nur fünf Minuten.

Wobei: Auch in der alten, neuen Heimat musste sich der Tessiner erst an die Prominenz und den Rummel gewöhnen, die seine Olympia-Medaille mit sich brachten. «Plötzlich wollten alle ein Selfie oder ein Autogramm. Das war zwar schön. Aber gleichzeitig hat es mich auch überfordert.»

Wenn Noè Ponti dieser Tage in St. Moritz trainiert, bleibt er zwar nicht unerkant, aber zumindest unbehelligt, wenn er einmal im Dorf in einer Bäckerei einkehrt, um einen Kaffee zu trinken. Geprägt ist das Leben im Engadin von totaler Askese: Zwei Stunden im Becken am

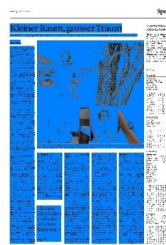
Morgen, gleich im Anschluss eine Stunde im Krafraum, am Nachmittag meist noch einmal zwei Stunden im Becken. Bis zu 60 Kilometer schwimmt Ponti derzeit pro Woche.

Kaum ein Sport beansprucht den Körper so stark wie das Schwimmen, nicht einmal Radfahren oder Langstreckenlauf. Der Grund: Der Druck des Wassers erzeugt einen viel höheren Widerstand als Luft. Dadurch wird der gesamte Körper permanent beansprucht. Alle Muskeln arbeiten, immer. Schwimmer sind Heizkessel, die jede Kalorie verbrennen. Ponti achtet auf eine ausgewogene Ernährung, die Ernährungsberaterin habe ihm allerdings nur einen Tipp mitgegeben: «Es muss vor allem sehr viel sein.»

Frühstücksflocken, Brot und Kaffee am Morgen. Salat, Pasta,

«Ich war überfordert und nahe an einem Burn-out.»

Noè Ponti
Dreifacher Europameister



Fleisch und Früchte am Mittag, Suppe, Salat, Pasta oder Reis, Fleisch und ein Dessert am Abend, Nachschlag inklusive. Zudem führt Ponti dem Körper direkt nach dem Training über Recovery Shakes Nährkörper zu. Wichtig seien auch die «mindestens acht Stunden» Schlaf pro Nacht.

Auch in der kommenden Woche, in der in Doha die Weltmeisterschaften stattfinden. Ohne Ponti, dessen Alltag in St. Moritz vom immer gleichen Dreiklang aus Training, Essen und Schlafen bestimmt wird. Die Chancen auf eine Medaille opfert der Tessiner einem Ziel, dem er alles unterordnet: einer Olympia-Medaille in Paris (26. Juli bis 11. August).

Ponti sagt: «Ich weiss, dass ich um WM-Medaillen schwimmen könnte. Aber Olympische Spiele sind nur alle vier Jahre und ich habe diese Entscheidung getroffen, weil ich davon überzeugt bin, dass sie richtig ist.» Für Paris qualifizieren muss er sich nicht mehr. Und bei der Kurzbahn-EM in der rumänischen Stadt Otopeni im letzten Dezember hat Ponti mit drei Mal Gold und ein Mal Silber genügend Selbstvertrauen aufbauen können.

Also trainiert Ponti und bestreitet nur wenige, ausgewählte Wettkämpfe. Er sagt: «Auch im Tessin dreht sich alles ums Trai-

ning. Aber in St. Moritz gibt es keine Ablenkung, keine Entschuldigung.» Dazu kommt der positive Effekt der Höhenlage. St. Moritz liegt auf 1800 Metern über Meer. Dadurch wird der Körper an den Sauerstoffmangel gewöhnt und gezwungen Gewinnung und Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff effizienter zu gestalten.

Mitte Januar hat Ponti noch letzte Prüfungen abgelegt – und durch den Stress zwei Kilogramm verloren – nun legt er auch seine Ausbildung zum Physiotherapeuten auf Eis. Ab jetzt dreht sich in seinem Leben alles ums Schwimmen. Mitte Februar folgt ein zehntägiges Trainingslager auf Lanzarote. Wettkämpfe bestreitet Ponti erst Anfang März wieder.

200 Briefe verschickt, um Sponsoren zu finden

Dass der Fokus so stark auf den Olympischen Spielen in Paris liegt, hat auch damit zu tun, dass die Schwimmer selten so viel Aufmerksamkeit erhalten wie dann. Und selbst bei einem Medaillengewinner wie ihm stehen die Sponsoren nicht Schlange. «Nach Tokio haben wir 200 Briefe verschickt in der Hoffnung, dass jemand anbeisst», erzählt Ponti.

Bis im letzten Oktober kümmerte sich die Familie um alles, was ausserhalb des Beckens an-

fiel. Seither sorgt die Agentur Abrogans, auf deren Dienste auch Skifahrer Marco Odermatt zählt, für Entlastung. Und dafür, dass Ponti sich auf den Sport konzentrieren kann.

Vielleicht ist der Wechsel zu einer Agentur auch der Erkenntnis geschuldet, dass weniger manchmal mehr ist. Lange ging es in Pontis Karriere nur aufwärts. Dann kamen die Weltmeisterschaften im Sommer 2023 in Fukuoka. Seine grössten Konkurrenten, der Ungar Kristof Milak und der Amerikaner Caeleb Dressel fehlten, Ponti reiste als Favorit im Delfin nach Japan. Und enttäuschte mit einem siebten Platz über 100 Meter Delfin als Bestresultat.

Ponti sagt, er sei gut in Form gewesen, aber müde im Kopf. Er war zuvor während Monaten nicht mehr im Tessin gewesen, reihte Trainingslager an Trainingslager und bestritt viele Wettkämpfe. Was zu kurz kam, war die Erholung. Das soll ihm nicht noch einmal passieren. Vor den Spielen in Paris, erzählt Ponti, wird er die letzten fünf Wochen im Tessin verbringen.

Dann verabschiedet sich Noé Ponti und schliesst die Tür zu seinem 18 Quadratmeter grossen Hotelzimmer in St. Moritz. Und träumt in einem kleinen Raum seinen ganz grossen Traum: jenen von einer weiteren Olympia-Medaille.