



Leichtathletik & Triathlon

# pressespiegel

Ausgabe 1. Halbjahr 2020

Leichtathletik s.03

Laufsport s.11





## Céline Weber verpasst Medaille knapp



Leichtathletik & Triathlon

**Die neue Leistungsphilosophie beim Nachwuchs im LC Meilen trägt bereits Früchte: Céline Weber kam der Medaille an den Schweizer Nachwuchs-Hallen-Meisterschaften in Magglingen im Hochsprung sehr nahe.**

Und plötzlich zeigte sich im U18-Wettkampf der Frauen für Céline Weber eine ungeahnte Perspektive. Als einzige der Favoritinnen hatte sie 1,61 m im ersten Versuch übersprungen. Jetzt schien gar Gold möglich für die noch nicht 14-Jährige vom LC Meilen. Wahr wurde das Märchen nicht. Schlimmer: Sogar die Medaille musste sie abschreiben.

Die Saisonbeste Stella Kapp von der LG Küsnacht-Erlenbach, Jamie Arthurs, und Eve-Nnenna Ogwo reüssierten nicht nur im zweiten oder dritten Anlauf, sie meisterten auch die nächste Höhe von 1,64 m und Webers bisherige Bestmarke – und das im Gegensatz zur Meilemerin. So nah beieinander lagen Grosserfolg und der undankbare vierte Rang. Und klar dabei: Die Enttäuschung liess sich vorerst nicht verbergen. «So schade», sagte sie.

Rasch aber erkannte die Sekundarschülerin den Wert ihrer Leistung: «Ich bin die einzige des jüngeren Jahrgangs, und meine Leistung konnte ich ja abrufen.» Und klar scheint: Im Hinblick auf die Sommersaison bieten sich ganz erfreuliche Aussichten – obwohl sie auch dann wieder gegen die älteren Widersacherinnen springen wird. Revanche ist angesagt.

**MEILEN**  
**20. Juni 2020**



**WIR SIND STOLZ, DEN LC MEILEN  
UND DAS MEETING MEILEN  
ZU UNTERSTÜTZEN.**

Seestrasse 941, 8706 Meilen  
autograf.ch / 044 924 24 24

**Auto-Graf AG**  
Kompetenz und Nähe

## Topleistungen sind in Meilen garantiert

**Leichtathletik** Das nationale Meeting auf der Allmend präsentiert heute ein Corona-Programm mit Klassebesetzung.

Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig, Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham, Ajla Del Ponte als zweitschnellste Schweizerin aller Zeiten, die Stabhochsprung Nachwuchs-Serien-Siegerin auf höchster Stufe Angelica Moser, die wiedergenesene Hürdensprinterin Noemi Zbären oder der U-20-Europameister im Zehnkampf, Simon Ehammer, – sie alle führen das hochklassige Starterfeld am nationalen Leichtathletik-Meeting in Meilen von heute Samstag an. Ein Jahr nach dem Wiederaufleben des Meilemer Meetings auf der Allmend-Anlage bringt die Neuaufgabe Unerwartetes, Spannendes und Hochklassiges. Ums dritte Leichtathletik-Meeting in der Schweiz nach dem Lockout handelt es sich.

Meilen bietet ein Rundumprogramm – trotz der Schutzbestimmungen aufgrund der Covid-19-Pandemie. Damit nie mehr als 300 Leute auf dem Platz sind, ist ein ausgeklügeltes Programm auf die Beine gestellt worden. Und speziell: Zuschauer sind keine erwünscht. Die Anlage ist abgesperrt. Für Interessierte bietet sich eine Alternative: Das Meeting lässt sich per Livestream oder im Nachhinein unter [www.swiss-sport.tv](http://www.swiss-sport.tv) verfolgen.

## Zwei Meeting-Teile

Die Athletinnen und Athleten haben den Hunger und die Freude, sich gegenseitig zu messen, bereits gezeigt. Und etliche haben sich auch über einen erstaunlichen Formstand ausgewiesen. So brillierten am letzten Samstag die Sprinter Silvan Wicki (15,05) und Ajla Del Ponte (16,71) über 150 m mit neuen Allzeit-Bestleistungen (Rekorde werden über diese Distanz keine geführt), und William Reais (15,28) sowie Nadja Zurlinden (17,46) sorgten für U-23, respektive U-20-Bestmarken. Sie alle werden auch in Meilen dabei sein – und hoffentlich nachdoppeln.

Das Meeting beginnt mit den Sprints um 12 Uhr. Weitere Disziplinen versprechen Hochkarätiges. Etwa der Hürdensprint der Frauen (13.20 Uhr) mit Noemi Zbären, den Siebenkämpferinnen Annik Kälin und Caroline Agnou sowie der Top-Stabhochspringerin Angelica Moser. Oder die Weitsprung-Konkurrenzen mit Simon Ehammer und Benjamin Gföhler (14.05) bei den Männern sowie Kälin und Agnou (ab 12 Uhr) bei den Frauen. Der Abend und Meeting-Teil 2 gehört vor allem den Mittel- und Langstreckenläufern. Die Höhepunkte dürften die Rennen über 3000 m darstellen. Bei den Frauen (19.25) läuft Nicola Spirig, bei den Männern (19.50) Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham.

Und erfreulich: Trotz kontingentierter kleiner Starterfelder sind etliche Athletinnen und Athleten vom See mit von der Partie – von der LG Küsnacht-Erlenbach oder vom organisierenden LC Meilen. Letzteren bietet sich eine besondere Gelegenheit. Um die Nachwuchskräfte Cyrill Rüttimann, Yannick und Morris Deiss, Tobias Kneller und Céline Weber handelt es sich.

Jörg Greb

## Noemi Zbären auf dem Weg zu alter Stärke

Die Hürdensprinterin  
glänzt in Meilen

Meilen Nach Langenthal vor acht Tagen und Wetzikon am Dienstag nutzten die Leichtathleten in Meilen die dritte Startmöglichkeit nach der Wiederöffnung. Die Vorschriften und eigenen Schutzmassnahmen machten aus dem Anlass einen speziellen Event: Weil nie mehr als 300 Personen auf dem Platz sein durften, wurde das Meeting in zwei Teile gesplittet – unter Ausschluss von Zuschauern: mit Sprint- und Hürden-Disziplinen auf der Bahn in Teil 1, den Mittel- und Langstreckenrennen am Abend in Teil 2. Dazwischen gab es eine Programmpause, die technischen Disziplinen beanspruchten acht Stunden.

Der Aufwand machte sich bezahlt: 500 Athletinnen und Athleten erhielten eine Startgelegenheit, und ein Frauen-Trio glänzte. Hürdensprinterin Noemi Zbären steigerte sich über 100 m Hürden auf die Saisonbestmarke von 13,06 Sekunden und nähert sich damit alter Stärke, Siebenkämpferin Annik Kälin sprang 6,48 m weit. Und über die selten gelaufenen 150 m verbesserte Ajla Del Ponte ihre acht Tage alte Schweizer Allzeit-Bestmarke um 4 Hundertstel auf international erstklassige 16,67 Sekunden. Bei den Männern lief Dany Brand die 300 m Hürden in 35,37 und realisierte damit die zweitbeste Zeit eines Schweizer. Tempotests über 3000 m absolvierten Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig und Marathon-Rekordler Tadesse Abraham. (jgg)

**Meilen. Männer. 100 m (GW 0,2 m/s):** 1. Wicki (Aarau) 10,36. – 150 m (windstill): 1. Reals (LCZ) 15,66. – 300 m: 1. Reals 33,12. – 3000 m: 1. Rüttimann (Uster) 8:13,21. 2. Abraham (Uster) 8:20,58. – 110 m Hürden (GW 0,1 m/s): 1. Rüegg (Schaffhausen) 13,85. – 300 m Hürden: 1. Brand (LCZ) 35,37. – Hoch: 1. Sieber (Schaffhausen) 2,10. – Weit: 1. Ehammer (Teufen) 7,60. – Speer: 1. Wieland (STB) 76,88. – **Frauen. 100 m (GW 0,5 m/s):** 1. Del Ponte (US Ascona) 11,38. – 150 m (RW 0,3 m/s): 1. Del Ponte 16,67. – 300 m: 1. Serksniene (LTU/LCZ) 37,41. – 800 m: 1. Werro (CA Belfaux) 2:08,72. – 3000 m: 1. Evangelidou (CYP) 9:14,36. – 4. Spirig (LCZ) 9:37,31. – 100 m Hürden (RW 1,1 m/s): 1. Zbären (Langnau) 13,06. – 300 m Hürden: 1. Chaboudez (FRA) 41,35. – Weit: 1. Kälin 6,46. – Kugel: 1. Fust (Langenthal) 14,93.

### Nachrichten

**Zanardi verunglückt.** Der frühere Formel-1-Fahrer Alessandro Zanardi ist bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt worden. Der 53-jährige beinamputierte Italiener war mit dem Handbike unterwegs, als er mit einem Lastwagen kollidierte. Dabei erlitt der mehrmalige Paralympics-Sieger Knochenbrüche und befindet sich in kritischem Zustand.

**Matthews erkrankt.** Auston Matthews, Center der Toronto Maple Leafs, hat sich mit dem Coronavirus infiziert. Der 22-jährige Amerikaner, welcher 2015/16 eine Saison lang für die ZSC Lions spielte, befindet sich nun in häuslicher Quarantäne.

**Präsident Hansen tot.** Svein Arne Hansen, der norwegische Präsident des Europäischen Leichtathletik-Verbandes, ist 74-jährig an den Folgen eines Schlaganfalls gestorben. Hansen war auch Mitglied des Councils von World Athletics.

**Carlsen geschlagen.** Mit der Lancierung einer 5-teiligen Reihe von hochklassigen Online-Turnieren hat sich Schachweltmeister Magnus Carlsen auch als Initiator bewährt. In der Vorrunde des dritten Events am Samstag besiegte ihn allerdings einmal mehr das russische Grosstalent Daniil Dubov. (be.)

# Ein Wert für die Rekordbücher



Tobias Kneller, Nr. 107, (Dreisprung und 800 m), Theo Mächler, Nr. 129, und Morris Deiss, Nr. 44, (3000 m) qualifizieren sich mit super Leistungen für die Schweizer Meisterschaft. Fotos: immoman.ch



Beim ersten grossen Rendez-vous nach dem Lockdown präsentierte in Meilen eine Grosszahl an Schweizer Topathleten am vergangenen Samstag erstklassige Leistungen. Und auch die jungen LCM-Vertreter liessen aufhorchen.

Aufgrund des Corona-Schutzkonzeptes waren an die Organisatoren des Meilener Meetings hohe Anforderungen gestellt: nie mehr als 300 Leute auf dem Platz, keine Zuschauer, keine Garderoben. Dennoch bot der LC Meilen ein breites und attraktives Angebot, unter anderem durch die Aufteilung auf zwei Meeting-Blöcke mit kurzer Pause dazwischen. Ein Programm über fast neun Stunden war die Folge.

Es war eine anspruchsvolle Angelegenheit. «Wir haben den Ablauf x-Mal durchgerechnet», sagte der Verantwortliche für den technischen Ablauf, Andreas Kundert. Der Aufwand machte sich bezahlt. Insgesamt 500 Athletinnen und Athleten erhielten eine Startgelegenheit, und es resultierten etliche erstklassige Leistungen.

**Del Ponte mit Allzeit-Bestleistung**  
Im Flachsprint sorgte die Tessinerin Ajla Del Ponte für das Ausrufezeichen. Sie trumpfte über die selten gelaufenen 150m mit einer Schweizer Allzeit-Bestmarke auf: 16,67. Sie steigerte ihren Bestwert von Vorwochenende nochmals um

vier Hundertstel. Im Vergleich zum Saisoneinstandsrennen fühle sie nun «aktiveres Arbeiten mit den Füssen». Auf dieser Basis will sie weiter aufbauen. Und festzuhalten gilt: Es handelt sich um eine Leistung mit internationaler Qualität. Zumindest wieder auf dem Weg dorthin befindet sich auch Hürdensprinterin Noemi Zbären. Die Bernerin, 2015 WM-Finalistin und U23-Europameisterin, wurde durch etliche Verletzungen gebremst. Jetzt ist sie wieder beschwerdefrei und steigerte sich zu Saisonauftakt um weitere acht Hundertstel. «Cool», strahlte sie

## Brands «Heimspiel»

Dany Brand, der 400-m-Hürden-Spezialist aus Rüti, verbesserte über 300m Hürden seine persönliche Bestmarke um 23 Hundertstel auf 35,37 Sekunden. Auf Position 2 in der Schweizer Allzeit-Hierarchie schob er sich vor. «Ich bin sehr happy», sagte der U23-EM-Zweite von 2017. Erwähnung verdienen auch die beiden Nachwuchs-Mehrkampftalente Simon Ehammer und Annik Kälin. Der U20-Europameister sprach davon, dass es «darum geht, die Lockerheit zu finden». 7,60m im Weitsprung, 1,99m im Hochsprung sowie 14,06 Sekunden über 110m Hürden zeugen davon, auf welchem hohem Niveau er dies tat.

Dasselbe gilt für Kälin. Mit zwei persönlichen Bestmarken kehrte sie von ihrem Saisoneinstand zurück. Mit hervorragenden 6,46m im Weitsprung sowie 13,41 über 100m Hürden. «Das Training während des Lockdowns zahlt sich aus», sagte sie. Kraftmässig und be-

züglich Schnelligkeit glückten ihr Fortschritte. Mit Simon Wieland und seinen 76,88m im Speerwerfen bewies auch ein anderer U20-Europameister seine gute Form.

Zwei grosse Namen des Schweizer Sports massen sich über 3000m: Nicola Spirig und Tadesse Abraham. Um Standortbestimmungen handelte es sich sowohl für die Triathlon-Olympiasiegerin wie für den Halbmarathon-Europameister. Mit Zeiten von 9:37,31 Minuten, respektive 8:20,58 zeigten beide ihr Potenzial auf.

## Erfreuliche Meilener Akzente

Auch die Vertreterinnen und Vertreter des LC Meilen setzten Akzente. Über vier weitere Limiten für die Schweizer Meisterschaften freuten sie sich – nicht weniger als sechs sind es nun bereits. Doppelt erfolgreich in seinem ersten Wettkampf als Bahnleichtathlet war Tobias Kneller. Der 17-jährige landete im Dreisprung bei 12,35m und knackte die Limite (11,60m) deutlich. Nur kurz später doppelte er über 800m nach und blieb mit 2:00,60 Minuten über 6 Sekunden unter dem SM-Minimalwert.

Bei ihren Bahnpremierens über 3000m unterboten die U18-Athleten Moris Deiss und Theo Mächler sogleich die Zehnminutengrenze (9:57,86 und 9:58,92) und die Limite. Die erst 14-jährige Hochspringerin Céline Weber besttigte in ihrem ersten Wettkampf seit dem Lockdown mit 1,60m ihre Qualitäten. Cyrill Rüttimann – bereits qualifiziert gewesen – absolvierte einen Schnelligkeitstest über 800m (2:09,61)



# Top-Athletinnen glänzen an der Goldküste

Zürichsee-Zeitung  
Montag, 22. Juni 2020

**Leichtathletik** Am Meeting in Meilen die Sprinter, Mittel- und Langstreckler, Springer und Werfer in den Wettkampf-Modus zurück. Ihren Leistungs- und Ernstkampfungen demonstrierten sie mit Freude – einigen glückte Herausragendes.

Jörg Greb

Das dritte nationale Meeting nach der Corona-Zwangsperiode fand auf der Meilemer Allmend statt. Es war aber das erste, welches sich an eine grosse Anzahl an Athletinnen und Athleten richtete. 500 erhielten einen Startplatz – und damit das möglichste, was eine Zweitteilung des Anlasses erforderlich, woraus sich ein über achtstündiges Wettkampfprogramm ergab.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wussten das Angebot zu schätzen. Sie geizten nicht mit hochklassigen Leistungen. Allerdings im starken Feld be-

**Frey auch über 100 m stark**  
Das beste Resultat aus regionaler Sicht gelang Nora Frey von der LG Küssnacht-Erlenbach (LGKE) mit Rang 3 im Weitsprung. Mit ihren 5,65 m zeigte sich die letztjährige SM-Dritte jedoch weniger zufrieden. «Da steht noch Arbeit an», stellte Frey fest. In derselben Konkurrenz platzierte sich Klubkollegin Livia Fuchs auf Rang 9 (5,25 m). Genugnung empfand Frey allerdings in ihrer zweiten Disziplin: Über 100 m erreichte sie (hinter Aja Del Ponte, Riccarda Dietsche und Daniela Kyburz) Platz 4. Ihre exzellente Zeit:



Springt auf Rang 3: Nora Frey von der LG Küssnacht-Erlenbach sorgt am Meeting auf der Meilemer Allmend mit ihrem Podestplatz für das beste Resultat aller Teilnehmer vom Zürichsee. Fotos: Michael Trost

12,04 Sekunden. Akzeptable Leistungen glückten im Hochsprung Marina Müller (LGKE) als Drittplatzierte und der erst 14-jährigen Céline Weber vom LC Meilen als Vierte mit allerdings nicht überragenden 1,60 m. Sich über vier Limiten für die Schweizer Meisterschaften beim Nach-



Marina Müller springt ebenfalls aufs Podest: Die LGKE-Athletin wird Dritte, kann die Messlatte dafür allerdings relativ tief ansetzen.

tes) nicht nur für sich, sondern auch die Eltern (mit Velo) und Freundin (mit Zug). Brand verstand es, seine Bestmarke um 23 Hundertstel auf 35,37 Sekunden zu senken und sich auf Position zwei in der nationalen Allzeithierarchie zu verbessern. «Ich bin sehr happy», sagte der U-23-EM-Zweite von 2017 und spielte aufs Rhythmische seines Rennens an wie auf seine aktuelle Verfassung.

Erwähnung verdienen auch die Nachwuchs-Mehrkampflinient Simon Ehammer und Annik Kälin. Der U-20-Europameister sprach davon, dass es «darum geht, die Lockerheit zu finden». 7,60 m im Weitsprung sowie 14,06 Sekunden über 110 m Hürden zeugen davon, auf welchem hohen Niveau dies der Appenzeller tut. Über die Hürdenstrecke war er noch nie schneller gestopft worden. «Wir haben das Schritttempo umgestellt und das scheint schon vorzüglich zu klappen», lachte er. Im Hochsprung übersprang er 1,99 m. Gar mit zwei neuen eigenen Bestmarken kehrte Annik Kälin von ihrem Saisonauftakt ins Bündnerland zurück. Mit hervorragenden 6,46 m im Weitsprung sowie 13,41 über 100 m Hürden. «Das Training während des Lockdown zählt sich aus», sagte sie. Mit Simon Wieland und seinen 76,88 m im Speerwerfen be-

wuchs freuten sich die Läufer des LC Meilen.  
**Schweizer Rekord egalisiert**  
Im Flachsprint sorgte die Tessinerin Aja Del Ponte für das Aussehen. Nach dem 100-m-Sieg in 11,38 Sekunden im Gegenwind trumpfte sie über die seltenen 150 m mit einer Schweizer Allzeit-Bestmarke auf 16,67. Nochmals um 4 Hundertstel steigerte sie ihren Bestwert von Vorwochenende. «Jetzt freue ich mich richtig auf die 200-m-Distanz», sagte sie mit Blick auf die kommenden Wochen. Im Vergleich zum Saisonbeststandrennen fühle sie nun «aktiveres Arbeiten mit den Füßen». Auf dieser Basis will Del Ponte weiter aufbauen. Und festzuhalten gilt: Um Leistungen handelt es sich, die über internationale Qualität verfügen.

Zumindest auf dem Weg dahin befindet sich auch Hürden-sprinterin Noemi Zbären wieder.

**Brand glückt «Heimspiel»**  
Ansteigende Formkurven deuten weitere an in dieser so schwierig zu planenden und nach wie vor ungewissen Saison ohne internationale Titelkämpfe. Dany Brand etwa, der 400-m-Hürden-Spezialist aus Rüti. Er sprach «von einem hübschen kleinen Ausflug an die Goldkü-



Fokussiert: Aja Del Ponte vor ihrem Rekordlauf. Foto: freshpics

wies auch ein anderer U-20-Europameister seine gute Form.

## Schnelligkeitstests am See

Für Spannendes auf den Mittel-/Langstrecken im zweiten Meeting-Teil sorgten zwei grosse Namen des Schweizer Sports: Triathlon-Olympiasiegerin und -zweite Nicola Sping sowie Halbmarathon-Europameister und Marathon-EM-Zweiter Tadesse Abraham. Sie stellten sich einem Tempotest über 3000 m. Abraham musste bei seiner Premiere über die siebensthalbe Bahn runden seinem Klubkollegen vom LC Usster, Eric Rüttimann, den Vortritt lassen, sah sich aber «angeren vom hohen Rennrhythmus». Diesen will er schon am Freitag, an den 10'000-m-Meisterschaften in Usster nutzen. Das erneute Duell mit Rüttimann verspricht einiges.

Nicola Sping indes wagte eine Rückkehr auf die Bahn ohne adäquate Vorbereitung. «Ich bin wegen meiner Beschwerden mit dem Hüftbeuger im Frühling nur wenig gelaufen», sagte sie. Sie nutzte das Rennen als Standortbestimmung und «fordertes Training». Mit ihren 8:37,31 Minuten blieb Sping fast eine halbe Minute über ihrem Bestwert vor Olympia 2016. «Das sind ganz andere Vorgaben gewesen», sagte sie und wies darauf hin, dass sie noch am Donnerstag 60-mal 150 m in hohem Rhythmus trainiert habe.



Im Rhythmus: Nicola Sping läuft das 3000-m-Rennen.

# Mit acht Kilo mehr Muskeln in die Weltklasse

Ajla Del Pontes Aufstieg ist frappant: Die Sprinterin wird zur Konkurrentin von Mujinga Kambundji – und behauptet, ein «Trainingstier» zu sein

24 19. Juli 2020 | sonntagszeitung.ch

Monica Schneider

Der Startblock steht in der hintersten Ecke eines Industriegebäudes in Tenero. Dieses ist zur Trainingshalle umfunktioniert. Es ist ein richtig grosser, professioneller Startblock, wie er an Weltklasse-Meetings benutzt wird. Und er ist angekettet. Otto Normalsprinter kann ihn also nicht einfach auf die Bahn tragen. Aber es gibt das Gerücht, dass der Schlüssel zur Kette Ajla Del Ponte gehört. Die Tessinerin aus Losone lacht und sagt, nein, nein, das stimme nicht. Verwundert hätte es nicht. Denn seit einer Woche ist die 24-Jährige zweit-schnellste Schweizerin – nach 100 Metern. Am Start ist sie unerreicht, explosiv wie kaum eine andere.

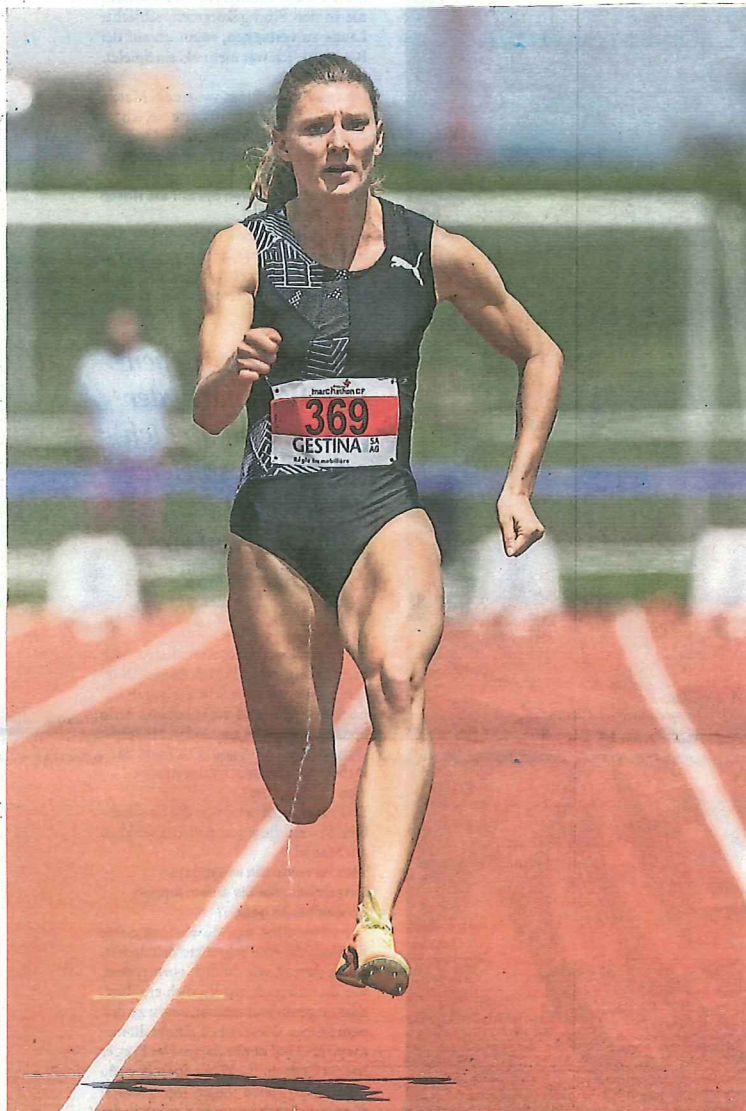
Die Geschichte von Ajla Del Ponte ist die einer Athletin, die ihren Weg immer selber gesucht und auch gefunden hat. Die an der Heim-EM 2014 in Zürich als relativ unscheinbare 18-jährige Nachwuchsathletin beobachtete, wie die ein paar Jahre älteren Schweizerinnen die gebotene Bühne nutzten. Angeführt damals schon von Mujinga Kambundji. «An dieser EM wurde mir klar, dass ich das auch will, einmal Teil dieser Schweizer Staffel sein», sagt sie. Fünf Jahre sind nun vergangen, seit sie Trainer Laurent Meuwly ansprach und fragte, ob er sich vorstellen könne, mit ihr zu arbeiten.

## Vor dem Lob erst die Verbesserungsvorschläge

Gelobt hat er sie nicht, als sie vor acht Tagen in Bulle den Halbfinal über 100 Meter in 11,10 Sekunden sprintete und damit eine Bestzeit lief. So ist Laurent Meuwly nicht. Er ist fordernd, und er sieht zuerst weiteres Verbesserungspotenzial. «Also sagte er mir vor dem Final, dass die ersten drei, vier Schritte noch nicht optimal gewesen seien», erzählt Ajla Del Ponte. Sie kann gut mit seiner Vorgehensweise umgehen, sie hat in ihm gefunden, was sie gesucht hat. Und sie weiss inzwischen, dass sich natürlich auch er über ihre Fortschritte freut. Im Final steigerte sie sich auf 11,08 – eine Weltklassezeit.

Es waren emotionale Momente im Ziel in Bulle, «ich habe nach dem Halbfinal nur geweint, der Fotograf wollte vor der Anzeigetafel Bilder machen, aber ich wusste nicht, wohin mit den Tränen, mit den Armen, wie dastehen, nichts wusste ich!» Ihre Erwartungen für 2020 waren gross gewesen nach einem durchschnittlichen vergangenen Jahr. Zwar hatte sie als Startläuferin mit der Staffel an der WM den für die kleine Schweiz sensationellen 4. Rang erreicht, nur acht Hunderstel hinter dem Bronzeplatz und den Amerikanerinnen. Eine persönliche Bestzeit war ihr aber übers ganze Jahr nicht gelungen. Deshalb sagte sie noch an den Hallenmeisterschaften im Februar in St. Gallen, dass sie sich weigere, sich einen Sommer ohne Olympische Spiele vorzustellen.

Es ist ein solcher geworden, dennoch ist es kein verlorener für Ajla Del Ponte. Ihr Wechsel zu Meuwly hat es 2015 mit sich gebracht, dass sie von Losone nach Lausanne zog, wo sie auch studiert. Und der Wechsel hat ihr schnell neue Perspektiven eröffnet. «Nach



Kraftvoll unterwegs: Ajla Del Ponte wird immer schneller

Foto: Jean-Christophe Bott/Keystone

rund vier Monaten Training mit ihr wusste ich, dass sie ein Thema für die Olympiastaffel in Rio wird», sagt Meuwly. Es war nicht gerade ein Kaltstart, aber der Sprung von der Nachwuchsathletin zur Olympiasprinterin in kürzester Zeit. «Ich erinnere mich, wie mir Lea Sprunger und Laurent sagten, dass ich mich gedanklich an die Spiele gewöhnen solle», sagt sie.

Meuwly hat schnell gesehen, dass ihre Stärke die Beschleunigung ist. «Dann ist es die Kunst, die Stärken zu verstärken, ohne dass die Schwächen ausgeprägter werden», sagt er. Für eine Sprinterin, wie es Del Ponte damals war, «eine sehr dünne Athletin», hiess das: mehr Kraft. Und eine saubere Technik. Wer nun Bilder von heute mit solchen von damals vergleicht, staunt. Ajla Del Ponte hat unübersehbar an Muskeln zugelegt.

Die Athletin spricht freimütig darüber, «ja, ich habe seit 2015 acht Kilo zugenommen. Aber kein Fett!», betont sie und lacht. Sie sei zwar nur zweimal in der Woche im Krafttraining anzutreffen, «aber bei mir entwickeln sich die Muskeln sehr schnell». Ajla Del Ponte hat auch eine Erklärung für

das weitgehend enttäuschende letzte Jahr. «Ich habe das Krafttraining im Sommer ein wenig vernachlässigt und spürte das auf der Bahn. Ich brauche es für die Muskelspannung, für die Explosivität, für alles.»

## Trainingsbasis in Papendal in den Niederlanden

Ajla Del Ponte ist bekannt für ihre Konsequenz im Training, für ihren Durchhaltewillen, sie bezeichnet dies gar als eine ihrer grössten Stärken: «Ich denke, ich bin ein Trainingstier.» Sie mache viel, um besser zu werden. «11,08 aber ist mehr als ich von mir erwartet habe», sagt sie und spielt auf ihre vorherige Bestzeit von 11,21 an.

Es waren in Bulle nicht ihre ersten herausragenden Zeiten in diesem Sommer, Ajla Del Ponte hatte bereits zuvor über die selten gelaufenen 150 m brilliert. In Meilen war sie vor einem Monat in 16,67 gestoppt worden, so schnell war keine Schweizerin vor ihr.

Nun hat das Land mit ihr und Mujinga Kambundji, der WM-Dritten über 200 m, ziemlich plötzlich zwei Sprinterinnen auf höchstem Niveau. Zum ersten

grossen Duell dürfte es wohl erst an den Meisterschaften im September in Basel kommen. Am Citius-Meeting am Freitag im Wankdorf wird Kambundji nicht starten, obwohl das ihr Heimevent ist.

Für Del Ponte heisst es diese Woche wieder: pendeln. Denn aus Losone–Lausanne ist längst Losone–Lausanne–Papendal geworden. Als Meuwly vor eineinhalb Jahren Verbandstrainer der Niederlande im Leistungszentrum Papendal wurde, folgten ihm Kariem Hussein, Lea Sprunger und Ajla Del Ponte. Die Frauen haben eine gemeinsame Wohnung, aber individuelle Pläne. «In der Corona-Zeit war ich jeweils mehrere Wochen im Tessin und trainierte mit meinem Bruder», sagt Del Ponte. Dieser spielte in seiner Juniorenzeit in Kanada und den USA Eishockey und hofft nun auf den Sprung von den Ticino Rockets in die National League.

Die Schwester hofft auf den idealen Sprint. Denn was Athletin und Trainer feststellten: Die beiden in Bulle waren es noch nicht. Wenn es auf den letzten 20 Metern noch lockerer geht, wer weiss, wo die Uhr dann stehen bleibt.



# Siegreich ins neue Lauf-Jahr

**Leichtathletik** Sowohl beim Neujahrslauf in Dietikon wie beim Snow-Run Arosa zeichneten sich LC-Meilen-Läufer als Kategoriensieger aus. Und auch die Jugend gefiel.

## LC Meilen

Der Zeitpunkt ist Anfang Januar noch extrem früh und der Formaufbau wenig fortgeschritten. Zu profilieren wussten sich die Läuferinnen und Läufer des LC Meilen dennoch. Sigi Föhn und Monica Hug feierten Kategoriensiege beim Aufaktrennen zum Züri-Lauf-Cup 2020, und Peter Hug lief in Halbmarathon des Snow-Run Arosa auf Platz eins seiner Kategorie.

Hug sagte nach dem Rennen: «Dieses Januar-Rennen ist jedes Mal speziell, da kommst du zurück aus der Winterpause und weist noch nicht genau, wo du stehst.» Sie bewies aber eine gute Verfassung: Mit ihren 53:24 Minuten für die 12,1 Kilometer realisierte Hug klar Kategoriensiegezeit. «Ich bin sehr glücklich und kann dem Jahr voller Zuversicht entgegenblicken», sagte sie weiter. Was zudem bemerkenswert ist: Sie kam im Rennen im stark besetzten Frauenfeld mit Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig als Siegerin auf den 30. Rang.

## Jugend unter den Top Ten

Bei den Männern siegte Sigi Föhn in seiner Altersklasse als neu aufgestiegener Strandesgemäss in 47:26 Minuten. Allerdings stellte Clubkollege Peter Peter mit 45:48 (7. Rang) eine klar bessere Endzeit auf. Weiter ist erfreulich, dass auch im Junioren-Rennen über



Cyрил Rüttimann sowie Yannik und Morris Deiss (in den gelben Shirts) umrahmen die letztjährige EYOF-Zweite Valentina Rosamilla. Foto: PD

6,6 Kilometer drei Top-Ten-Rangierungen resultierten. Cyrill Rüttimann erreichte den vierten Rang, Yannik und Morris Deiss den siebten beziehungsweise neunten. Im Jugend-Lauf-Cup

platzierten sich Robin Messmer bei den U-14 auf Rang sechs und Samuel Maurer bei den U-12 auf Rang acht. Für Monica Hugs Ehefrau Peter zahlten sich die verschiedenen Wettkampfwegen aus.

Er setzte sich nach 2:06:12 Stunden in seiner Alterskategorie am Weisshorn-Snow-Trail in Arosa souverän durch. «Es hatte eben keine Schnelleren», lachte er bescheiden. Im Halbmarathon auf

AK-Rang 2 erlief Christian Keller eine Zeit von 1:44:38 Stunden. Er lief damit 12 Sekunden vor der Frauensiegerin Lisa Madlener (D) ein. Regula Benz erreichte Rang neun.

# Mit Siegen ins neue Laufjahr



Sowohl beim Neujahrslauf in Dietikon wie beim SnowRun Arosa zeichneten sich LC-Meilen-Läufer als Kategoriensieger aus. Und auch die Jugend gefiel.

Der Zeitpunkt ist extrem früh und der Formaufbau noch wenig fortgeschritten. Zu profilieren wussten sich die Läuferinnen und Läufer des LC Meilen dennoch. Sigi Föhn und Monica Hug feierten Kategoriensiege beim Auftaktrennen zum Züri-Lauf-Cup 2020, und Peter Hug lief im Halbmarathon des Snow-Run Arosa auf Platz 1 seiner Kategorie.

Bezogen auf sich, aber auch stellvertretend für die beiden Männer, sagte Monica Hug. «Dieses Januar-Rennen ist jedes Mal speziell, da kommst du zurück aus der Winterpause und weisst noch nicht genau, wo du stehst.» Sie bewies eine gute Verfassung. Mit ihren 53:24 Minuten für die 12,1 km realisierte Hug klar Kategorienbestzeit. «Ich bin sehr glücklich und kann dem Jahr voller Zuversicht entgegenblicken», sagte sie. Bemerkenswert: Sie erreichte im stark besetzten



Fokussiert auf die Strecke: Cyrill Rüttimann, vorne, und Yannik und Morris Deiss umrahmen die letztjährige EYOF-Zweite Valentina Rosamilia.

Foto: zvg

Frauenfeld mit Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig als Siegerin den 30. Rang.

Bei den Männern siegte Sigi Föhn in seiner Altersklasse als «neu Aufgestiegener» standesgemäss in 47:26 Minuten. Allerdings stellte Klubkollege Peter Peter mit 45:48 (7.) eine klar bessere Endzeit auf. Und erfreulich: Auch im Junioren-Rennen über 6,6 km resultierten Top-Ten-Rangierungen durch Cyrill Rüttimann (4.) sowie Yannik und Morris Deiss (7. und 9.). Im Jugend-Lauf-Cup platzierten sich Robin Messmer bei den U14

auf Rang 6 und Samuel Maurer bei den U12 auf Rang 8.

Die verschiedenen Wettkampfwege zahlten sich für Monica Hugs Ehemann Peter aus. Er setzte sich nach 2:06:12 Stunden in seiner Alterskategorie souverän am Weisshorn Snow Trail in Arosa durch. «Es hatte eben keine Schnelleren», meinte er lachend. Im Halbmarathon auf AK-Rang 2 lief mit 1:44:38 Stunden Christian Keller. Bemerkenswert bei ihm: Er lief damit 12 Sekunden vor der Frauensiegerin Lisa Madlener (D) ein. Regula Benz erreichte Rang 9. /gg

# Den Cross-Lauf entdeckt



**Die Nachwuchsläufer des LC Meilen profilieren sich zusehends in der Sparte Cross. Yanik Deiss landete in Luzern gar den Sieg bei den Junioren.** Neuland sei's gewesen, erinnert sich Deiss an seine Premiere im Geländelauf im November in Regensdorf. Mittlerweile ist daraus Faszination geworden. Und eine Erfolgsgeschichte. Beim Lozärner Cross gewann er das Juniorenrennen. Und nun traf er in Benken auf die Besten der Sparte. «Da war eine Konkurrenz wie an den Schweizer Meisterschaften», sagte er. Mit Rang 11 und einem Rückstand von 2:14 Minuten nach 23:37 Wettkampfminuten zeigte er sich «mehr oder weniger zufrieden.» Der 19-Jährige stufte



Yanik Deiss unterwegs in Benken.

Foto: zvg

seine Leistung als vergleichbar mit derer in Luzern ein. Das Durchschnittstempo bei ähnlicher Bodenbeschaffenheit nimmt er als Anhaltspunkt.

Im Hinblick auf die Schweizer Meisterschaft vom 7. März hat sich der KV-Lernende bereits eine Strategie zurechtgelegt: «Verhaltener starten und sodann das Tempo durchziehen.» Ihm, der sich eher prädestiniert für die Mittelstrecken sieht, haben Finisherqualitäten zuletzt noch gefehlt. Ganz im Gegensatz zum zweieinhalb Jahre jüngeren Bruder. «Morris startet jeweils verhalten und kann am Schluss jedes Mal zulegen und Plätze gutmachen. Im Gegensatz zu mir ist er ein richtiger Ausdauer Typ.» sagt Yanik Deiss. In Luzern lief Morris Deiss auf Platz 3, in Benken wie sein Bruder auf Platz 11. In derselben Kategorie wie der jüngere Deiss klassierte sich Tobias Kneller auf Platz 23.

/gg



**Leichtathletikclub Meilen**  
**Postfach 513 – 8706 Meilen**

**[www.lcmeilen.ch](http://www.lcmeilen.ch)**





Leichtathletik & Triathlon

# pressespiegel

**Ausgabe 2. Halbjahr 2020**

**Verschiedenes s.02**

**Leichtathletik s.10**

**Laufsport s.15**

**Triathlon s.21**

## Verschiedenes

---



«Es war schon anders als sonst»: Mujinga Kambundji allein unterwegs über 150 m auf der Letziggrund-Bahn. Fotos: Keystone (2)/Getty/Freshfocus

Zürichsee-Zeitung  
Freitag, 10. Juli 2020

# Schnelle Schritte, schnelle Schnitte

**Leichtathletik in 7 Stadien** Und fast wären die Inspiration Games noch zu ihrem Weltrekord gekommen, doch Noah Lyles sprintet nur 185 statt 200 m. Ansonsten zeigt sich, wie nötig die Athleten die Stimmung haben.

Monica Schneider

32 Grad in Florida bei viel, viel Wind, ein angenehmer Sommerabend in Zürich – und Regenwetter im niederländischen Papendal: Das waren die unterschiedlichen Voraussetzungen für die Inspiration Games, für die knapp 30 Athletinnen und Athleten, die gestern in sieben Stadien von Zürich bis Kalifornien starteten. Natürlich, alle hatten gewusst, dass solches eintreffen könnte. Dadurch wurde es aber auch schwierig, die verschiedenen Leistungen zu vergleichen.

Drei Gegner pro Wettkampf in meist unterschiedlichen Stadien machte das reine TV-Produkt, kreiert von «Weltklasse Zürich» und innovativ von der SRG sowie Swiss Timing umgesetzt, übersichtlich – und trotzdem sehr anspruchsvoll. So geriet das Drehbuch zu Beginn, als sowohl die Frauen wie die Männer im Stabhochsprung am Werk waren, bisweilen ein wenig hektisch, der «Flug von Stadion zu Stadion», wie es Regiechef Stefan Koch genannt hatte, setzte beim Zuschauer viel Konzentration voraus. Wo sind wir? Wer springt? Den wievielten Sprung? Und wer schaut da gelangweilt in ein Lap-

top? Die Games begannen gleich mit einigen Überraschungen: Stab-Olympiasiegerin Katerina Stefanidi (GRE) war in Kalifornien ausgeschieden, fast bevor die Übertragung begonnen hatte – gleich wie Valentin Lavillenie in Frankreich. Beide blieben ohne gültigen Versuch, was bei Stefanidi viel mehr verwunderte als bei Lavillenie. Sie hatte sich im Vorfeld enthusiastisch gezeigt und von dieser speziellen Startgelegenheit geschwärmt. Gewonnen hat das Springen und auch 10 000 Dollar mit Sandi Morris dennoch keine Unbekannte. Sie bezwang mit 4,66 m in Florida nicht nur ihre Gegnerinnen, sondern auch den Wind.

Bis sich dann die Sprinterinnen in ihre Startblöcke knieten

**«Es war eine spezielle Stimmung. Aber auch ein fast leeres Stadion kann seine Vorteile haben.»**

Mujinga Kambundji

war es aber ein hektischer Einstieg: Sprung, Schnitt, Sprung, Schnitt, Sprung, Schnitt. Natürlich: So liessen sich gleich zwei Stabwettkämpfe parallel verfolgen. Weniger wäre aber wohl mehr gewesen.

**Im Bauch des Letziggrunds laufen alle Fäden zusammen**

Für die Schweizerinnen, die alle im Letzigrund starteten, war es unisono ein «spezielles Erlebnis» – nur rund 300 Zuschauer verfolgten das verrückte Geschehen im Stadion – und bereicherten es mit einiger Stimmung.

Und mit dem Sprint der Frauen kamen die TV-Zuschauer auch erstmals in den Genuss des «Dreierteil-Schirm», dem dreigeteilten Bildschirm. Allyson Felix, die zuvor noch in einem Kürzest-Einschub von ihrer belastenden Schwangerschaft erzählt hatte, startete in Kalifornien über 150 m, Shaunae Miller-Uibo (BAH) in Florida – und Mujinga Kambundji in dem Stadion, in dem sie zum ersten Mal Schweizer Meisterin geworden war.

Technisch liefen alle Fäden aus den sieben Orten in der Turnhalle im Bauch des Letziggrunds zusammen, in der komplexen Schaltzentrale, wo die

**«Es war eine grosse Herausforderung, das zu machen. Und wo gearbeitet wird, passieren Fehler.»**

Andreas Hediger

Wettkämpfe gesteuert wurden. Wo sich zwei Leute nur um die Stabhochspringer kümmerten, andere dasselbe mit den Dreispringern taten, und der Starterchef alles im Auge haben musste, was das Startsignal betrifft.

Start der Sprinterinnen also. Dreigeteilter Schirm. Mujinga Kambundji im Tunnel, ganz bei sich, «ein fast leeres Stadion kann auch Vorteile haben», sagte sie hernach. Seit mehr als zehn Jahren lief sie erstmals wieder über 150 m – und wurde hinter Felix, der erfolgreichsten Leichtathletin überhaupt, und Shaunae Miller-Uibo (BAH) Dritte (17,28). «Ich habe während des Rennens wenig wahrgenommen, aber es war schon anders», sagte Kambundji. Felix war die unerwarte-

te Siegerin in 16,82. Hürden-Europameisterin Lea Sprunger schätzte, dass die wenigen Zuschauer «so viel Stimmung machten». Hinter Georganne Moline (USA, 39,10) wurde sie über 300 m Zweite in 39,27, womit sie schneller war als vor einem Monat in Oslo.

**Weltmeister Noah Lyles sprintet nur 185 Meter**

Verblüffend dann die Zeit von Weltmeister Noah Lyles (USA) über 200 m: 18,91 Sekunden – 18,91. Weltrekord bei den Inspiration Games? Diese Zeit hätte Weltrekordhalter Usain Bolt und seine 19,19 völlig in den Schatten gestellt. Tat sie dann nicht, sondern es offenbarte sich die Peinlichkeit des Abends: Man hatte Lyles in Florida den Startblock auf eine falsche Linie gesetzt, gesprintet ist er nur 185 m.

Es waren die Games der schnellen Schritte und der noch schnelleren Schnitte. Und Co-Meetingdirektor Andreas Hediger resümierte: «Es war sehr spannend und für uns eine Herausforderung, diese Games zu machen.» Für das Malheur, die zu kurze Distanz von Lyles, entschuldigte er sich mit: «Wo gearbeitet wird, passieren Fehler.»



Spezieller Rahmen: Lea Sprunger vor künstlicher Zuschauerkulisse.



Herausforderung fürs TV: 8 Disziplinen in 7 Stadien an einem Abend.



Lyles Frust: Nur 185 statt 200 m!

# Vergessen Sie «Weltklasse Zürich»!

**Neuartige Leichtathletik-Show** Statt des Finals in der Diamond League gibt es heute die Inspiration Games, eine TV-Produktion eines globalen Events mit Herz in Zürich. Wie geht das? Wer startet? 7 Fragen, 7 Antworten.

**Monica Schneider**

Olympia verschoben, EM abgesagt, Diamond League frühestens im August: Den Leichtathleten sind im Frühjahr alle grossen Ziele abhanden gekommen. Und den Organisatoren von «Weltklasse Zürich» stellte sich nach der coronabedingten Absage die Frage: Machen wir in diesem Jahr nichts – oder wagen wir etwas Neues? Entstanden sind die Inspiration Games, ein reiner TV-Event mit Athleten in sieben Stadien weltweit.

— Was ist das Wichtigste, wenn Sie sich heute (20 Uhr) die Übertragung anschauen? Dass Sie alle Bilder und Stimmungen von «Weltklasse Zürich» im Letzgrund vergessen. Eigentlich hätte im September das dreitägige Saisonfinale der Diamond League auf dem Sechseläutenplatz, im HB Zürich und im Stadion stattfinden sollen – etwas in Zürich noch nie Dagewesenes. Jetzt gibt es etwas anderes noch nie Dagewesenes: ein 90-minütiges TV-Produkt, nicht zu vergleichen mit dem herkömmlichen Meeting. Die Botschaft der Inspiration Games formuliert Co-Meetingdirektor Andreas Hediger so: «Sie sollen signalisieren, dass es auf der Top-Ebene weitergeht. Und wir hoffen natürlich, dass sie einmalig sind.»

— Wo finden die Inspiration Games statt?

Das Letzgrund-Stadion ist das technische Zentrum und Herz der Spiele, obwohl nur vier Athletinnen und ein Athlet dort antreten. Doch die Games sind eine weltweite Veranstaltung. «Weil die Sportler wegen der Reisebeschränkungen nicht hierherkommen können, gehen wir zu ihnen», sagt Hediger und meint TV- und Technik-Crews. Diese 6 Städte in 3 verschiedenen Zeitzonen sind die Schauplätze: Walnut (Kalifornien / -9 Stunden), Bradenton (Florida / -6 Stunden), Papendal (NED), Karlstad (SWE), Lissabon (POR) und Aubière (FRA). Je 3 Konkurrentinnen oder Konkurrenten messen sich in 8 Disziplinen – bei den Frauen über 150 m, 300 m Hürden, 3 x 100 m und im Stab, bei den Männern über 100 Yards, 200 m, im Stab und Dreisprung. Es geht nicht nur um Einzelsiege, die rund 30 Athleten gehören entweder dem Welt-, dem USA- oder dem Europa-Team an, für das sie gleichzeitig Punkte sammeln.

— Wer bildet das exquisite Teilnehmerfeld?

Aus der Schweiz sind Europameisterin Lea Sprunger (300 m Hürden) sowie WM-Bronzegewinnerin Mujinga Kambundji (auch über 150 m am Start), Ajla Del Ponte und Riccardo Dietsche in der Staffell. Dabei. Kambundjis Gegnerinnen im Einzelrennen könnten kaum prominenter sein: Mit Allyson Felix (USA) ist es die erfolgreichste Leichtathletin überhaupt, sie ist sechsfache Olympiasiegerin und zwölfjährige Weltmeisterin. Das Trio komplettiert Shaunae Miller-Uibo aus den Bahamas, die 400-m-Olympiasiegerin von 2016. Spannend wäre ein Start Del Pontes über 150 m gewesen. Sie ist in Hochform und



Staffelrennen im dreigeteilten Bildschirm: Ajla Del Ponte (links) gegen Dafne Schippers (Mitte) und Allyson Felix. Fotos: Getty Images (2), FreshFocus

lieft im Juni in Meilen die Schweizer Bestzeit von 16,67. Auf die Frage, ob sie dieses Rennen nicht gereizt hätte, sagte sie bescheiden, nein, nein, es sei schon gut, wie es sei. Glauben mochte man ihr das nicht ganz.

Während Kambundji in dieser Saison erstmals startet, trat Sprunger bereits bei den Imposible Games in Oslo Anfang Juni an und experimentierte mit einem 13-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden. In Zürich wird sie zum 14er-Muster zurückkehren, ganz fit ist sie nicht. Seit einigen Wochen plagt sie eine Achillessehnenreizung, deren Ursache sie nicht kennt. «Vielleicht hat der Körper auf Ruhe umgestellt, als er Corona hörte. Ich will aber keine Ruhe!», sagte sie mit einem Schmunzeln. Sie trifft auf die Tschechin Zuzana Hejnova, eine langjährige Gegnerin, die in 38,16 die Weltbestleistung auf der inoffiziellen Distanz hält. Weltrekorde werden auf dieser nicht ratifiziert.

Bei den Männern sind Sprintweltmeister Noah Lyles und Christian Taylor die Stars, der Extrovertierte und der Besonnene. Lyles dominierte in den letzten Jahren über 100 und 200 Meter die Diamond League und gewann an der WM in Katar dann Gold auf der längeren Distanz. Und zu Taylor, dem zweifachen Olympiasieger und vierfachen Weltmeister im Dreisprung, gibt

es nur eine Frage: Wer hat je eine technische Disziplin so lange dominiert wie er?

— Wie einsam werden die Athleten in den Stadien sein?

Leider ziemlich. Im Letzgrund startet neben den Schweizerinnen nur noch Christophe Lemaitre (FRA), der für den verletzten Alex Wilson über 200 m eingespungen ist. Es werden rund 300 Zuschauer da sein, «es wären zwar mehr erlaubt, aber wir möchten nicht den Eindruck einer Massenveranstaltung erwecken», sagt Christoph Joho, der zweite Meetingdirektor. Geradezu viel Betrieb wird in Bradenton herrschen, wo gleich acht Athleten antreten. Weil Florida und Kalifornien aber zu den US-Gliedstaaten mit den meisten Corona-Fällen gehören, werden dort kaum Zuschauer zugelassen. Gar einziger Athlet in Aubière (FRA) ist Stabspringer Valen-

tin Lavillenie. Er füllt die Lücke, die sein Bruder Renaud, der einstige Weltrekordler, nach einem Daumenbruch hinterlassen hat.

— Wie funktioniert dieses Meeting fernsehtechnisch?

Ein Beispiel: Start über 150 m der Frauen ist in Zürich um 20.10 Uhr (Kalifornien 11.10 Uhr, Florida 14.10 Uhr). Der Startschuss fällt in Zürich und mittels elektronischem Impuls gleichzeitig an den anderen Orten. Die Sprinterinnen ziehen los, erreichen das Ziel, und die von der SRG produzierten Bilder werden nach Zürich geschickt. Die Techniker synchronisieren die drei Läufe, als Referenz gilt der Blitz, den die Startpistole verursacht. Mit zweiminütiger Verzögerung werden das Rennen und der Zieleinlauf im TV übertragen. Die Zuschauer zu Hause sehen erst einen dreigeteilten Bildschirm und so alle drei Sprinter, beim Zielein-

lauf alle drei Ziellinien übereinander. Siegesjubiläum? Vielleicht. Jede der drei sieht in ihrem Stadion die Bilder des Einlaufs. Applaus? Wohl spärlich (aber man ist ja nicht bei «Weltklassen»). Bei den Sprüngen ist die Übertragung klassisch, wobei jeder auf einem Laptop die Konkurrenten verfolgen kann.

— Wieso inoffizielle Distanzen? Und gibt es Preisgeld?

Weil es für die meisten der Saisonstart ist und die Zeiten nicht direkt mit solchen beispielsweise der WM verglichen werden sollen. Bei den in Europa kaum gelaufenen 100 Yards hat es sich ergeben, dass Jimmy Vicaut (FRA), André De Grasse (CAN) und Omar McLeod (JAM) alle in Florida trainieren. Und ja: Es gibt für die Sieger 10'000 Dollar Preisgeld, für die Zweiten 6000, die Dritten 4000. Und: Es kann auch Dopingkontrollen geben.

— Was sagen die Athletinnen zu den Inspiration Games?

Vor allem eines: Danke! An einer Videokonferenz war man sich einig: Mit dieser Startgelegenheit erhielten alle ein Ziel, was das Training erleichtert. Auch wenn klar ist, dass die Bedingungen unterschiedlich sein können. Dazu aber sagt Hediger: «Das gibt ein wenig Diskussionsstoff. Und letztlich sind es Wettkämpfe mit einem Augenzwinkern.»

## Inspiration Games – 8 Disziplinen, 7 Stadien, SRF 2 ab 20.00

19.35	Sam Kendricks	Bradenton	20.27	André De Grasse	Bradenton
Stab M	Valentin Lavillenie	Aubière	100 yards M	Omar McLeod	Bradenton
	Piotr Lisiek	Karlstad		Jimmy Vicaut	Bradenton
19.35	Angelica Bengtsson	Karlstad	20.41	Zuzana Hejnova	Papendal
Stab F	Sandi Morris	Bradenton	300 m HÜ F	Georganne Moline	Walnut
	Katerina Stefanidi	Walnut		Lea Sprunger	Zürich
20.05	Omar Craddock	Walnut	21.06	Christophe Lemaitre	Zürich
Drei M	Pedro Pablo Pichardo	Lissabon	200 m M	Noah Lyles	Bradenton
	Christiaan Taylor	Bradenton		Churandy Martina	Papendal
20.10	Allyson Felix	Walnut	21.20	Niederlande	Papendal
150 m F	Mujinga Kambundji	Zürich	3 x 100 m F	Schweiz	Zürich
	Shaunae Miller-Uibo	Bradenton		USA	Walnut

# Sie sprintet allein und Richtung Bachelor

**Rennen in der Leere** Corona hat alle Pläne von Mujinga Kambundji zunichte gemacht. Heute bestreitet die schnellste Schweizerin im Letzigrund ihren ersten Wettkampf in dieser Saison.

Marco Oppliger

Sie grübelt. Und beginnt dann zu lächeln, so, wie sie das fast immer tut. Mujinga Kambundji überlegt gerade, wann sie zum letzten Mal einen Wettkampf über 150 Meter bestritten hat. Schliesslich sagt sie: «Keine Ahnung, das ist viel zu lange her.»

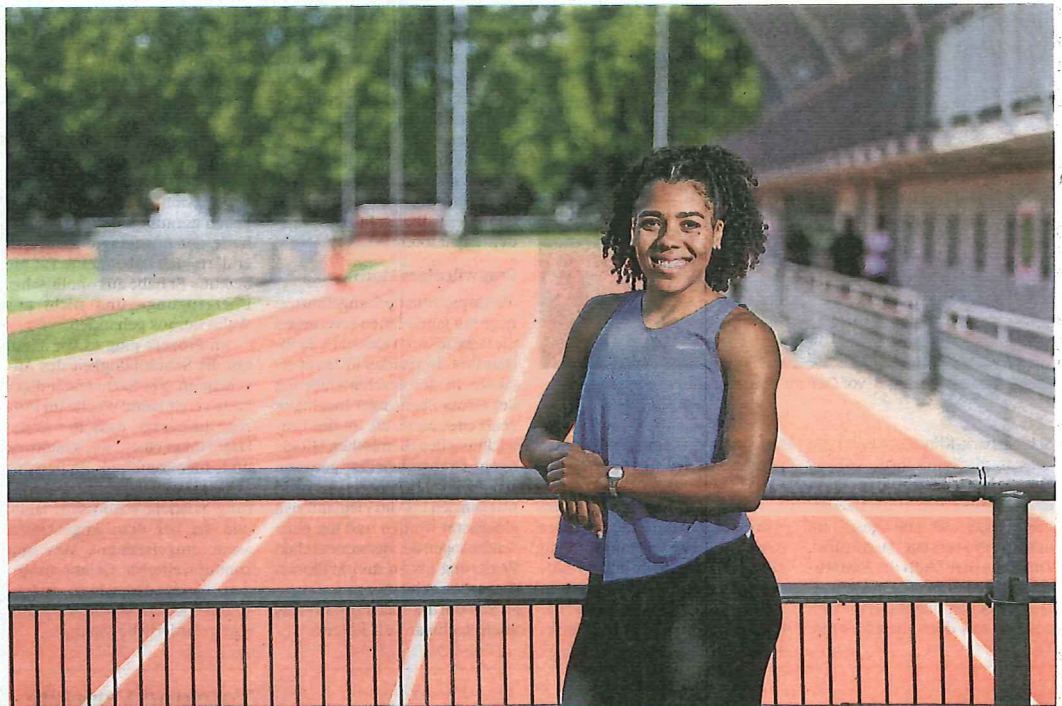
Nun gut, die 150 Meter sind auch keine gewöhnliche Distanz – wenn überhaupt, werden sie in der Saisonvorbereitung gelaufen. Aber gewöhnlich ist in diesem Jahr bekanntlich gar nichts. Also wird Kambundji heute im Letzigrund über 150 Meter laufen – allein. Und doch irgendwie nicht.

Denn die Bernerin misst sich mit den Olympiasiegerinnen Shaunae Miller-Uibo und Allyson Felix. Wobei diese in Bradenton (USA) und Walnut (USA) ebenfalls alleine laufen. Für den TV-Zuschauer aber wird dank der Technik das Bild dreigeteilt, er sieht die Frauen nebeneinander sprinten. Kambundji freut sich auf die Inspiration Games, diesen «Spasswettkampf, der ein bisschen ernst ist». Weil sie den Eindruck hat, dass die Menschen den Live-Sport im Fernsehen vermissen. «Und weil es für uns Athletinnen schön ist, dass wir uns auf eine Art international vergleichen können.»

## Ein verlorenes Jahr

Vor neun Monaten schrieb die 28-jährige Geschichte, als sie über 200 Meter als erste Schweizer Sprinterin eine WM-Medaille gewann. Sie ist auf dem Höhepunkt ihrer Karriere angelangt. Doch ausgerechnet in diesem Jahr, in dem sie dies an den Olympischen Spielen und der Europameisterschaft unter Beweis hätte stellen können, machte Corona all ihre Pläne zunichte.

Weil sich die Absagen abzeichnet hätten, habe sich die Enttäuschung in Grenzen gehalten,



Freut sich auf den Vergleich mit der internationalen Konkurrenz – auch wenn es diesen nur via Screen gibt: Mujinga Kambundji. Foto: Raphael Moser

ten, sagt sie. «Aber klar, ein Jahr ohne Grossanlässe ist ein verlorenes Jahr.»

Zumal sie von sich sagt, nun endlich die Strukturen gefunden zu haben, die für sie passen. An der Trainersituation, in den letzten Jahren eine Unkonstante, wird nicht gerüttelt – höchstens geschraubt. Adrian Rothenbühler, der ihr in Bern seit Jahren zur Seite steht, ist nun häufiger im Training mit dabei. Derweil der Schotte Steve Fudge von seiner Basis in London aus eher die Rolle des Beraters einnimmt. Nicht nur, aber auch wegen Corona.

Kambundji will in diesem Jahr nur reisen, wenn es wirklich sinnvoll ist. Zu Hause hat sie fast alles, was sie braucht: Selbst während des Lockdown konnte sie auf dem Sportplatz Liebefeld weiter trainieren.

## Plötzlich wieder Studentin

Auch nebenbei blieb Kambundji nicht untätig. Sie stellte zwar wie so viele fest, dass aufräumen und ausmisten durchaus sinnvolle Tätigkeiten sind. Aber weil alles einmal erledigt ist, entschied sie sich auch dafür, ihr Betriebswirtschaftsstudium an einer priva-

ten Fachhochschule nach zwei Jahren Unterbruch wieder aufzunehmen. «Da in der Leichtathletik jedes Jahr mehr dazukam, wurde es immer unwahrscheinlicher, mein Studium während der Karriere fertig zu machen», sagt sie. Nun hat sie eben Mittelsemesterprüfungen absolviert, über IT-Grundlagen, strategische Unternehmensplanung und Buchhaltungsrechnen. Lläuft alles optimal, könnte sie im nächsten Frühling den Bachelor abschliessen.

Vorerst aber steht wieder der Sport im Vordergrund. In Zürich

wird Kambundji ihr erstes Rennen in diesem Jahr bestreiten; den Saisonhöhepunkt hat sie für August und September vorgesehen, wenn wahrscheinlich die meisten Wettkämpfe stattfinden werden. «Das Ziel ist, in dieser Phase ein paar schnelle Läufe zu absolvieren.»

Zuerst hat sie ihr Augenmerk auf den ungewöhnlichen Auftakt im fast leeren Letzigrund gerichtet – wo ihr sonst 25'000 Menschen jubeln. Über 150 Meter – eine Distanz, in der sie zumindest offiziell noch nie ein Rennen bestritt.

## Zum 101. Geburtstag von Hans Lüscher

Am 16. Juli konnte Hans Lüscher bei bester geistiger und körperlicher Gesundheit in der Altersresidenz Tertianum in Meilen den hohen 101. Geburtstag feiern.

Seit 1952 wohnhaft in Meilen, ist Hans Lüscher im aargauischen Rothrist aufgewachsen. Nach seiner Schulzeit im Ort konnte er in einer Regionalbank eine Banklehre absolvieren, wo er seine analytischen Fähigkeiten voll entwickeln konnte. Dort bekam er auch Ein-

sicht in die Sparte Revision und Buchhaltung. Anschliessend bildete er sich in St. Gallen weiter, wo er das Rüstzeug holte für seine spätere Tätigkeit in Treuhand und Revision.

Seine guten Französischkenntnisse eignete sich Hans Lüscher in einem Treuhandbüro in Lausanne an. Mit der Zeit zog es ihn wieder in die Deutschschweiz, wo er in Meilen 1952 ein Haus am Rebweg kaufen konnte. Neben seiner ver-

antwortungsvollen Tätigkeit im Kaufhaus Jelmoli in Zürich lag ihm aber als Ausgleich die sportliche Teilnahme im Leichtathletikclub in Meilen immer am Herzen.

Noch heute ist er täglich unterwegs, sei es zum Einkaufen oder schlichtweg zum Flanieren. Dabei darf die geliebte NZZ zur geistigen Ertüchtigung nicht fehlen.

Wir wünschen Hans Lüscher weiterhin alles Gute, Glück, Zufriedenheit und Gesundheit! /tf

# Ein Weg für einen, der selber zahllose Wege markiert hat

**Serie zu Strassenamen** Entlang des Waldrands am Vorderen Pfannenstiel in Meilen verläuft der «Jakob-Ess-Weg». Dass damit ein Wanderweg bezeichnet wird, ist kein Zufall.

Es ist ein sonderbares Anliegen, das der Mann mit dem Notizblock in der Hand vorträgt. So jedenfalls muss es wohl dem einen oder anderen Bauern vorkommen, als er dem unerwarteten Gast die Tür öffnet. Der nämlich fragt an, ob er am Stall oder Hofgebäude einen Wegweiser anbringen dürfe. Und wenn er darf, dann steht er wenige Tage später tatsächlich da mit seinem Wegweiser – einem leuchtend gelben, der die Fussgänger von Ort zu Ort führt. So etwas hat man noch nicht gesehen. Denn: Wegweiser wurden bis anhin für die Automobilisten gemacht.

Das ist schon eine Zeit lang her und der Mann mit dem Notizbuch und den gelben Wegweisern seit 52 Jahren tot. Jakob Ess hiess er, der eigentlich in Meilen Sekundarlehrer war. Ebenda erinnert noch heute ein Weg an ihn.

## 1962 wird er Ehren doktor

Zwischen Toggwil und Vorderem Pfannenstiel, über Wiesen und dem Waldrand entlang, führt der



Hans Ess erzählt, wie es kam, dass ein Weg nach seinem Vater Jakob Ess benannt wurde.



Zwischen Toggwil und Vorderem Pfannenstiel, über Wiesen und dem Waldrand entlang, führt der Jakob-Ess-Weg. Fotos: Sabine Rock

Jakob-Ess-Weg. Da, wo man gelbe Wegmarkierung zu sehen ist, passt diese Form der Ehrung besonders gut: Denn, Ess hat darum «seinem» Weg erhalten, weil er als Pionier des Schweizer Volkssports gilt. Weil er 1934, damals 45-jährig, den nationalen Verband der Schweizer Wanderbewegung mitgründet, woraus ein Jahr später die Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege entsteht – wie sie heute noch existiert. Die Ehre eines eigenen Weges wird Ess aber auch zuteil, weil er 1962 als Förderer der Volksgesundheit die Ehrendoktorwürde der Universität Zürich erhält.

Doch so begeistert er selber vom Wandern ist, so wenig vererbt er diesen Enthusiasmus. «Das Wandern hat mich nie besonders interessiert», sagt Jakob Ess' Sohn Hans. Der heute 97-jährige

rige wohnt seit seiner Pensionierung wieder in seinem Meilemer Elternhaus an der Pfannenstielsestrasse. «Wandern war das grosse Hobby meines Vaters», erklärt er, «und dafür hatte er auch seinen eigenen Freundeskreis.»

## Weg ohne Autos

Dazu gehört etwa Otto Binder von der Pro Juventute – einer von Ess' wichtigsten Mitstreitern für die Sache der Wanderwege. «Weil er ein Auto hatte, konnten er und mein Vater auch in etwas entfernteren Gegenden ihre Wanderungen unternehmen.» Apropos Auto: Das Fahrzeug ist überhaupt der Auslöser von Ess' Einsatz für die Spaziergänger. Es kam in den Dreissigerjahren stark auf. «Mein Vater hat dann bald eingesehen, dass man die Wege für Fussgänger und Autos trennen muss.» Zumal Letztere auf den damals

noch nicht geteerten Strassen viel Staub aufwirbeln. «Für die Fussgänger waren die Strassen nicht mehr brauchbar», sagt Ess.

Einige seltene Male begleitet er den Vater gleichwohl auf seine Erkundungen. «Merkwürdige Wanderungen waren das», erinnert er sich. Man sei meist irgendwann übers Land gegangen; der Vater habe sich seine Notizen gemacht – und eben hier und da bei den Bauern angeklopft.

## Eine Marschzeitabelle

Und weil der Sohn als angehender Physiklehrer mit einem Flair für Zahlen gesegnet ist, beauftragt ihn der Vater mit einer besonderen Aufgabe: «Er wollte auf den Wegweisern nicht die Kilometer-, sondern die Zeitangaben stehen haben», erklärt Ess. So entwickelt der damalige Gymnasial eine steigungs- und distanz-

abhängige Marschzeitabelle. Doch bald darauf tobt der Zweite Weltkrieg, «und unser Keller war plötzlich voll von Wegweisern.» Weil sie einem einfallenden Feind die Orientierung im Land gar einfach gemacht hätten, mussten sie alle wieder abmontiert werden.

Die Einweihung seines Weges übrigens sollte Jakob Ess nicht mehr erleben. Sie fand erst 1978, aus Anlass seines zehnten Todestags, statt. Bei aller Ehre und trotz seiner idyllischen Lage ob Meilen: «Der Weg hat einen Schönheitsfehler», sagt Hans Ess: «Die Starkstromleitung.» Tatsächlich sorgte ihre Planung und Installation in den Siebzigerjahren lange für erhitze Gemüter in der Region. Doch das ist eine andere Geschichte.

Andrea Baumann

## Die Strassenamen und ihre Geschichte



Jeder Strassenname hat seine Geschichte. Gewisse Strassen, Wege, Gasen, oder Steige sind in der Zürichseeregion unter Persönlichkeiten gewidmet. Die ZSZ hat einige dieser Strassenamen in der Zürichseeregion unter die Lupe genommen und erklärt in einer Serie, wer die Personen hinter den Strassenamen waren oder sind. Alle Folgen finden Sie unter [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch). (red)

# Freiluft-Sportpark auf der Allmend

Realisiert dank grosszügigem Geldgeber

Nr. 45 | Freitag, 6. November 2020

Seit Anfang Woche gibt es beim Sportplatz Allmend einen Street Workout Park. Was für Laien aussieht wie ein banales Chromgestänge, ist für Outdoor-Sportler das perfekte Umfeld für ihre Übungen.

Eigentlich hätte die Anlage bereits vor den Herbstferien in Betrieb genommen werden sollen, wegen Lieferverzögerungen bei den aus Deutschland stammenden Geräten wurde es nun Anfang November. Weil die Corona-Pandemie weiterhin aktuell ist, verzichtete man auf eine grosse Einweihungsfeier – ebenfalls wegen Corona wird die 150 Quadratmeter grosse Anlage jedoch bestimmt trotz der kalten Jahreszeit auf viel Interesse stossen.

## Training jederzeit möglich

Hier kann man zu jeder Tages- und Nachtzeit (zumindest solange es hell ist) frei an der frischen Luft trainieren, «es ist eine Art konzentrierter Vita-Parcours», so Landschaftsarchitekt Volker Allemann, der für das Konzept verantwortlich ist. Er ist bereits seit rund 20 Jahren sozusagen der Hausarchitekt der Meilemer Sportanlagen und hat neben den Fussballplätzen beispielsweise auch den Spielplatz und das Beachvolleyballfeld gestaltet.

Die Meilemer Trainingsanlage verfügt über Armzug- und Liegestützen, eine Bauchschrägbank, Handstandbügel, Einzelbarren, Squat-Plattformen sowie jede Menge horizontaler Reckstangen, deren höchste sich etwas mehr als drei Meter über den blauen Boden mit Fallschützbelag erhebt. Wie Francesco Bartucca von Walo Bertschinger erklärte, ist der Spezial-Boden in der Farbe Ocean aus umweltfreundli-



Landschaftsarchitekt Volker Allemann von Graber Allemann, Sportanlagen-Abwart Marco Mandic, Francesco Bartucca (Walo Bertschinger), der Leiter Liegenschaftsbewirtschaftung Markus Brennwald und Bauleiter Thomas Lutz von Graber Allemann (v.l.) verteilen sich im neuen Street Workout Park. Foto: MAZ

chem, abrieblosem Gummigranulat gefertigt und verfügt über hervorragende Dämpfungseigenschaften. Beim Darübergehen fühlt es sich fast an, als ob man über festen Pudding schreiten würde.

Das kreative Krafttraining, bei dem ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, ist voll im Trend und wurde unter den Bezeichnungen Street Workout oder Calisthenics bekannt. Mitmachen können alle: Schüler, Muskelmänner und -frauen, aber auch ältere Sportler, die Nutzung der Anlage ist kostenlos. Sie steht allen Meilemerinnen und Meilemern zur Verfügung. Für Anfänger sind auf einer

Tafel einige Übungen und Grundsätze für den Einstieg in diese Freiluft-Sportart aufgelistet. Trainiert werden vor allem Kraft und Geschicklichkeit, doch wer auch etwas für die Ausdauer tun möchte, findet unmittelbar neben der Anlage, sie steht rapperswilseits des Tennisplatzes, eine Finnenbahn und eine Rundbahn.

## Die Sonnensegel kommen noch

Dass das Bedürfnis nach Outdoor-Training gerade jetzt gross ist, spürt auch der Leiter der Meilemer Liegenschaftsbewirtschaftung, Markus Brennwald. «Wann dürfen wir?» und «cool, wann gehts los?» habe er

in den letzten Tagen einige Male gehört, erzählt er. Seit Anfang Woche sind die Absperrbänder entfernt, und nun «dürfen» die Sportler endlich – sich draussen zu bewegen ist im Rahmen der aktuellen Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus weiterhin erlaubt und auch sinnvoll. Im Sommer werden dann noch zwei Sonnensegel über den Geräten montiert, damit beim sowieso schon schweisstreibenden Training die Sonne nicht zu stark auf die Sportler brennt. Realisiert werden konnte die rund 130'000 Franken teure Anlage dank eines Erbes, das die politische Gemeinde Meilen erhalten hat. /ka



# Hobbysportler leiden – ein Arzt erklärt, warum

**Fitness mit Maske** Beeinträchtigt ein Mundschutz die sportliche Leistung? Was halten Sportler davon, mit Masken zu trainieren? Was meint der Sportarzt dazu? Fragen aus Sicht von Trainierenden und Experten.

Zürichse-Zeitung  
Freitag, 20. November 2020

## Ethienne Sticher

Eine grosse Tafel beim Eingang weist die Besucher auf die Maskenpflicht hin. Im Activ Fitness am Stauffacher in Zürich gilt sie, wie in allen Studios der Kette, wie überall in der Schweiz. Im Eingangsbereich, in der Garderobe und auch während des Trainings. Seit gut drei Wochen ist die Maske Pflicht. Je nach Studio wird es unterschiedlich umgesetzt.

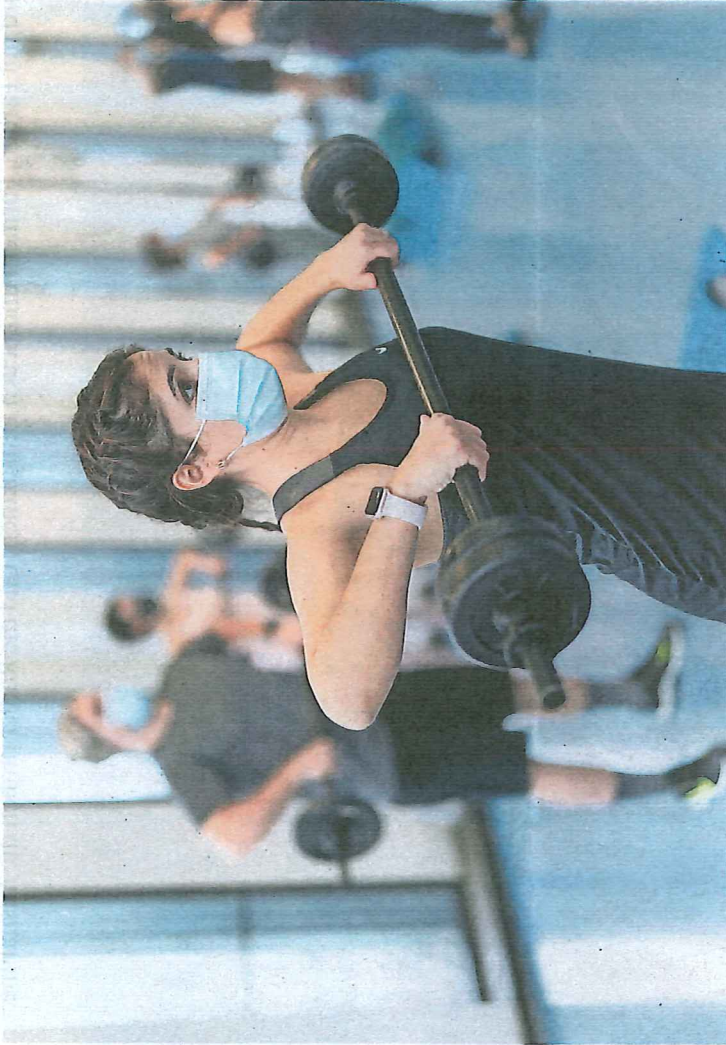
Doch was halten die betroffenen Sportlerinnen und Sportler eigentlich davon, mit Masken zu trainieren? Hat es einen Einfluss auf ihre Leistung? Was meint der Sportarzt dazu? Und was hat die Wissenschaft bereits herausgefunden? Wir haben nachgefragt.

### Sportler gegen Maskenpflicht

«Beschwehrt» sei es, sagt Alexander kurz und deutlich. Es sei unmöglich, so zu trainieren. Kurz zuvor wurde er von der Mitarbeiterin des Activ Fitness darauf hingewiesen, die Maske auch während der Übung korrekt zu tragen. Sein Training brach er wenig später ab. «Man sollte uns ohne Maske trainieren lassen oder die Studios schliessen», sagt er. Denn so würden die Probleme auf ihn abgewälzt, und er muss weiterhin die Abokosten tragen, obwohl er nicht richtig trainieren könne.

Anders sieht das Stefan: «Es ist jetzt einfach so», sagt er. Die Maske sei nun halt Pflicht, und darüber mache er sich keine Gedanken. Seine Leistung sei auch nicht beeinträchtigt. Einzig bei zwei Übungen müsse er «leicht schummeln». Da nehme ich die Maske unter die Nase, gibt er zu. Er habe sonst das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen.

Auch Scarlett, die im Basicfit in Altstetten trainiert, wo die Maskenpflicht ebenfalls strikt umgesetzt wird, beklundet Mühe beim Atmen. Dadurch leide auch ihre Leistung. «Ich bin aber froh, dass ich überhaupt trainieren darf», sagt sie und trifft damit den Ton, den viele Trainierende anschlagen. «Ich finde die Massnahme nicht gut. Es ist aber besser, als gar nicht trainieren zu dürfen», sagt Matthias, der im gleichen Studio trainiert. Bei ihm leide aber nicht



Trainieren mit Maske: Die neue Pflicht gefällt nicht allen Fitnesscenter-Besuchern. Foto: Gaetan Bally (Koystera)

## Maskenpflicht? Nicht in allen Fitnesscentern

Seit dem 30. Oktober gilt: Masken zichten zu dürfen; die üblichen müssen auch beim Freizeitsport anderthalb Meter reichen nur bei wenig anstrengenden Trainings in Innenräumen getragen werden. Ein Verzicht ist nur dann ausnahmsweise erlaubt, wenn genügend Platz zur Verfügung steht – und was unter «genügend Platz» zu verstehen ist, machte Bundesrat Alain Berset gegenüber den Medien unmissverständlich klar: «Zum Beispiel in der Tennishalle ist eine Maske unnötig.»

Konkret heisst das laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG): Jedem Hobbysportler müssen permanent mindestens 15 Quadratmeter zur alleinigen Nutzung zur Verfügung stehen. Trainierende müssen also einen Abstand von vier Metern zueinander einhalten, um auf eine Maske verzichten zu können.

Wie kommt es, dass manche Studios Masken verlangen, an-

nur die Leistung, sondern auch die Motivation. Es sei zudem unangenehm, dass er ständig die warme Luft einatmen müsse.

Auch Angela nennt das Training mit Maske «eklig», da sie darunter stark schwitze. «Ich habe es nicht als angenehm empfunden», sagt sie. Von der Atmung her gehe es aber. Auf ihre Leistung habe die Maske keinen Einfluss.

**Arzt rät zu Ausseintraining**  
Schränkt die Maske wirklich die Leistung ein, oder ist das bloss das subjektive Empfinden? Sie

Dr. med. Hans-Joachim Frey, Leiter des Swiss Olympic Medical Centers an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich, stellt, dass man bei einer

Leistungssteigerung nicht auf Mundatmung umstellen kann, sondern bei der Nasenatmung bleibt. Deshalb sei im Fitnessstudio problemlos umsetzbar, was mit geschlossenem Mund getan werden kann.

In der Praxis bedeutet das: «Ein Basis-Ausdauertraining, bei dem man nebenbei noch reden kann, ist genauso machbar wie ein Krafttraining, bei dem das Atemvolumen nicht erhöht wird», so Frey. Er rät, intensive Einheiten, beispielsweise Intervallläufe, im Freien und ohne Maske zu absolvieren.

«Wenn man zu intensiv trainiert, fällt man in die Mundatmung», sagt Frey. «Diese funktioniert mit der Maske aber nicht. Der Körper fordert mehr Sauerstoff – doch man kann ihn nicht liefern.» Diese Atemnot löse ein Angstgefühl aus. Das Problem könne dann aber mit dem Entressen der Maske gelöst werden. Nach einigen tiefen Atemzügen sei die Atemnot auch schon überwunden. Da diese Notreaktion immer möglich sei, «ist das Training mit der Maske nicht gefährlich», so Frey.

### Test praktisch identisch

Zwei verschiedene Gruppen von Wissenschaftlern haben versucht, mit Tests herauszufinden, wie Masken das Training beeinflussen. An der University of Saskatchewan in Kanada testeten Forscher verschiedene Parameter mit und ohne Maske auf einem stationären Rad trainierten. Dabei wurde der Widerstand regelmässig gesteigert. Sowohl der Puls als auch die Dauer bis zur Erschöpfung und die empfundene Belastung waren praktisch identisch mit und ohne Maske.

Ein Team an einem Spital in Haifa konnte die Resultate mit einer leicht anderen Versuchsanordnung bestätigen. Zudem überprüfte es die Atemfrequenz, die Sauerstoffsättigung und den Blutdruck. Auch diese Werte wurden von der Maske nicht beeinflusst. Die Autoren der Studie kamen zu dieser Schlussfolgerung: «Anstrengende Übungen können von gesunden Personen gefahrlos ausgeführt werden.»



## Vorne mit dabei



**Drei junge Athleten des LC Meilen platzieren sich in der Leichtathletik-Bestenliste ganz vorn.**

Am Corona-Meeting vom Sonntag vor einer Woche auf dem Sihlhölzli in Zürich lief der Newcomer Tobias Kneller über 400m in 53,03 souverän seine dritte SM-Limite. Er erscheint damit vorläufig nach wenigen Wettkämpfen der noch jungen Saison an der Spitze der Schweizer Bestenliste der Kategorie MU18.

Ebenfalls auf dem ersten Platz in dieser Wertung, im Hochsprung der WU16, taucht Céline Weber auf. Sie übersprang am Mittwoch Abend im Rahmen einer Junior Challenge 1.65 m, während am selben Abend Tim Federspiel im Hochsprung 1.80 m meisterte und damit in der Bestenliste der MU18 auf Platz 2 kommt.

/rme

## Zehn Medaillen



**Der Nachwuchs des LC Meilen macht weiter von sich reden: An den Zürcher Nachwuchsmeisterschaften gewannen die U16-Athletinnen und -Athleten des Vereins nicht weniger als zehn Medaillen.**

Gold für Linus Mesmer mit 7:03,18 Minuten über 2000 m bei den U16 und ebenfalls Gold für Lavinia Zünd mit übersprungenen 1,43 m im Hochsprung bei den U12 – dieses Duo sorgte für die herausragenden Ergebnisse an den Kantonalmeisterschaften. Die 11-jährige Lavinia Zünd liess es dabei nicht bewenden: Mit Silber im Ballweitwurf (38,60 m) sowie Bronze über 600 m (1:57,58) gewann sie einen ganzen Medaillensatz.

Über zweite Plätze freuen konnten sich auch Ronny Wüthrich (U16, 32,88 m im Diskuswerfen), Céline Weber (U16/1,59 Hoch) und Seraina Baer (U12/1:56,23 600 m). Rang drei belegten Leo Bartholdi (U16/32,58 Diskus), Ronny Wüthrich (38,00 m Speer) und Céline Weber (10,48 m Kugel). Wüthrich und Weber eroberten somit je zwei Medaillen.

Die U18- und U20-Vertreter des Vereins konnten die Anzahl der Limiten für die Schweizer Nachwuchsmeisterschaften erhöhen. Theo Mächler und Morris Deiss unterboten den Richtwert über 1500 m mit 4:26,66 und 4:27,74 Minuten klar. Damit realisierten sie die SM-Limiten Nummer 12 und 13.

/gg

# Fast historische Erfolge



An den U18-/U16-Schweizer Meisterschaften der Leichtathleten in Lausanne präsentierten sich die LC-Meilen-Vertreter nach langem wieder als Medaillen-Gewinner. Verantwortlich dafür: Tobias Kneller und Céline Weber.

Es muss in der Klubgeschichte des LC Meilen intensiv gesucht werden, um in der Nachwuchs-Bahnleichtathletik auf Medaillengewinnerinnen und -gewinner zu stossen: 1981 holte Anne Beer über 3000 m den zweiten Platz, 1997 Cristina Torresani über 1500 m. Und nun gab es gleich zwei Medaillengewinner innert weniger als einer Stunde zu feiern. In Lausanne, im schmucken Stade de Vidy in nächster Nähe zum Genfersee, holten Tobias Kneller im Dreisprung sowie Céline Weber im Hochsprung je die bronzene Auszeichnung.

## Vom Triathlon zur Leichtathletik

Es waren starke Leistungen, welche die jüngsten Anstrengungen im LC Meilen illustrieren. Kneller, 17, stiess erst 2019 vom Triathlon zur Leichtathletik – vorerst sporadisch, mittlerweile konzentriert. Als vielseitiger Athlet wusste er sich zu etablieren. Bei seinen ersten Schweizermeisterschaften glückte ihm im Dreisprung das Parforce-Ergebnis. Es war ein Krimi. Nachdem er im ersten Versuch auf 12,22 m sprang und sich an dritter Position festsetzte, kam ihm ein Wi-



Céline Weber wurde im Hochsprung Dritte trotz Rückenproblemen.

dersacher immer näher. Im vierten Durchgang übertraf er ihn mit 12,29 m. Doch Kneller bewies nicht nur sportliches Talent, sondern auch mentales. Im sechsten Durchgang steigerte er sich auf 12,34 m. Die Medaille war im Trockenen. Und wenig fehlte, und er hätte nachgedoppelt. Über 400 m lief er mit neuer persönlicher Bestzeit von 52,74 Sekunden auf Platz 4.

## Weber überwand Rückenprobleme

Für den zweiten LCM-Erfolg zeichnete Céline Weber verantwortlich. Die 15-Jährige belegte im Hochsprung – im Gegensatz zu Kneller



Vielseitiger Athlet: Tobias Kneller holte Bronze im Dreisprung.

Fotos: zvg

konzentriert sie sich auf diese Disziplin – mit 1,63 m ebenfalls Position 3. Für die grossgewachsene Athletin ein Erfolg, plagten und hinderten sie doch zuletzt Rückenschmerzen. Wie Kneller besucht sie das Gymnasium in Uetikon. Im Gegensatz zu ihm wird sie bereits regional gefördert – mit einem wöchentlichen Training bei Hochsprung-Trainer Ruedi Nyffenegger. Über 3000 m bei den U18 belegten Theo Mächler (9:26,95/pB) und Morris Deiss (9:43,85) die Ränge 9 und 13. Tim Federspiel platzierte sich im Hochsprung (1,75 m) auf Platz 8 und im Weitsprung (5,97 m) auf Platz 9 bei den U18.

/gg

# Letzte Freiluft-Medaillen

MeilenerAnzeiger



Leichtathletik & Triathlon

## Die LC-Meilen-Jugend trotzte dem Wintereinbruch und profilierte sich an diversen Orten.

In Affoltern am Albis bot sich an den Kantonalmeisterschaften im Mehrkampf eine letzte Startgelegenheit. Und das LCM-Trio Céline Weber, Lavina Zünd und Ronny Wüthrich profilierte sich besonders und schaffte es aufs Podest.

Weber bewies, dass sie nicht nur im Hochsprung nationale Spitze ist, sondern auch im Mehrkampf. Mit 3239 Punkten gewann sie mit grossem Vorsprung den Fünfkampf – und bedeutend: In der Alterskategorie W16 schob sie sich in der nationalen Jahresbestenliste sogleich auf Rang 6. Ihre Einzel-Leistungen: 11,06 Sekunden über 80 m, 5,10 m im Weitsprung, 9,71 m mit der Kugel, 1,57 m im Hochsprung und 3:31,27 Minuten über 1000 m. Mit Silber belohnt sah sich Lavinia Zünd im Vierkampf der U12. Bronze realisierte Ronny Wüthrich bei den U16 im Sechskampf.

Einen beachtlichen Sieg feierte Tim Federspiel bei den U18 nicht-



Sorgten für drei Mehrkampf-Medaillen an den Kantonalmeisterschaften: Ronny Wüthrich, Céline Weber und Lavinia Zünd.

Foto: zvg

lizenziert am Mehrkampf in Hochdorf. Und wenig fehlte Yanik Deiss bei seinem Abstecher zu den Bergläufern. An der Schweizer Meisterschaft in Adelboden belegte er Rang 4 bei den U20. Der mit höhe-

ren Ambitionen angetretene Bruder Morris musste sich aufgrund zu wenig geeigneter Schuhe (eisiger Boden) mit Rang 7 bei den U18 begnügen.

/gg

## Drei erstaunliche Podestränge



**In der Junior-Challenge-Wertung von Swiss Athletics figurieren zwei Mitglieder des LC Meilen auf Podesträngen: Celine Weber und Tim Federspiel.**

Swiss Athletics profilierte sich im Corona-Sommer durch ein vielfältiges und attraktives Wettkampf-Programm. Der Nachwuchs schien dabei gefährdet. Um dem entgegenzuwirken, lancierte der Verband die Junior Challenge. Für die Altersstufen U18 bis U10 kamen verschiedene Disziplinen ins Programm. Aktive Vereine konnten ihren Athletinnen und Athleten so einfach organisierte Trainings-

Wettkämpfe ohne grosses Regelwerk anbieten. Das Angebot wurde rege genutzt. Es kam zu rund 3500 Starts.

Drei Podestplätze resultierten für den LC Meilen. Céline Weber platzierte sich mit ihren 1,65 m im Hochsprung der U16-Frauen auf Position 2. Dieselbe Rangierung realisierte Tim Federspiel ebenfalls im Hochsprung bei den U18 mit 1,80 m. Und er doppelte gleich nach: mit Rang 3 im Weitsprung und 6,32 m.

Diese Erfolgsausbeute zeigt die wachsende Dynamik im LCM-Nachwuchsbereich. Nicht weniger als sechs Startmöglichkeiten boten sich den aufstrebenden Kräften. Von einer «ausgezeichneten Möglichkeit, das Wettkampfgefühl und den Wettkampfhunger zu fördern» sprachen die Trainer Adrian Egger und Ruedi Meier. /gg

# Laufsport

---

# Nach-Corona-Premiere



Am Rheinquelle-Trail wussten die Läuferinnen und Läufer des LC Meilen ähnlich wie in den Vor-Covid-19-Zeiten breit zu überzeugen. Monatlang waren die Volksläufer gebremst. Der Rheinquelle-Trail in Sedrun machte dieser Zwangsabstrenzung ein Ende. Der Tomasee-Trail über 41,1 km mit 3182 Höhenmetern und der Tgom-Trail über 16,2 km mit 1225 Höhenmetern sorgten für Herausforderungen. Die Trail-Anhänger fühlten sich von der Möglichkeit angesprochen und sorgten für ein exzellentes Startfeld.

## Tagessieg für Jud

Erfreulich präsentierten sich die Vertreterinnen und Vertreter des LC Meilen. Sie zeigten, dass sie auch in den letzten Monaten erfolgreich an ihrer Form gearbeitet haben. Über die kürzere Distanz lief Samuel Jud als Tagessieger ein. Das Mitglied des Schweizer X-Terra-Nationalteams im Triathlon freute sich über die Empfindungen unterwegs. Vor allem behagte ihm der Ausgang im Endkampf mit dem Nachwuchs-Nationalteam-Langläufer Cla-Ursin Nufer. «Es waren spannende Gedankenspiele und Überlegungen, wie ich mich durchsetzen könnte», sagte der Routinier nach dem erfolgreichen Endkampf gegen den ihm zuvor unbekanntem Widersacher. Ein langgezogener Endspurt war das Rezept.

Monica Hug erreichte das Ziel als 12. Frau und Siegerin der Kategorie Grand Masters. «Toll, dass wir wieder wettkampfmässig laufen können, aber der Mangel an spezifischen Trainingsreizen machte sich bemerkbar.» Sie hatte mit Muskelkrämpfen in den Beinen zu kämpfen.

## Bützberger stark im Vergleich mit den Cracks

Auch über die Volldistanz glückten Topergebnisse. Marion Bützberger und Peter Hug trafen in der Schlussphase aufeinander und liefen zusammen. Die Resultate nach gut sechseinhalb Wettkampfstunden: Platz 8 (Hauptklasse Rang 5) für Bützberger, Platz 54 (5. Grand-Masters) für Hug. Gut 20 Minuten früher im Ziel war Philipp Färber. Seine Rangierungen: Gesamtrang 36 (Rang 10 Masters). Kritisch analysierte er: «Das war hart, ich lief den ersten Teil zu schnell und verlor sodann zu viel Zeit.» Als mental äusserst wertvoll empfanden Marion Bützberger und Peter Hug, dass sie die Schlussphase zusammen bestreiten konnten. «Das motivierte und erleichterte das Laufen mit den müden Beinen», sagten sie.

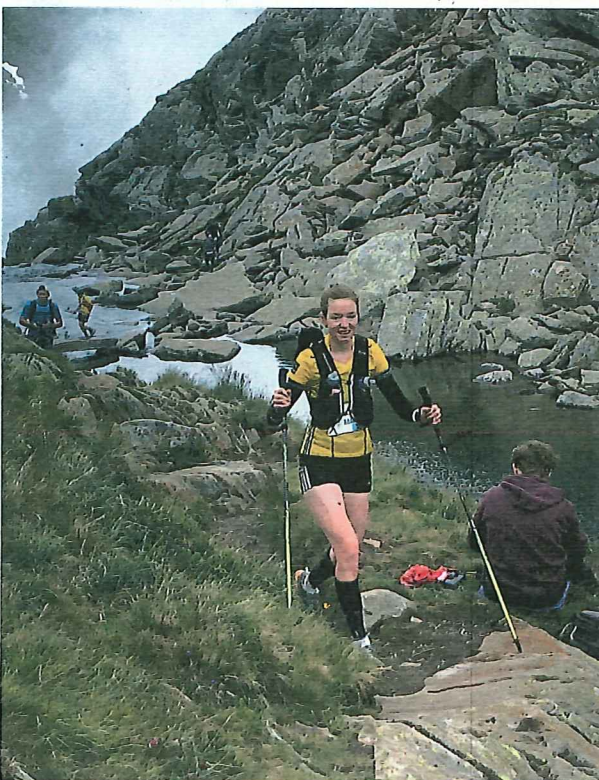
Eine starke, wenn auch nicht die gewünschte Leistung zeigte Sigi Föhn. Der Routinier entschied sich nach rund anderthalb Rennstunden wegen «zu wenig guter Beine» gegen den Tomasee-Trail und für den Tgom-Trail. Seine Daten wurden ausser Konkurrenz erfasst. Die 15. Zeit realisierte er, die beste der Kategorie Grand Masters. /gg



Über die kürzere Distanz lief Samuel Jud als Tagessieger ein.



Monica Hug erreichte das Ziel als 12. Frau und Siegerin der Kategorie Grand Masters.



Nach gut sechseinhalb Wettkampfstunden resultierte Platz 8 (Hauptklasse Rang 5) für Marion Bützberger. Fotos: zvf



# Zweimal Gold und einmal Bronze



**An den OZB-Meisterschaften der Leichtathleten in Thalwil brillierten die jungen Meilener Läufer Morris Deiss, Theo Mächler und Tobias Kneller mit Medaillengewinnen.**

Eine Woche vor den Schweizer Meisterschaften in Lausanne zeigten die Nachwuchsläufer des LC Meilen auf der anderen Seeseite, dass mit ihnen an den Schweizermeisterschaften am Lac Léman zu rechnen sein wird.

An den Ostschweizer-Zürcher-Bünd-



**Die stolzen Medaillengewinner Morris Deiss, Theo Mächler und Tobias Kneller.**

Foto: zvg

ner-Meisterschaften machten die 3000m-Läufer die grössten Fortschritte. Sie senkten ihre Bestzeiten vom Limiten-Rennen in Meilen um nicht weniger als eine halbe Minu-

te. Damit sind sie in der erweiterten Spitze der U18-Kategorie zu finden. Theo Mächler wurde in starken 9:27,40 Minuten OZB-Meister und weist im jüngeren Jahrgang der Kategorie sogar national die zweitbeste Zeit auf. Morris Deiss stand ihm mit seinen 9:32,28 nur in wenig nach und holte sich die Bronzemedaille. Das Trainingslager von Ende Juli in St. Moritz scheint reiche Früchte zu tragen. Sich als Sieger feiern lassen durfte auch Tobias Kneller. Er gewann in neuer persönlicher Bestzeit von 2:00,38 Minuten im 800m-Lauf derselben Kategorie. Jetzt fehlt nur noch ganz wenig, und die Zweiminuten-Grenze ist geknackt.

/gg

# LCM-Läufer prägend am «special one»

MeilenerAnzeiger

Nr. 39 | Freitag, 25. September 2020



**Der 41. Greifenseelauf wird stets eine besondere Stellung einnehmen in die Geschichte des Laufklassikers. Nicht wie üblich an einem Nachmittag fand er statt, sondern von Montag bis Samstag und verteilt über den ganzen Tag. Die LC-Meilen-Vertreter wussten sich auch so in Szene zu setzen.**

In Slots konnten sich die Läuferinnen und Läufer einschreiben. Fast 5000 waren es schliesslich. In Kleingruppen von bis zu 30 Startenden innert einer Viertelstunde wurde sie jeweils auf die Strecke geschickt – die 17,9 km um den See (auf der ursprünglichen Strecke von 1980 und 1981) oder über die 7 km von Maur nach Niederuster.

Einzelnen liefen sie los, vorwiegend einzeln erreichten sie das Ziel.

## Regula Benz lief praktisch immer allein

Die Vertreterinnen und Vertreter des LC Meilen lieferten in diesem «Einzellauf», wie ihn Initiator Markus Ryffel nannte, starke Ergebnisse. Regula Benz lief die lange Strecke in 1:22:44 Stunden, der 18. Zeit bei den Frauen und gar der zweiten bei den W45. «Ich lief am Samstag, dem ursprünglichen Tag des Rennens, aber ich lief praktisch für mich allein, es war immer ganz ruhig», sagte sie. Es war ein anderes, aber «ein wunderbares Erlebnis». Die Idee, kreierte von Markus Ryffel und seinem Team, empfindet sie als «genial – besonders in dieser Zeit ohne Volksläufe im herkömmlichen Sinn.» Ein grosses Dankeschön richtet sie an die Initianten und an alle, die diese «special edition» möglich machten. Die Hoffnung, diese Art des Greifen-

seelaufs bleibe einmalig, ist dennoch mehr als verständlich.

Als overall 34. lief Benz' Lebenspartner Christian Keller ein. Seine Zeit von 1:11:33 Stunden reichten ebenfalls auf Position 2 bei den M50. Schnellster LCM-Vertreter war er damit nicht: Remo Kohler lief mit seinen 1:11:13 Stunden 20 Sekunden schneller ins Ziel, Platz 29. Kohler wie Keller waren auf der anspruchsvollen Strecke (hauptsächlich Naturwege, wellig, diverse Richtungswechsel) mit einem Kilometerschnitt von weniger als 4 Minuten unterwegs. Kategorienrang 3 (overall 56) schaute für Beat Elmer (M55/1:15:20) heraus.

Auch über die Kurzstrecke sorgten LCM-Vertreter für Top-Leistungen. Auf Position 1 über die 7 km bei den U16-Frauen schaffte es Patricia Geiselman mit der Zeit von 34:23 Minuten. Carlo Benech sah sich mit 32:00 Minuten auf Platz 3 bei den M50. /gg

# Aufblühen in fremden Formaten



**Das Laufjahr 2020 war und bleibt Corona-geprägt. Absagen von Läufen gehören dazu. In diesem Kontext entsteht aber auch Neues, Bereicherndes. Monica und Peter Hug haben dies bei den Ersatzevents der Transviamala/Transruinaulta erlebt.**

Die Freizeit und die Wochenenden waren bei Monica und Peter Hug in den letzten Jahren häufig getaktet durch das Laufen und durch Wettkämpfe: Züri-Lauf-Cup, Zermatt-Marathon, Transviamala/Transruinaulta und, und, und. In diesem Jahr änderte sich dies rasch und zwangsläufig. Verbunden waren dabei für die Siegläuferin in ihrer Altersklasse und ihren Ehemann verschiedene Phasen im Umgang mit der Pandemie und ihren Folgen: Sich neu orientieren, umstellen, Ersatz für weggefallene Ziele definieren, das Training neu justieren zählten dazu. Es war ein Akzeptieren und Zurückfinden zu einem neuen Laufalltag neben dem Beruf, das die beiden ganz neu gefordert hat.

## Spannende Alternativen

Um einen Laufalltag handelte und handelt es sich, der weniger auf ein bestimmtes Datum hinzielt, der es aber auch ermöglicht hat, gezielter und ohne Unterbruch zu trainieren. Das Laufen hat sich in einem neuen Rahmen erleben lassen. Zwei Klassiker unter den Schluchtenläufen, die Transviamala und die Transruinaulta, sorgten für eine solche Gelegenheit. Anstelle der beiden Rennen im Oktober lancierten die



Die Transruinaulta night Session bot für die Läufer etwas ganz Spezielles.

Foto: Reiner Schilling

Organisatoren fünf Einzelevents – vier ohne Zeitmessung als Erlebnisläufe je auf Teilstrecken der Originale, eines (Saffenberglauf) mit einer Rangliste. Dabei boten und bieten sich überraschende, unvergessliche, bereichernde Erlebnisse. Wie zuletzt bei der Transruinaulta Night Session. Aufgrund des Dauerregens und des vielen Wassers im Vorderrhein musste die Strecke kurzfristig angepasst werden. Eindrücklich war sie dennoch. Sie führte in der imposanten Vorderrhein-Schlucht – entgegen der Originalrichtung – von Versam über Valendas, Sagogn nach Ilanz. Bei Nacht und Corona-bedingt in Kleingruppen. Um einen Erlebnislauf handelte es sich mit Zwischen-

halten, feiner Zwischenverpflegung, ohne Hast, mit Informationen durch die «Guides». «Genial, mit wie viel Liebe und Herzblut uns Läufern etwas Spezielles geboten wurde», sagte Monica Hug. Und schön dabei: Das Wetter spielte schliesslich doch noch mit, der volle Mond zeigte sich zwar nicht ständig, aber immer wieder.

## Die Form konserviert

Auch wenn das Gesellige weiterhin vermisst wird und Ranglisten und Rangverkündigungen Mangelware geworden sind, sagt Monica Hug: «Solche Lauf-Erlebnisse entschädigen für vieles. Sie weisen in Richtung Normalität.» Für sie wie ihren Mann ist gesetzt, dass sie Ende Monat auch bei der Vollmond-Transviamala 2020 dabei sein werden. Und noch etwas: Am Safer Berglauf – dem zweiten der fünf Events von der Schlucht auf den Gipfel – stellte Monica Hug erfreut fest, dass sich die körperliche Verfassung auch ohne Wettkampfform sehen lässt. «Ich war diesmal deutlich schneller als im Rennen vor einigen Jahren», lachte Hug. Es zeigt sich, dass solche Events sowohl fürs Training motivieren wie auch dazu anregen, das Läuferleben aus einer anderen Perspektive zu beobachten.

Die einzigen LCM-Mitglieder, die ihren wieder normalisierten Trainingsalltag auf spezielle Art und Weise «garnieren», sind Monica und Peter Hug nicht. Beim Rheinquelle Trail profilieren sich gleich mehrere Clubmitglieder, und auch bei dieser Transviamala-Fünferserie reisten weitere LCM-ler ins Bündnerland. Auch sie haben erkannt: «Die Freude am Laufen lässt sich vielfältig ausleben.»

# Schlumpf läuft mit viel Vorwärtsschub der Marathon-Premiere entgegen

Zürichsee-Zeitung  
Freitag, 23. Oktober 2020

**Leichtathletik** Fabienne Schlumpf gönnt sich nach ihrem neuen Schweizer Rekord an der Halbmarathon-WM die verdiente Saisonpause. Die Oetwilerin steht vor spannenden und herausfordernden Wochen.

Jörg Greb

Fabienne Schlumpf freut sich jeweils auf die Saisonpause, denn sie ist eine besondere Zeit im Wettkampffahr. «Ich renne das ganze Jahr, da brauch ich eine gewisse Zeit ohne», sagt die Profiläuferin. Um die Periode handelt es sich, die nach der Saison zur Regeneration ansteht. Drei Wochen hat sie in den letzten Jahren jeweils gedauert, in diesem sind es nur deren zwei. Herunterfahren, nicht laufen, keinem Plan folgen. Jetzt ist die gebürtige Oetwilerin darin angekommen.

Inhalte lassen sich da genießen, die sonst hintenanstehen müssen und «zu kurz kommen». Freundinnen treffen, «Käfele», Besuche bei Bekannten und der Familie oder Auswärtssessen, Wandern in den Bergen – solches verbindet die 29-Jährige mit dem Begriff. In diesem Jahr sind auch diesbezüglich Anpassungen nötig. Vor allem die sozialen Kontakte fallen weitgehend weg. Schlumpf sagt: «Leute treffen reizt mich zurzeit nicht.»

## Erstaunt über das Erreichte

Bleibt das alternative Betätigungsprogramm für die Zeit ohne Laufen und der Ort, an dem dies geschieht. Die Wahl überrascht. Schlumpf zieht es, wie es schon während 13 Wochen in diesem Jahr der Fall gewesen war, nach St. Moritz. «Wandern steht auf dem Programm, das mache ich enorm gern und das kommt sonst immer zu kurz», verrät sie. Für einmal will die Athletin, die als 10-Jährige im LC Meilen ihr erstes Leichtathletiktraining bestritten und 2007 ins neu gegründete Nachwuchsteam der Trainingsgemeinschaft Hütten gewechselt hatte, das Engadin auf



Schritt für Schritt zum Schweizer Rekord: An der Halbmarathon-WM in Polen verbesserte Fabienne Schlumpf in 1:08:38 ihre Bestzeit um mehr als eineinhalb Minuten. Foto: PD/Athle.ch

«Ich freue mich schon jetzt, endlich meinen ersten Marathon bestreiten zu dürfen.»

Fabienne Schlumpf

neuen Pfaden und gemächlicheren Schritten erkunden.

Nach einem erfolgreichen Jahr fällt dies einfacher. 2020 war für Schlumpf ein solches. Sie staunt selber: «Hätte mir Ende Februar jemand eine solche Saison prognostiziert, ich hätte diese Person als Utopisten bezeichnet, hätte gesagt: Das ist nie möglich.» Nicht auf Corona bezieht sie die Aussage. Ende Februar hatte sie ihr erstes Rennen nach dem verletzungsbedingt verpassten 2019 (Stressreaktionen, Dysbalancen) bestritten. Ein ernüchterndes Resultat für eine Athletin mit einer Bestzeit von 32:01. Hinzu gesellte sich ein wenig aufbauendes Gefühl: «Es war so streng gewesen.» Mit einer neuen, harten Realität hatte sie sich zu befassen, schon bevor die Corona-Pandemie begann, den Takt vorzugeben.

Schlumpf aber erkannte schnell das Erfreuliche. «Die Verschiebung der Olympischen Spiele und später die Absage der Europameisterschaften spielten mir in die Karten trotz all des Bedauerlichen.» Sie und ihr Trainer Michi Rüegg, der gleichzeitig ihr Lebenspartner ist, konnten sich Zeit geben und lassen. Und die Fortschritte stellten sich «Schritt für Schritt» ein. Das WM-Resul-

tat vom letzten Samstag bildete den Höhepunkt. Und so ist sich Schlumpf sicher: «Auf diesem Superrennen lässt sich bauen.»

## Lust auf mehr bekommen

Den Optimismus kann sie gebrauchen. Anspruchsvolle Wochen und Monate stehen ihr nach den beiden Ferien- und Regenerationswochen bevor. Dem Marathonlauf will sie sich widmen. Seit langem hat sie sich für die 42,195 km entschieden – Tokio ist ihr Ziel. Jetzt, da dieser Grosssevent ein Jahr später stattfinden soll, hat sie das Vorhaben vorgezogen. Von den 3000 m Steeple hat sich die EM-Zweite von 2018 verabschiedet. Gespannt blickt sie dem Mythos Marathon entgegen – im Wissen all des Unbekannten, aber auch in der Gewissheit, mit ihrer Halbmarathon-Zeit über eine Basis zu verfügen, die auch im Marathon zum Geschichteschreiben prädestiniert scheint. Schlumpf sagt: «Ich freue mich schon jetzt aufs Wiederbeginnen und endlich meinen ersten Marathon bestreiten zu dürfen.» Die Halbmarathon-WM, und die geglückte Leistung wirken als Motor und «machen Lust auf mehr».

Im Februar 2021, in Sevilla, soll es soweit sein. Bewusst sind sich Schlumpf und Rüegg, dass eine flexible Ausrichtung nötig sein wird. Die aktuelle Lage – so scheint es – macht Trainingslager im Ausland (Südafrika, Portugal) unwahrscheinlich. Nach Alternativen hat sich das Erfolgsduo aber schon länger umgesehen. Konkret angedacht sind Trainingslager zu Hause. Mit dem Einrichten von Höhenzimmern liesse sich der Höheneffekt zumindest bei der Erholung erzeugen.

# Triathlon

---

# Rang 8 mit kontroversen Gefühlen

MeilenerAnzeiger

Nr. 38 | Freitag, 18. September 2020



**Xterra, der Crosstrathlon, ist auf internationaler Ebene zurück. Was dies bedeuten kann, erlebte Samuel Jud, Mitglied im LC Meilen und in der Nationalmannschaft bei Swiss Triathlon.**

Toll, internationale Vergleiche bieten sich wieder an in der Kombinationssportart mit Schwimmen, mountainbiken und laufen. Samuel Jud aber erlebte, dass damit «merkwürdige Gefühle» verbunden sein können. Für die Welbesten standen innert drei Wochen ein Rennen in Frankreich, zwei in Tschechien und zuletzt eines auf Malta auf dem Programm. Die Ränge 7, 12, 10 und 8 resultierten für ihn.



Samuel Jud im Wettkampf auf Malta.

Foto: zvg

Gerade die letzte Klassierung beschämtigt Jud aber ungewohnt.

Rang acht von acht belegte er auf Malta. Nach Rennhälfte erkannte er die Situation, in der er sich befand. Der letzte Widersacher, ein schwächerer Schwimmer, hatte ihn überholt und zeigte seine Stärke auf dem Bike erbarungslos. Nach einem dreiwöchigen Rennrhythmus mit drei Wettkämpfen und unzähligen Malen Kofferpacken, Materialwartung und viel Zeit unterwegs waren die Beine alles andere als frisch. Deshalb gestaltete sich eine Verfolgung schwierig. «Was nun?», fragte sich Jud.

## Perspektivensuche

Gegen die Konkurrenten – alle hatten bereits internationale Erfolge auf höchster Ebene vorzuweisen – bestand nur bedingt Aussicht, noch etwas herausholen zu können. Nach 2:29:28 Stunden und 1,5 km Schwimmen, 30 km Bike und 10,5 km Laufen war er im Ziel. Der

Rückstand auf Sieger Arthur Serrières (F): 16:43 Minuten. Noch Stunden nachher fragte er sich, was er nun solle, wie er das Erlebte einschätzen soll. «Nach vorne habe ich bedingt eine Chance, von hinten drohte keine Konkurrenz.» Nach dem Schwimmen untersagten die «schlechten Beine» eine Aufholjagd. Was er auch unternehmen würde, es änderte nur bedingt etwas an der Situation. Und er schloss: «Da legt sich das Rennen aber relativ schnell, ich spulte einfach die Strecke ab.»

## Zusatzfolge: Quarantäne

In den drei Rennen in den Vorwochen geriet er nicht in dieses Dilemma, auch wenn er fand: «Ich konnte meine an sich sehr gute Form zu wenig ausspielen.» Und mit noch einer Folge sieht er sich konfrontiert. Weil Malta auf die rote Liste der Corona-Länder ge-

kommen ist, befindet er sich nun für zehn Tage in Quarantäne. Hat es sich gelohnt? «Auf jeden Fall», meint der Elite-Triathlet. «Bedingt durch Corona sind in diesem Jahr sehr wenige Wettkämpfe. Ohne diese wüsste ich nicht, woran ich sportlich gesehen arbeiten soll.» Zudem gibt das Resultat von Malta ein Feedback, wo er an sich schleifen und feilen kann.

Mit zwiespältigen Empfindungen blickt er derzeit Richtung viertes Rennen der Serie von Mitte Oktober in Griechenland – nicht nur, weil dessen Durchführung noch in den Sternen steht, sondern auch, weil das Startfeld aufgrund der Reisebeschränkungen eher klein ausfallen könnte. Aber der olympische Gedanken zählt. Jud sagt: «Wenn es in der aktuellen Zeit möglich ist, an der Startlinie zu stehen, hat man schon einiges erreicht.»

# In der Quarantäne mit kontroversen Gefühlen

Zürichsee-Zeitung  
Samstag, 19. September 2020

**Crosstriathlon** Die Wettkämpfe sind auf internationaler Ebene zurück und mit ihnen der Männedörfler Samuel Jud. Doch nach der ersten Rennserie zeigt sich das Mitglied des LC Meilen Tri irritiert.

Internationale Vergleiche bieten sich wieder an in der Kombinationssportart mit Schwimmen, Mountainbiken und Laufen. Samuel Jud aber erlebte, dass das mit «merkwürdige Gefühle» verbunden sein können. Für die Weltbesten standen innert drei Wochen ein Rennen in Frankreich, zwei in Tschechien und zuletzt eines auf Malta auf dem Programm. Die Ränge 7, 12, 10 und 8 resultierten für den Athleten aus Männedorf. Gerade die letzte Klassierung beschäftigt Jud aber ungewohnt. Rang 8 von acht belegte der 35-Jährige auf Malta.

Nach Rennhälfte erkannte er die Situation, in der er sich befand. Der letzte Widersacher, ein schwächerer Schwimmer, hatte ihn überholt und zeigte seine Stärke auf dem Bike erbarungslos. Nach einem drei wöchigen Rennrhythmus mit drei Wettkämpfen und unzählige Male Koffer packen, Material warten, und viel Zeit unterwegs, waren die Beine alles andere als

frisch. Deshalb gestaltete sich eine Verfolgung schwierig. «Was soll ich nun?», fragte sich Jud, der dem Triathlon-Team des LC Meilen angehört.

## «Die Strecke abgespult»

Gegen die Konkurrenz – alle hatten bereits internationale Erfolge auf höchster Ebene vorzuweisen – bestand nur bedingt Aussicht, noch etwas herauszuholen zu können. Nach 2:29:28 Stunden und den 1,5 km Schwimmen, 30 km Bike und 10,5 km Laufen war er im Ziel. Sein Rückstand auf Sieger Arthur Serrières aus Frankreich betrug 16:43 Minuten.

Noch Stunden nachher fragte er sich, was er nun solle, wie er das Erlebte einschätzen kann. «Nach vorne hatte ich bedingt eine Chance, von hinten drohte keine Konkurrenz.» Nach dem Schwimmen verhinderten die «schlechten Beine» eine Aufholjagd. Was er auch unternehmen würde, änderte nur bedingt etwas an der Situation. Und er

schloss: «Da legt sich das Rennfieber relativ schnell, ich spulte einfach die Strecke ab.»

## Zehn Tage daheim sinnieren

In den drei Rennen in den Vorwochen, geriet Jud nicht in die-

ses Dilemma – auch wenn er fand: «Ich konnte meine an sich sehr gute Form zu wenig ausspielen.» Und mit noch einer Folge sieht er sich konfrontiert. Weil Malta auf die rote Liste der Corona-Länder gekommen ist,

befindet sich der Männedörfler nun für zehn Tage in Quarantäne. Hat es sich gelohnt? «Auf jeden Fall», antwortet der Elite-Triathlet. «Bedingt durch Corona sind so wenige Wettkämpfe in diesem Jahr. Ohne diese, wüsste ich nicht woran ich sportlich gesehen arbeiten soll.» Zudem gibt das Resultat von Malta ein Feedback, wo er an sich schleifen und feilen kann.

Mit zwiespältigen Empfindungen blickt Samuel Jud derzeit Richtung dem vierten Rennen der Serie von Mitte Oktober in Griechenland – nicht nur, weil dessen Durchführung wegen der Covid-19-Pandemie noch in den Sternen steht, sondern auch, weil das Startfeld aufgrund der Reisebeschränkungen eher klein ausfallen könnte. Aber der olympische Gedanke zählt. Jud sagt: «Wenn es in der aktuellen Zeit möglich ist, an der Startlinie zu stehen, hast man schon einiges erreicht.»



Samuel Jud machten am Crosstriathlon auf Malta müde Beine zu schaffen: Bereits auf dem Bike musste er abreißen lassen. Foto: PD

Jörg Greb

**Leichtathletikclub Meilen**  
**Postfach 513 – 8706 Meilen**

**[www.lcmeilen.ch](http://www.lcmeilen.ch)**