

Meine Welt

«Fischen auf dem Zugersee ist mein Mentaltraining»

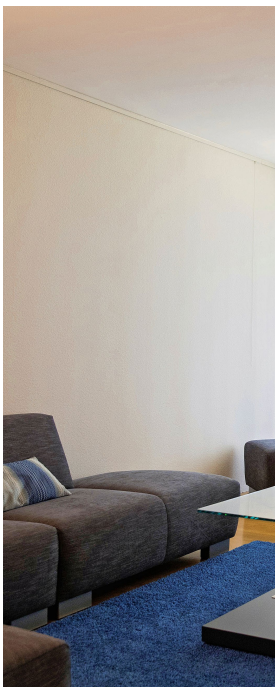
Max Heinzer gehört zu den Top Ten der Degenfechter. Für die EM in der georgischen Hauptstadt Tiflis im Juni gilt er als einer der Favoriten. Der Innerschweizer erholt sich am liebsten beim Fischen.

Text: Reto E. Wild Bilder: Jorma Müller



Mein Lieblingsprodukt

«Red Bull beschreibt meinen Fechtstil. Ich bin extrem offensiv und brauche viel Power für meine Angriffe. Ich trinke es immer vor Wettkämpfen.»





1 Mein Fluchtort «Ein halber Tag auf dem Zugersee in meinem Boot ist für mich fast wie eine Woche Ferien. Fischen wirkt auf mich entspannend, es ist mein Mentaltraining.»

2 Meine Passion «Feuerring-Grillieren. Chris Züger (32) war unser Koch an den Olympischen Spielen in Rio. Er hat mich für den Feuerring begeistert und mir Rezepte beigebracht.»

3 Meine Waffen «Nach den Olympischen Spielen in Rio habe ich meine eigene Waffe entwickeln lassen. In Immensee befindet sich meine Material-



Name Max Heinzer (29)

Sternzeichen Löwe

Lebenslauf «Meine sportliche Laufbahn begann ich als Florettfechter. 2008 wechselte ich zum Degen. 2010 schloss ich mein Sportstudium mit dem Bachelor an der Uni Basel ab. Seither bin ich Fechtprofi und als Sportsoldat bei der Schweizer Armee angestellt. Im Teilzeitpensum kümmere ich mich in der Fritz-Gerber-Stiftung um begabte junge Menschen. Seit sieben Jahren gehöre ich zu den Top Ten der Weltrangliste Degen, 2013 war ich elf Wochen lang die Nummer eins. Im Weltcup gelangen mir neun Einzel- und sechs Team-Siege, zuletzt vor zwei Monaten in Vancouver. Zusätzlich habe ich bis heute 14 WM- und EM-Medaillen gewonnen. Bis zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio mache ich sicher weiter.»

Bilder: Keystone, Günter-Standl



werkstatt, mein Vater unterstützt mich dort stark.»

4 Meine Sammlung «Ich habe bestimmt 500 verschiedene Köder zum Fischen. Nun lüfte ich ein Geheimnis. Für die Seeforelle verwende ich mit Erfolg einen Stucki-Perlmutterlöffel.»

5 Mein Zuhause «Ich bin kürzlich von Immensee SZ als Wochenaufenthalter in die Stadt Zürich gezogen und habe die perfekte Wohnung gefunden. Sie liegt mit dem Velo fünf Minuten entfernt von der Saalsporthalle, meinem Trainingsort.»

6 Mein Arbeitgeber «Ich gehöre seit 2010 zu den 18 Zeitmilitär-Spitzensportlern, die von der Schweizer Armee zu 50 Prozent angestellt sind. Das gibt mir finanzielle Sicherheit für meine Randsportart Fechten. So kann ich mich ganz darauf konzentrieren.» MM