



Zmorge
Anthony Joshua verzehrt Brot, Früchte, Joghurt und eine geballte Ladung Eier.

Computerspiele, Drohnen, Formel E



Technik statt Turnen

Heute und morgen fliegen Drohnen in Lausanne.

Sei es der Video-Beweis an der WM in Russland, im TV eingeblendete Watt-Zahlen an der Tour de France oder die virtuelle Bestweite beim Skispringen: Elektronische Technik hat längst Einzug in die moderne Sportwelt gehalten, ja Technik ist bereits Sport! Bestes Beispiel: die Formel E, die im Juni rund 100 000 Motorsportfans nach Zürich lockte.

Nun erobert elektronische Technik auch die Luft. Dieses Wochenende startet in Lausanne die «Swiss Drone League», die erste nationale Drohnen-Rennserie dieser Grösse (**live ab 15.30 auf blick.ch**). Dabei steuern die Piloten aber nicht einfach ihre Flugobjekte vom Boden aus. Eine Kamera auf der Drohne über-

mittelt ein Livebild an den Piloten, der eine Videobrille trägt. Wie die Zukunft aussehen könnte, zeigt ein Blick nach Asien. «eSports», also das professionelle und kompetitive Spielen von Computer-Games, ist dort längst als Sport akzeptiert. **An den Asienspielen 2022 werden in verschiedenen Disziplinen erstmals Medaillen vergeben.** Auch wenn sich in der Schweiz das Verständnis für den virtuellen Sport im Rahmen hält, «eSports» hat seine Berechtigung.

Professionelle eSportler führen mit Maus und Tastatur zwar kleine, aber extrem viele Bewegungen (200 – 300 pro Minute!) aus – und erreichen dabei eine Herzschlagfrequenz von 180 pro Minute. Mehr als ein Profi-Fussballer. Nichts für schwache Nerven also. **law**

Schwergewichts-Weltmeister Anthony Joshua haut auch beim Essen mächtig rein: Der Brite vertilgt am Tag locker 5000 Kalorien.

Emanuel Gisi

Der Mann hat einen gesunden Appetit: Anthony Joshua (28) ist 1,98 Meter gross, 108 Kilogramm schwer und bis in die letzte Faser durchtrainiert. Das kommt nicht von nichts. Für das harte Training futtert der in 21 Profi-Fights ungeschlagene **Champion von drei der vier wichtigen Weltverbände** täglich 5000 Kalorien (zum Vergleich: ein Normalo sollte 2000 vertilgen). Auch vor dem Titelverteidigungskampf gegen den Russen Alexander Powetkin (Samstag, 22.50 Uhr, Dazn live).

Auf den Teller kommt aber nicht irgendwas. «Er muss viel essen, aber es müssen hochwertige Lebensmittel sein – wir können ihm keinen Müll vorsetzen», so Joshuas Ernährungs-Coach Mark Ellison zur «Times». «Ich fahre einen 5er-BMW-Kombi», sagt Ellison. «Die Ladung vom Gemüsehändler füllt den Kofferraum komplett.»

Früher gabs Snacks zum Zmorge, dann lange nix mehr

Seit Ellison Joshuas Ernährung professionell organisiert, ist das Essen Teil der sportlichen Strategie – es wird von langer Hand ge-

plant. Das war nicht immer so. «In der Vergangenheit habe ich nicht genug gegessen», so Joshua zum Magazin «Coach». «Ich hatte Frühstück, einen Snack, und dann habe ich erst wieder am Abend gegessen.»

Heute ist alles anders. Die «Sun» listet Joshuas wohl durchdachten Ernährungsplan auf. **Das Frühstück:** fünf Eier, frische Früchte, Getreide, Joghurt, Milch und Gemüse. Manchmal gibts dazu noch geräucherten Lachs auf einem Bagel – man will ja mal in Schwung kommen für den Tag.

Im Verlauf des Vormittags trinkt Joshua verschiedene Sportdrinks und Shakes, dazu isst er ein Sandwich oder Salat oder Pasta.

Dann das Mittagessen: Zwei riesige Hühnerbrüste, so gross wie normalerweise vier, Süsskartoffeln und anderes Gemüse. Zum

«Joshua erhält hochwertige Lebensmittel und keinen Müll.»
Ess-Coach Mark Ellison

Dessert: Joghurt mit Honig. **Auch das Abendessen** lässt sich sehen. Viel Fleisch mit Sauce

oder Steaks, dazu Pasta oder Reis und wieder grosse Portionen Gemüse.

Um das Kalorien-Ziel endgültig zu knacken, muss er **vor dem Schlafengehen** (zehn Stunden Schlaf sind das Ziel) noch einen Dessert verzehren – einen Protein-Shake, dazu mehrere Riegel.

Das alles nicht nur, um im Ring gut auszusehen. **Joshua braucht nach seinem matten Punktsieg** über den Neuseeländer Joseph Parker einen überzeugenden Triumph, am besten einen Knockout.

Für seinen Gegner Powetkin wäre das eine ungewohnte Geschmacksrichtung – bei seiner einzigen Profi-Niederlage (2014 gegen Wladimir Klitschko) ging der Russe nicht K.o.



Europa führt im Laver Cup

Grigor Dimitrov (27, Bild) bringt Team Europa am Laver Cup gegen Team World mit einem knochentrockenen Auftritt in Führung: 6:1, 6:4 heisst gegen den chancenlosen US-Amerikaner Frances Tiafoe.

Zehn Asses schlägt der Bulgare – das letzte sichert ihm den Sieg.

Europa führt – mit dieser Gewissheit geht auch der «Djokerer» in sein Spiel in der Nacht auf heute. Jenes Duo, das sagenhafte 34 Grand-Slam-Titel aneinanderreichte

und sich 46-mal im Direktduell gegenüberstand: Roger Federer und Novak Djokovic!

Die beiden grossen Europäer spielten erstmals zusammen Doppel. Sie trafen um 2 Uhr auf das Duo Jack Sock (USA) und Kevin Anderson (Südafrika).

Spass hatte der «Djokerer» bestimmt. **Wie sagte doch Federer vor der Partie:** «Es gab so viele hart umkämpfte Matches zwischen uns. Nun einmal als Team zusammen zu sein, das wird sehr speziell für uns beide werden!» **red**



Ballmädchen knapp bekleidet: So wirbt der FC Vicenza Virtus, ein Drittliga-Klubli aus Italien. Nicht alle freuen sich darüber.

Katzen-Derby im Hockey-Cup!

Im Achtelfinal des Schweizer Cups krallen sich die Tigers Schweizermeister ZSC. Die vier im Wettbewerb verbleibenden Swiss-League-Klubs treten mit Heimrecht an. Die Partien (21. Oktober):

- EVZ Academy (SL) – Servette Klotten (SL) – Biel
- SCL Tigers – ZSC Lions
- Lugano – EVZ
- Oiten (SL) – SCRJ Lakers
- Gottéron – SC Bern
- ChdF (SL) – HC Davos
- Ambri – Lausanne

Anzeige

TELECLUB
TV-Highlights der Woche

Samstag, 22.09.2018

Premier League via RMC Sport Access 1: FC Fulham – FC Watford	13.30 Uhr
Serie A TIM: Parma Calcio 1913 – Cagliari Calcio	14.50 Uhr
Ligue 1: OSC Lille – FC Nantes	16.45 Uhr
Serie A TIM: AC Florenz – SPAL Ferrara	17.50 Uhr
Raiffeisen Super League: Grasshopper Club – Neuchâtel Xamax FCS mit Studio	18.30 Uhr
Raiffeisen Super League: FC Thun – FC Sion mit Studio	18.30 Uhr
Premier League via RMC Sport Access 1: Brighton & Hove Albion – Tottenham Hotspur	18.30 Uhr
Serie A TIM: Sampdoria Genua – Inter Mailand	20.20 Uhr
Golf via Sky: US PGA Tour, 3. Tag in Atlanta, Georgia (USA)	21.00 Uhr