



Leichtathletik & Triathlon

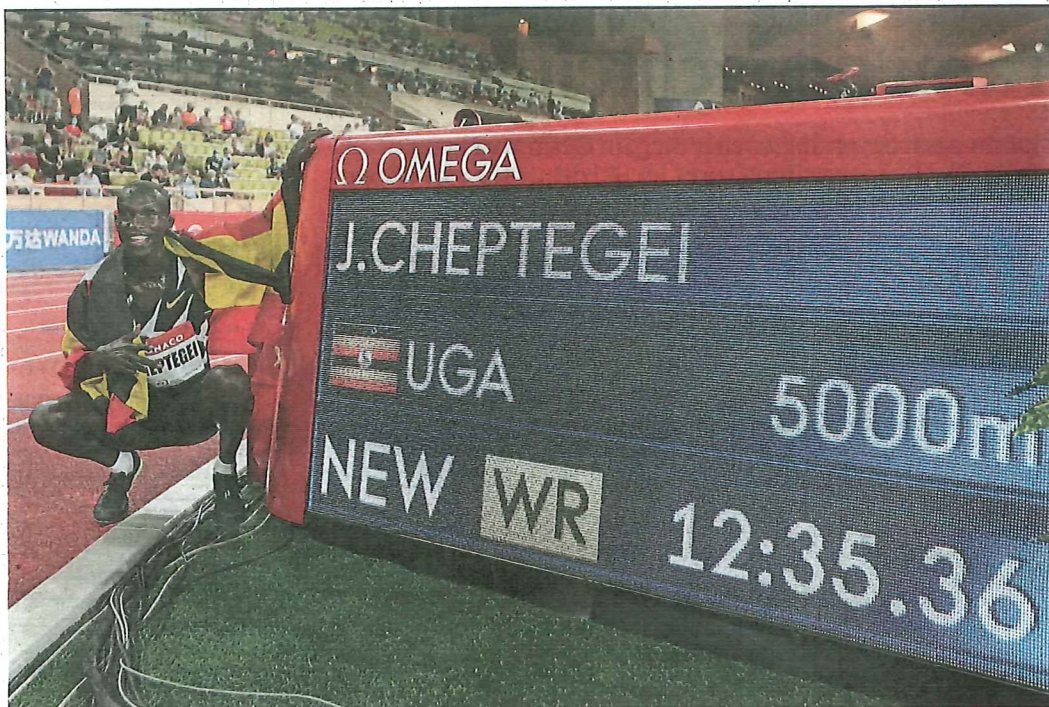
pressespiegel

Ausgabe 1. Halbjahr 2021

Verschiedenes s.03

Leichtathletik s.07

Laufsport s.14



Verbesserte den Weltrekord über 5000 Meter locker: Der Ugander Joshua Cheptegei im Februar 2020 in Monaco. Foto: Valery Hacha (AP)

Der neue Wunderschuh sorgt schon für Ärger

Zürichsee-Zeitung
Freitag, 5. März 2021

Nike vs. Adidas, Puma oder Asics Nach Turbomodellen für die Strasse mischt Nike nun auch die Bahn-Leichtathletik auf. Es bahnt sich der nächste Bruch mit der Geschichte an.

Christian Brügger

Können Menschen in Führungspositionen derart ignorant sein? In der Leichtathletik zeigt sich: Das geht wunderbar. Doch der Reihe nach. Vor vier Jahren revolutionierte Nike mit neuen Schuhen den Laufsport – sowohl für Spitzenathleten wie auch für Hobbyläufer. Die Rekorde und persönlichen Bestleistungen purzelten, als wären ganz viele Läuferinnen und Läufer plötzlich besser geworden.

Es zeigte sich dank zahlreicher Studien wie dieser: Nikes Innovationscoup verbesserte die sogenannte Laufökonomie. Wer in den Schuhen rennt, verbraucht weniger Energie als bei gleichem Tempo mit anderen Modellen und kann länger schnell laufen.

Das Ende der Vergleichbarkeit
Daraus entstanden zwei Probleme: Zeiten waren plötzlich nicht mehr vergleichbar. Es ist das Fundament dieses Sports. Und: Über Sieg oder Niederlage entschied einzig der Schuh, was Hobbyläufer dazu trieb, die Nikes wie wild zu kaufen, und Profis ohne Nikes verzweifeln liess. Oder sie übermalten gleich den Swoosh und starteten in ihnen.

Nun droht sich diese Geschichte zu wiederholen, wie die Hallen-EM der Leichtathleten, die gestern begann, bestätigen wird: Denn die Swoosh-Produzenten haben ihren Wunderstrassen-Schuh auf die Bahn übertragen. Und siehe, der Effekt scheint ähnlich zu sein. Wer in diesen neuartigen Spikes läuft, profitiert von einer verbesserten Laufökonomie und schnelleren Zeiten.

Der prominente Zeuge

Als Beispiel soll Nick Willis dienen. Der Neuseeländer ist aus mehreren Gründen eine verlässliche Quelle: Der 37-jährige

1500-m-Läufer ist nun seit fast zwei Jahrzehnten Weltklasse – und noch immer sehr schnell. Zudem wird der Olympiazweite von 2008 nicht von Nike gesponsert.

Als er jüngst aber eines dieser Turbomodelle im Training trug und einen Zeitvergleich anstellte, merkte er: Er war klar schneller als in seinen herkömmlichen Nagelschuhen. Darum zwitscherte der Erfahrene auf Twitter: «Ich bin ein Anhänger dieser neuen Tech-Spikes.»

Damit wird erklärbarer, wie ein so gut wie unbekannter Ugander im vergangenen Jahr zwei Bahn-Weltrekorde pulverisieren konnte, die fast als unschlagbar galten: Die Werke von Kenenisa Bekele über 5000 m und 10'000 m. Fast 16 Jahre hielten sie jeder Attacke stand, dann verbesserte sie Joshua Cheptegei locker – und drückte seine Bestleistungen in Sprüngen, die viele staunen liessen.

Natürlich ist Cheptegei mit seinen 24 Jahren jung. Er hat wohl primär einfach körperlich staft zugelegt. Aber wenn ihn die neuen Spikes zusätzlich nur 1 Prozent schneller machten, was Experten für sehr wahrscheinlich und realistisch halten, dürfte ihn der Schuh mit zum Rekord getragen haben.

Auch darum geraten Topathleten, die von anderen Marken gesponsert werden, in Wallung. Sie wissen nun wie ihre Kollegen von der Strasse: Bei gleicher Leistungsstärke haben sie das Rennen schon vor dem Startschuss mit hoher Wahrscheinlichkeit verloren. Stellvertretend für sie sagte Jamie Webb, der Hallen-EM-Zweite über 800 m von 2019 jüngst: «Ich werde im Nachteil sein, wenn ich nicht dieselben Schuhe trage.»

Interessanterweise aber spielen alle Läufer, die von den neuen Nikes profitieren, den Einfluss herunter. Der eingangs erwähnte Topmittelstreckler Nick Willis hat darauf hingewiesen und dazu gesagt: «Normalerweise können Athleten ihre Sponsorenprodukte nicht genügend rühmen. Hier aber versuchen sie, das Thema so gut wie möglich zu vermeiden.»

Willis' Erklärung: Man würde sonst von der neuen Technologie statt der Leistung dieser Sportler reden. Er findet: Weil der Elefant im Raum nun einmal unübersehbar sei, halte er die Taktik für seltsam.

Der entspannte Präsident

Wie reagiert Sebastian Coe, der Präsident des Internationalen Leichtathletik-Verbandes und

langjährige frühere Nike-Botschafter, auf die Causa? Er mag kein Problem erkennen, weil er findet: Fortschritte gerade im Materialbereich hätten diesen Sport schon immer geprägt. Zudem hätte Nikes Wurf bei den Strassenlaufschuhen doch gezeigt: Die Konkurrenten würden nach einer bestimmten Zeit aufholen.

Das stimmt, nur: Erstens brauchen sie zwei, drei Jahre dafür, womit die Chancengleichheit in dieser Phase ausgeheilt ist – und in diesem Jahr ausgerechnet Olympische Spiele stattfinden. Und zweitens wird das Problem der fehlenden Vergleichbarkeit der Zeiten damit keineswegs gelöst, der Bruch mit der Geschichte gar offiziell hingenommen. Denn natürlich verbesserten sich die Schuhe früher auch schon, aber sie waren nie der ausschlaggebende alleinige Punkt. Darin liegt der grosse Unterschied.

Eine Lex Nike

Dass den Regelhütern durchaus unwohl ist, zeigt sich auch am Sprintschie (siehe Bild unten), den Nike im Frühling 2020 gross angekündigt hatte: Die Leichtathletik-Funktionäre änderten die Schuhregeln später im Jahr und schufen damit eine Lex Nike. Die Amerikaner mussten ihren Sprintschuh zurückziehen.

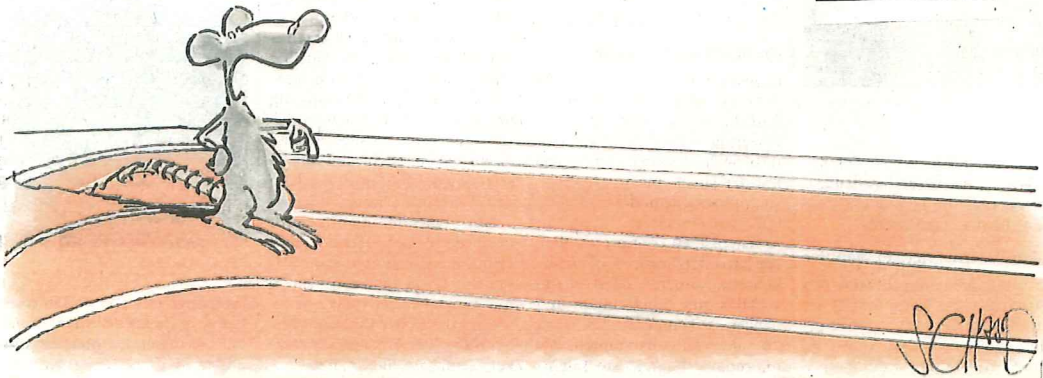
Wer ihn trotzdem testen konnte, schwärmte vom Produkt. Die renommierte «Times» behauptete nach Insiderinformationen gar, Nike habe ihn auch darum in die Schublade verbannt, weil er an ausserordentlich schnellen Füssen drohe, die Weltrekorde von Usain Bolt zu zertrümmern. Es mag eine (wilde) Spekulation sein, klar ist: Die Leichtathletik ist einmal mehr in Aufruhr, und der eindeutige PR-Sieger heisst schon wieder Nike.



Wurde verboten, weil zu innovativ: Der Nike-Sprintschuh namens Air Zoom Viperfly. Foto: Nike



Zürichsee-Zeitung
Freitag, 12. März 2021



Warum Sport nicht nur gesund ist, sondern auch schlauer macht

Tanzen, Joggen, Wandern, Yoga Wer glaubt, Bewegung halte nur den Körper in Schwung, irrt. Wie viel muss man sich bewegen – und welcher Sport bringt dem Hirn besonders viel?

Christian Brünger

Sportler werden oft als geistige Tiefflieger dargestellt mit vielen Muskeln und wenig Hirn. Doch die Wissenschaft zertrümmert dieses Vorurteil gerade, weil sie mittlerweile belegen kann: Sport hat keineswegs nur einen positiven Einfluss auf den Körper, sondern auch auf das Hirn. Mit einer klaren Einschränkung: Wird es regelmässig erschüttert – sei es durch Checks im Eishockey, American Football oder Schläge im Boxen –, steigt das Risiko für (massive) Schäden.

Die Forscher wiederum gehen bei der Frage, welcher Sport geistig wie fit hält, mitunter kreative Wege. So haben finnische Wissenschaftler anhand von Ratten zu ergründen versucht, was im Hirn passiert, wenn man eine Ratte lange auf dem Laufband rennen lässt, eine zweite ins Krafttraining schickt und eine dritte sogenanntes HIIT betreiben lässt: hochintensives Training.

Krafttraining für Ratten

Man baute der Krafttrainingsratte darum kleine Gewichte, die man an ihrem Schwanz befestigte. Damit musste sie immer wieder eine Wand hoch. Die HIIT-Ratte wurde auf ein Minilaufband gestellt – und zu Höchstleistungen angetrieben, indem man das Tempo entsprechend hoch hielt.

Im Hirn der obduzierten Ausdaueratte zeigten sich nach sieben Wochen grosse positive Veränderungen, woraus die Forscher schlossen, die gestei-

gerte körperliche Fitness gehe wohl mit geistiger einher.

Aber Menschen sind nun einmal keine Ratten. Darum: Welche Sportart bringt nun wie viel – und welche Dosis hält geistig fit? Basis für die Aussagen bildet der wissenschaftliche Bericht des US-Ministeriums für Gesundheitspflege und Soziale Dienste. Er fasst den neusten Stand der Forschung bis 2018 auf 61 Seiten zusammen.

— Was bringt Sport dem Hirn konkret?

Sport wirkt sich auf mannigfaltige Weise positiv auf das Gehirn aus. Er erhöht die Gedächtnisleistung, fördert den Prozess, wie schnell Informationen verarbeitet und gespeichert werden können (und kann damit das Abschneiden bei Prüfungen verbessern), steigert die Selbstkontrolle, das Entscheiden oder die Konzentration.

Darüber hinaus senkt Sport etwa das Risiko massiv, an

Alzheimer zu erkranken. Wer sich regelmässig sportlich bewegt – wie oft und intensiv folgt im nächsten Kapitel –, minimiert sein Risiko um 40 Prozent, an Alzheimer zu erkranken, und um 38 Prozent, grundsätzlich geistig abzubauen.

Frauen hilft Sport diesbezüglich mehr als Männern. Die Gründe sind spekulativ. Sport kann auch psychische Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen lindern helfen, weshalb Bewegung einer von mehreren Therapieansätzen sein kann.

— Wie viel Sport braucht es – und welchen?

Die meisten Studien dazu basieren auf Ausdauersportarten wie Gehen, Joggen oder Radfahren. Hier ist die Datenlage breit und robust: Sie trainieren das Hirn. Was man auch sagen kann: Sie nützen mit Sicherheit, wenn diese Sportarten in tiefem Pulsbereich betrieben werden.

Inwiefern auch intensivere Trainings zweckdienlich sind, ist noch zu wenig erforscht. Empfohlen werden 150 Minuten Sport/Bewegung pro Woche in einem Pulsbereich um 60 bis 70 Prozent.

Ob mehr Sport als diese 150 Minuten auch mehr für das Hirn bringt, wird zurzeit untersucht. Was klar ist: Sport verlangsamt den natürlichen geistigen Abbau, der wie der körperliche unweigerlich mit dem Altern stattfindet.

Hilfreich sind dafür neben Ausdauersportarten koordinative Formen wie Balanceübungen, Gymnastik, Tanzen, Yoga oder

Ballspiele. Bezüglich Krafttraining oder des erwähnten HIIT-Ansatzes sind die Daten noch zu spärlich für eine klare Aussage. Tendenziell profitieren ältere Menschen stärker als jüngere vom Sport, weil sich Letztere in der körperlichen und geistigen Blüte befinden.

Und: Es ist nie zu spät, sein Hirn via Sport fördern zu wollen. Daraus wiederum abzuleiten, es lohne sich in jungen Jahren nicht, mittels Sport auch an seinem Hirn zu arbeiten, ist falsch. Bei Kindern (und älteren Menschen) kann selbst der Kurzzeiteffekt von Sport auf die geistige Fitness gross sein.

Kinder schneiden nach einmaliger sportlicher Betätigung – die ideale Zeitdauer ist um die 11 bis 20 Minuten bei lockerer Intensität – beispielsweise in Gedächtnistests besser ab als Kinder, die zuvor keinen Sport betrieben haben. Wer sich hingegen zu sehr ermüdet, absolviert die entsprechenden Tests schlechter ab als Erholte.

— Wie wirkt Sport auf das Gehirn?

Sport lässt die sogenannt graue Substanz in bestimmten Gehirnarealen wachsen. Die graue Substanz ist ein wichtiger Bestandteil des zentralen Nervensystems, steuert sämtliche Wahrnehmungsprozesse und motorische Leistungen.

Sport verändert in vielen Fällen also die Struktur von Gehirnteilen positiv. Wobei für körperliche wie geistige Fitness gilt: das machen, was einem Spass bereitet – idealerweise ein Leben lang.

Sport senkt das Risiko massiv, an Alzheimer zu erkranken oder sonst geistig abzubauen.

MEILEN
29. Mai 2021



**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

Grosse Namen wollen in Meilen glänzen



Noemi Zbären, Ditaji Kambundji, Alex Wilson, Julien Wanders, Jason Joseph, Salomé Kora und, und, und – die Liste von Schweizer Top-Leichtathletinnen und -Athleten am Leichtathletik-Meeting Meilen vom Samstag ist lang.

Und alle wollen glänzen und ihre ansteigende Formkurve im Hinblick auf die Schweizer Meisterschaften und allenfalls die Olympischen Spiele unter Beweis stellen.

Startfeld mit viel Qualität

Der Pfingstmontag auf der Basler Schützenmatte bildete für die Leichtathleten so etwas wie eine Einstimmung in den Olympia-Sommer. Eine Vielzahl von Erstklass-Athletinnen und -Athleten suchte nach den persönlichen Grenzen, nach Steigerungen, nach der Feinjustierung. Diese Anstrengungen werden sich fortsetzen im In- und nahen Ausland. Und auch das traditionelle Meilener Meeting profitiert davon. Das limitierte Startfeld sticht hervor mit grosser Dichte und viel Qualität.

Faszinierender Dreikampf der Hürdenläuferinnen

An möglichen Höhepunkten fehlt es nicht. Als besonderer Leckerbissen kündigt sich das 100-m-Hürdenrennen der Frauen an (16 Uhr). Der packende Dreikampf zwischen der wieder genesenen Noemi Zbären, Aufsteigerin Ditaji Kambundji (die jüngste Schwester von Rekord-sprinterin Mujinga Kambundji) und Selina von Jackowski scheint sich im Freien fortzusetzen. Bereits in der Halle faszinierte der Dreikampf. Alle drei qualifizierten sich für die Hallen-EM. Jetzt fragt sich: Wohin pusht sich das Trio?

Am Pfingstmeeting in Basel freute



Dynamik und Klasse auf der Allmend-Anlage: William Reais, Dany Brand und Simon Graf (v.l.). Foto: Urs Siegwart

sich Zbären über den Sieg in hervorragenden 13,09 Sekunden. Kambundji steigerte sich (13,24) und sieht weiteres Potenzial, und auch von Jackowski (13,35) strahlte Optimismus aus. Das erneute Aufeinandertreffen des Trios «belebt» in Meilen die Deutsche Ricarda Lobe, eine 12,90-Läuferin. «Es hat sich eine Dynamik entwickelt, und die motiviert und begeistert», brachte es das Schweizer Trio am Montag auf den Punkt. Meilen bietet die nächste Gelegenheit, davon zu profitieren und «sich zu pushen».

Europarekordhalter Wanders am Abend

Das Hauptprogramm (zwischen 16 und 18.50 Uhr) bietet in kompaktem zeitlichem Rahmen die Gewähr für weitere packende Auseinandersetzungen. Eine Disziplin mit Sondercharakter fällt aber aus dem Rahmen: die 3000 m. Sie figurieren anschliessend als gemischtgeschlechtliche Rennen im Abendprogramm. Dieses richtet sich wie das Vorprogramm primär an Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten. Mit Julien Wanders aber unternimmt der Schweizer Vorzeigelangstreckler der Gegenwart (u.a. Europarekordhalter im Halbmarathon) eine Schnelligkeitstest.

Erst am Pfingstsonntag reiste «der weisse Kenianer» direkt von seinem Dauerdomizil im ostafrikanischen Hochland in die Schweiz ein – begleitet von Einheimischen seines Laufteams.

Nachdem er sich in Basel ohne grosse Akklimatisation einem Tempotest über 1500 m (3:46,74) gestellt hatte, peilt er in Meilen eine «bessere Leistung» an. «Ich hoffe, mein Körper erinnert sich nach fast einem Jahr ohne Bahnrennen schnell wieder zurück ans Rundenlaufen», sagte er. Und wahrscheinlich scheint, dass sich seine Beine besser anfühlen als nach der 24-Stunden-Reise.

Heimazente

Auch vom See werden Topathletinnen und -athleten erwartet. Allen voran sind dies die jungen Lionel Spitze vom Track Team Adliswil über 400 m und Lea Ammann vom TV Thalwil über 800 m. Und im Vor- und Spät-Programm erhalten nicht weniger als neun Nachwuchskräfte des LC Meilen eine Startmöglichkeit. Corona-bedingt findet das Meilener Meeting am Samstag, 29. und am Sonntag, 30. Mai (Würfe und Stab) statt – ohne Zuschauer, dafür wiederum mit attraktivem Livestream. Der zweite Tag findet im Zürcher Sihlhölzli-Stadion statt. /gg

Zürichsee-Zeitung



ZRZ
Zürcher Regionalzeitungen

Bezirk Meilen

ANZEIGE

Heizen Sie nachhaltig?

Energieeffizient heizen und Kosten sparen.

www.sada.ch/heizung-senieren

Jahresrechnung schliesst im Plus

Hombrechtikon Die Gemeinde hat im Pandemiejahr mehr Steuern eingenommen. Seite 5

Topathleten am See auf Rekordjagd

Leichtathletik Auch heuer starteten nationale Grössen am Meeting in Meilen. Seite 26

Stäfa verliert das Seederby daheim

Handball Moritz Bächtiger rennt Wädenswil/Horgen in seinem Team hinterher. Sei

Kambundji stürmt die Hürden-Hierarchie

Leichtathletik Als vierte Schweizerin durchbricht Ditaji Kambundji die 13-Sekunden-Mauer.

In 12,99 Sekunden lief Ditaji Kambundji am nationalen Meeting in Meilen die 100 m Hürden und lieferte damit das Top-Resultat. Erst drei Schweizerinnen waren über diese Distanz schneller: Rekordhalterin Lisa Urech (12,62), Noemi Zbären (12,71) und Julie Baumann (12,76). Keine von diesem hochkarätigen Trio aber durchbrach die 13-Sekunden-Grenze schon mit 19. «Ich habe keine Erklärung», sagte die jüngste Schwester von Mujinga Kambundji, der WM-Dritten über 200 m und Schweizer Sprint-Rekordhalterin.

«Jetzt will ich's auf die Bahn hauen», sagte sich Kambundji. Das Vorhaben gelang. Nun kam erstmals richtig zum Tragen, dass sie in den letzten Monaten gezielt und intensiv im technischen Bereich gearbeitet hat.



Jetzt träumt sie von Tokio: Ditaji Kambundji. Foto: Freshlocus

Und jetzt spricht Ditaji Kambundji auch offen darüber, wovon sie träumt. Von Olympia. 12,84 Sekunden beträgt die Limite für Tokio.

Zbären stark, Hammer patzt Für die einzige Hürden-Topzeit sorgte Ditaji Kambundji indes nicht. Im ersten Rennen siegte Zbären in ebenfalls starken 13,03. Ihr Manko: Sie konnte sich nicht mehr steigern (13,18). Herausragend war zudem der U18-Schweizer Rekord über 800 m von Audrey Werro (2:03,97). Die 17-jährige Freiburgerin blieb

33 Hundertstel unter der alten Rekordmarke von Delia Scalabas.

Auf Kreta glückte 1500-m-Spezialist Tom Elmer (Bern/LCZ) die Sofort-Korrektur zu seinem missratenen Saisonestand: Er machte in 3:38,55 Minuten mit seiner zweitbesten Zeit je die 3:44,12 vom Vortag zur Makulatur. Im Mehrkampf-Mekka Götzis (Ö) überzeugte nicht Simon Ehammer (Nuller im Weitsprung), sondern Finley Gao. Der Baselbieter verbesserte sich auf 7899 Punkte und erfüllte die Limite für die U-23-EM dieses Sommers. (jgg)

«See-Elite» sorgt in Meilen für Lichtblicke

Leichtathletik Neben etlichen nationalen Aushängeschildern überzeugen auch jene vom Zürichsee am Meeting auf der Meilemer Allmend. Allen voran Lia Mordasini, Lionel Spitz und Lea Ammann zeigen starke Leistungen.

Zürchersee-Zeitung
Dienstag, 1. Juni 2021



Kommt auf der Meilemer Allmend über 100 m Hürden auf Touren: Im ersten Rennen egalisiert Lia Mordasini von der LG Küsnacht-Erlenbach ihre eigene Bestzeit. Foto: Sabine Rock



Läuft seiner Bestzeit über 200 m entgegen: Lionel Spitz (links) aus Adliswil absolviert in Meilen einen gelungenen Schnelligkeitstest. Foto: Sabine Rock

Jörg Greb

Und endlich passte (fast) alles: Wetter, Temperatur und die bei diversen Athletinnen und Athleten ansteigenden Formkurven. Diese Faktoren widerspiegeln sich in den einzelnen Wertkämpfen auf der Meilemer Allmend. Auffällender Hemmfaktor aber: Der Wind, der sich wild verhielt und seine Richtung fast im Minutenakt wechselte.

Mitunter erschwerte dies die Herausforderungen. Die Windböen brachten ein unberechenbares Element ein. Neben den nationalen Cracks – vor allem Dittaj Kambundji und Noemi Zbären sorgten über 100 m Hürden mit ihren Zeiten von 12,99 Se-

kunden (Lauf 2), respektive 13,05 (Lauf 1) für die Höhepunkte – verstanden sich auch einige Athletinnen und Athleten vom Zürichsee an ihrem Heim-Meeting wirkungsvoll in Szene zu setzen.

Über 200 m noch schneller
Nach seinem erfolgreichen Saisonsteinstand am Pfingstmontag in Basel über 400 m, wo er die Lämte für die U23-EM geschaffte hatte, unterzog sich der Adliswiler Lionel Spitz einem Schnelligkeitstest. Ein «mehr oder weniger erfolgreicher» wurde es. Mit 11,04 Sekunden über 100 m ver-

passte der 20-jährige vom Trackteam Adliswil seine letztjährige Bestmarke lediglich um drei Hundertstel. Und über 200 m ge-

wann er die zweite Serie in 21,84 Sekunden. Das bedeutet persönliche Bestleistung und illustriert die spezifischen Fähigkeiten des Talentes: ein Negativplättchen.

Verglichen mit der 100-m-Marke läuft er einmal mehr die doppelte Strecke mit einer höheren Durchschnittsgeschwindigkeit. Spitz lachte: «Das ist irgendwie schräg, aber ich schaff es einfach nicht, dies zu ändern.» Und es beweist, was der Linksläufer von sich sagt: «Je länger, je besser.» Wobei länger bei 400 m endet. Im Hinblick auf die ganze Bahn-

runde scheint aber die bessere Leistung über 100 m ein vielversprechendes Element zu sein. Der ambitionierte Nachwuchstalent aus dem Sihlthal aber betont: «Mene

ersten 30 m bleiben eine Katastrophe, trotz all meiner Anstrengungen.»

Wo es noch fehlt zu Beginn der Freiluftsaison erkannte Lea Ammann vom TV Thalwil in ihrem 800-m-Rennen. Die Überraschungs-Schweizermeisterin von 2019 verlor im Endkampf zwei Positionen und belegte mit 2:09,31 Platz 5. Damit fehlten der 19-jährigen gut anderthalb Sekunden zu ihrer Bestzeit – aufgestellt Mitte August 2019, ebenfalls in Meilen.

Mordasini: «Mein Tag»
Und mit Tränen endete das Rennen für Lia Mordasini von der LG Küsnacht-Erlenbach. Die 19-jährige stellte in Lauf 1

über 100 m Hürden mit 14,38 Sekunden eine neue Saisonbestmarke. «Das wird mein Tag», sagte sie sich. Die Leistung war relativiert worden durch einen Gegenwind von 1,2 m/s. Und im Endlauf im Hauptprogramm änderten die Windverhältnisse.

«Noch chili besser», nahm sie sich nach der Saisonbestzeit vor. Die persönliche Bestzeit von 14,13 wollte sie angreifen. Doch die talentierte Athletin scheiterte – am Startkommando. Sie ging von einem Fehlstart aus, doch dem war nicht so. «Schade», sagte sie, «die Bedingungen waren zum ersten Mal wirklich gut gewesen.» Bitter war's, zumal sich ihr auch (zwei Mal) die Gelegenheit geboten hatte, in einer Serie mit den

nationalen Besten zu laufen (Kambundji, Zbären) und zu messen. **OK für Aufwand belohnt**
Zum zweiten Mal nach letztem Jahr war es anspruchsvoller aufgrund der (noch) strikteren BAG-Regeln. «Wir mussten uns aufkaufen und unter 20-jährige beschränken», sagte OK-Präsident Fabian Cribari. Nur 350 Athletinnen und Athleten standen im Einsatz. Letztes Jahr waren es noch 600 gewesen. Aber der OK-Vorsteher hob hervor: «Wir zogen das durch, machten etwas für den Sport.» In der sportlichen Bilanz sah er dies honoriert.

Zwei Schweizer Rekorde



Talent-Schau der Extraklasse am vergangenen Samstag auf der Meilener Allmend am Nationalen Meeting in Meilen. Mit ihren Schweizer Nachwuchs-Rekordrennen sorgten Ditaji Kambundji und Audrey Werro für die Höhepunkte. Und auch die LCM-Athleten zeigten sich von bester Seite.

Tolles Wetter, Temperaturen, die der Jahreszeit gerecht werden und hochmotivierte Athletinnen und Athleten – das traditionelle Meilener Leichtathletik-Meeting bot Erstklassiges. Als die beiden Höhepunkte des Hauptprogramms erwiesen sich die beiden Hürdensprint-Rennen der Frauen. Das erste Rennen gewann Noemi Zbären in neuer Saisonsbestzeit von 13,03 Sekunden. Diese hatte aber keine 90 Minuten Bestand. Im zweiten Rennen kehrte Ditaji Kambundji die Rangfolge. Und die jüngste Schwester von Rekord-Sprinterin und WM-Bronzemedallengewinnerin Mujujinga Kambundji hatte gleich doppelt Grund zur Freude: Mit ihrer Zeit von 12,99 Sekunden durchbrach sie – als erst vierte Schweizerin – die 13-Sekunden-Barriere. Und sie verbesserte den U20-Schweizer-Rekord von Zbären um 5 Hundertstel.

Olympia wird zum Thema

«Ich habe keine Erklärung», sagte Kambundji. Nach mässigem Start in die Saison (13,80) vermochte sie sich in den nächsten Rennen mächtig zu steigern. So, dass sie sich nach Lauf 1 selbstbewusst sagte: «Jetzt will ich's auf die Bahn hauen.» Das Vorhaben gelang perfekt. Nun kam erstmals richtig zum Tragen, dass sie mit



Höhepunkt Nummer 1: Ditaji Kambundji (l.) unterwegs zu ihrem U20-Schweizer-Rekord über 100 m Hürden, rechts Noemi Zbären.

Fotos: athletix.ch

Trainer Adrian Rothenbühler in den letzten Monaten gezielt und intensiv im technischen Bereich gearbeitet hat. Und jetzt spricht Ditaji Kambundji auch offen darüber, wovon sie träumt. Von Olympia. 12,84 Sekunden beträgt die Limite. «Ich hoffe, ich erwische weitere Toprennen», sagt sie. Und vielleicht sorgt dann weniger Stress im Vorfeld für zusätzliche Energie: Am Vormittag hatte Kambundji noch die schriftliche Matura-Prüfung in Französisch zu schreiben gehabt.

Für den zweiten Schweizer Rekord sorgte Audrey Werro über 800 m. Die 17-jährige Fribourgerin gewann überzeugend in 2:03,97 Minuten und blieb damit 33 Hundertstel unter der alten Rekordmarke von Delia Scalabas, der aktuellen U20 Europameisterin. Das Detail am Rande dazu: Werros Trainerin ist Christiane Berset Nuoffer, die Schwester von Bundesrat Alain Berset.

Organisatoren: Aufwand belohnt Und für erfreuliche «Randnotizen

und Momentaufnahmen» sorgten auch die Nachwuchs-Athletinnen und Athleten vom LC Meilen. Allen voran im zweiten 3000-m-Rennen: In der gemischtgeschlechtlichen Prüfung folgten sie in der Anfangsphase mutig der mehrfachen Schweizer Meisterin Nicole Egger. Eine erfreuliche Bilanz ziehen konnten ebenso die Organisatoren des LC Meilen. Sie wurden für das Risiko belohnt, dieses Nationale Meeting zum zweiten Mal unter Corona-Bedingungen durchzuführen.

In diesem Jahr war's noch anspruchsvoller als 2020 – dies aufgrund der (noch) strikteren BAG-Regeln. «Wir mussten uns auf Kader und unter 20-Jährige beschränken», sagte OK-Präsident Fabian Cribari. Lediglich 350 Athletinnen und Athleten standen deshalb im Einsatz. Letztes Jahr waren es noch 600 gewesen. Aber er hob hervor: «Wir haben es durchgezogen und haben etwas für den Sport getan.» Er sah dies in der sportlichen Bilanz honoriert. /gg



Höhepunkt Nummer 2: Audrey Werro gewinnt über 800 m mit neuem U18-Schweizer-Rekord vor der EYOF-Silbermedallengewinnerin von 2019, Valentina Rosamilla.



Sorgen für den lokalen Akzent: Die jungen Meilener Langstreckler im Schlepptau von Schweizer Meisterin Nicole Egger.

Heiss auf Wettkämpfe



Doppelmedaillengewinnerin Céline Weber U16, 1. im Hochsprung, 3. im Weitsprung.
Foto: zvg



Céline Weber vom LC Meilen glänzte an den Regionenmeisterschaften der Ostschweiz in Zürich mit zwei Medaillen in der Kategorie U16.

Nach einem schwierigen Coronajahr lechzen die jungen Leichtathletinnen und -athleten nach «normalen» Wettkämpfen. Trotz heissen Temperaturen kämpfte eine grosse Schar der Nachwuchskategorien U14 bis U18 an den Regionenmeisterschaften der Ostschweiz. Der LC Meilen war mit einer kleinen Gruppe von acht Athletinnen und Athleten vertreten und brachte drei Medaillen nach Hause.

Céline Weber macht stetig Fortschritte in einer breiten Palette von Disziplinen. In ihrer Lieblingsdisziplin Hochsprung zeigte sie bei der Kategorie U16 einen idealen Wettkampf, übersprang jede Höhe im ersten Versuch und gewann mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,66 m, was Platz 2 in der Schweizer Saisonbestenliste entspricht, verdientermassen den Meistertitel. Trotz einem langen und kräfteaubenden ersten Tag ge-

wann sie zum Abschluss noch die Bronzemedaille im Weitsprung mit 5,24 m, dies ebenfalls mit persönlicher Bestleistung in einem riesigen Teilnehmerfeld von fast 70 Athletinnen. Neben diesen Topresultaten erreicht sie einen 4. Rang im Diskuswurf mit 29,85 m und den 5. Rang über 100 m Hürden in 12,55 s.

Eine weitere Medaille für den LC Meilen gab es durch Tim Federpiel im Hochsprung der Kategorie U18. Obwohl er mit seiner Leistung nicht ganz zufrieden war, reichte die Höhe von 1,74 m zur Bronzemedaille. Auch er bestritt weitere Disziplinen, kam im Weitsprung mit 6,24 m auf den undankbaren 4. Rang und lief in 100 m eine tolle neue persönliche Bestzeit von 11,58 s.

Weitere gute Resultate gab es durch Ronny Wüthrich bei den U18 mit einem 4. Rang im Speerwurf mit 40,31 m, einem 5. Rang mit 6,24 m im Weitsprung und 16,42 s im Finale 100 m Hürden, was dreimal persönliche Bestleistung bedeutete. Auch Leo Bartholdi kam bei den U16 ins Finale 80 m Hürden und erreichte dort den 4. Rang in guten 14,95 s. Über 1500 m lief Theo Maechler bei den U18 in 4:39.95 Min. ebenfalls auf den guten 4. Rang.

Bewegungshungrige kommen auf ihre Rechnung



Der LC Meilen hat über die Region hinaus einen hervorragenden Ruf als Leichtathletik- und Laufverein. Was dabei fast in Vergessenheit gerät: Auch Hobbysportlerinnen und -sportler ohne Wettkampfabitionen kommen auf ihre Rechnung – und zwar in jedem Alter.

Die Präsenz des LC Meilen in den Medien ist seltener geworden. Nach einer Erklärung muss nicht gesucht werden, die aktuelle Situation ist dafür verantwortlich. Doch nach einem kurzen Unterbruch können die Trainings nun wieder im gewohnten Umfang stattfinden.

Nach wie vor gibt es keine Volksläufe – und das ist jahrelang die Domäne einer Vielzahl von LCM-Läuferinnen und -Läufern gewesen. Doch, so sind sich die Verantwortlichen sicher, die Erfolgsmeldungen werden wiederkehren. Und: Bereits wird wieder effizient und fleissig trainiert. So auch die aufstrebenden Jugendlichen, deren Bahnsaison in Kürze beginnen wird.

Lauftreff – eine Institution

Die Aktivitäten im Breitensport sind für den Verein wichtig. Was sich seit rund 40 Jahren bewährt hat, hat noch immer Tradition: der einst von Jürg Walter initiierte und aufgebaute Lauftreff, der sich an Läuferinnen und Läufer verschiedenster Erfahrung und Stärke richtet. Der Gesundheitssport und das Gesellige des gemeinsamen Laufens stehen im Vordergrund. Ähnliches gilt aus der daraus hervorgegangenen Gruppe Nordic Walking. Jeweils am Dienstag, 18.30 Uhr treffen sich die Interessierten beider Angebote beim Eingang zur Sporthalle unterhalb des Hallenbads.

Bei beiden Gruppen achten die versierten Leiter auf Abwechslung und Vielseitigkeit. So stellt Lauftreff-Leiterin Brigitte Moser jeweils einen Trainingsplan auf. Sie sorgt für auf verschiedene Impulse und Akzente. Neben Dauerläufen in variierenden Geländen werden mittels Hügelprints, Fahrspielen, Steigerungsläufen oder bei der wichtigen «Laufschule» die wichtigen Grundlagen vermittelt. «Wir gehen nicht einfach joggen», sagt Moser. Sie achtet darauf, dass dieses Lauftreff-



Die Trainings können nun auch im LC Meilen wieder wie gewohnt stattfinden.



Keine Boomsportart mehr, aber noch immer sehr beliebt: Nordic Walking. Fotos: zvg

Laufen fordernd und somit auch befriedigend ist. Aber – und das ist der Leiterin wichtig – «bei uns sind alle willkommen, vor allem auch Einsteigerinnen und Einsteiger.»

Wenn Nordic Walking noch immer zieht

Auch in der Nordic-Walking-Gruppe von Diego Roduner bilden eine Struktur und ein fachkundiger Aufbau die Basis. «Mit Spazieren hat unsere Aktivität wenig zu tun», sagt der Nordic-Walking-Leiter Ryfel Running. Auch wenn die Sportart nicht mehr boomt, deren Wert ist unbestritten. Und der Erfolg und Zuspruch in Meilen zeigt die Attraktivität und Beliebtheit. Roduners Gruppe erfreut sich eines beachtlichen Zuspruchs. Dies wiederum heisst nicht, neu Interessier-

te seien nicht willkommen – im Gegenteil.

Der Gewinn des gemeinsamen Aktivseins zeigt sich auch in dieser Gruppe immer wieder. Die technische Komponente mit Stockeinsatz, Frequenz, Schrittlänge, Kräfteeinsatz usw. wird thematisiert. Auch dem Puls, also dem Aktivieren des Kreislaufsystems, wird hohe Beachtung geschenkt. «Was wir tun ist kein Wandern, wir wollen den Puls in die Höhe jagen», sagt Roduner. Auch das Nordic Walking richtet sich an ein breites Publikum jeden Alters.

Weitere Infos und Kontaktdaten:
www.lcmeilen.ch

Bewegungshungrige kommen auf ihre Kosten

LC Meilen Der Verein gilt als Leichtathletik- und Laufverein. Aber auch Sportlerinnen und -sportler ohne Wettkampfbambitionen kommen auf ihre Kosten – in jedem Alter.

Die Präsenz des LC Meilen in den Medien ist seltener geworden. Die aktuelle Situation ist dafür verantwortlich. Doch nun können die Trainings wieder im gewohnten Umfang stattfinden.

Nach wie vor gibt es keine Volksläufe – und das ist jahrelang die Domäne einer Vielzahl von LCM-Läuferinnen und -Läufern gewesen. Doch, so sind sich die Verantwortlichen sicher, die Erfolgsmeldungen werden wiederkehren. Und: Bereits wird wieder effizient und fleissig trainiert. So auch die aufstrebenden Jugendlichen, deren Bahnsaison in Kürze beginnen wird.

Lauftreff – eine Institution

Wichtig für den Verein sind ebenso die Aktivitäten im Breitensport. Was sich seit rund 40 Jahren bewährt hat, hat noch immer Tradition: der einst von Jürg Walter initiierte und aufgebaute Lauftreff, der sich an Laufende verschiedenster Erfahrung und Stärke richtet. Der Gesundheits-sport und das Gesellige stehen im Vordergrund. Ähnliches gilt auch beim Nordic Walking. Jeweils am Dienstag, 18.30 Uhr treffen sich die Interessierten beider Angebote beim Eingang zur Sporthalle unterhalb des Hallenbads.



Beim LC Meilen haben auch Sporttreibende ohne Wettkampfbambitionen ihren Platz. Foto: PD/LC Meilen

Bei beiden Gruppen achten die versierten Leiter auf Abwechslung und Vielseitigkeit. So stellt Lauftreff-Leiterin Brigitte Moser jeweils einen Trainingsplan auf. Neben Dauerläufen in variierenden Geländen werden mittels Hügelprints, Fahrspielen, Steigerungsläufen oder bei der wichtigen «Laufschule» die Grundlagen vermittelt. «Wir gehen nicht einfach joggen», sagt Moser. Sie achtet darauf, dass dieses Lauftreff-Laufen fordernd und somit auch befriedigend ist.

Aber – und das ist der Leiterin wichtig – «bei uns sind alle willkommen, vor allem auch Einsteigerinnen und Einsteiger.»

Nordic Walking zieht noch

Auch in der Nordic Walking-Gruppe von Diego Roduner bildet eine Struktur und ein fachkundiger Aufbau die Basis. «Mit Spazieren hat unsere Aktivität wenig zu tun», betont der Nordic Walking Leiter. Auch wenn die Sportart nicht mehr boomt, deren Wert ist unbestritten. Und

der Erfolg und Zuspruch in Meilen zeigen die Attraktivität und Beliebtheit auf. Dies wiederum heisst nicht, neu Interessierte seien nicht willkommen – im Gegenteil. Der Gewinn des gemeinsamen Aktivseins zeigt sich auch in dieser Gruppe immer wieder. Das Nordic Walking richtet sich ebenfalls an ein breites Publikum jeden Alters.

LC Meilen

Kontaktaten auf www.lcmeilen.ch



Leichtathletik & Triathlon

pressespiegel

Ausgabe 2. Halbjahr 2021

Verschiedenes s.02

Leichtathletik s.08

Laufsport s.12

Triathlon s.18

Verschiedenes

Alles Gute zum 102. Geburtstag!

Hans Lüscher feiert heute Freitag, 16. Juli 2021 bei guter Gesundheit seinen 102. Geburtstag. Bei Kaffee und Schokolade hat er von seinem Leben in Meilen erzählt.

Seit 1952 lebt er in Meilen, bis vor neun Jahren mit seiner Frau in einem wunderschönen Riegelhaus mit einem prächtigen Garten. Dann zogen die beiden in die Altersresidenz Tertianum um.

Hans Lüscher war in seinen jungen Jahren begeisterter Leichtathlet. Leider kam der Krieg dazwischen. Er bedauerte, dass er dadurch ein

wenig den Anschluss verpasste. Erst im Alter von 55 Jahren wurde er Mitglied im LC Meilen. Zuerst begann er in einer Frauengruppe und «arbeitete» sich bis in die Gruppe 3 hoch, die er zu einem späteren Zeitpunkt auch leitete. Er trainierte mit viel Freude bis zu seinem 78. Altersjahr. Der Turnschuh des LCM, den der Verein ihm zum 100. Geburtstag geschenkt hat, steht prominent im Wohnzimmer. Hans Lüscher war auch einige Jahre Mitglied im Seniorenlaufverein und absolvierte einige Läufe.

Zu seiner Freude erkannten ihn einige Pflegefachfrauen beim Einzug ins Tertianum aus seiner Zeit beim LCM. Kaum eingezogen, erkundigte sich Hans Lüscher nach einem Fitnessprogramm. Seither nimmt er wöchentlich am Vibrationstraining bzw. der Sturzprävention teil. Hans Lüscher kann seinen hohen Geburtstag bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit feiern. Wir wünschen ihm Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Trittsicher startet er ins neue Lebensjahr!

/stei

*Ich hab den Berg erstiegen,
der euch noch Mühe macht,
drum weinet nicht ihr Lieben,
ich hab mein Werk vollbracht.*

In liebevoller Erinnerung nehmen wir Abschied von

Hans Lüscher

16. Juli 1919 – 23. September 2021

Nach einem langen, erfüllten Leben ist er nur einen Tag vor dem Todestag seiner geliebten Frau Lorli vor 2 Jahren im selben Spital nach kurzer, schwerer Krankheit friedlich eingeschlafen.

In stillem Gedenken

im Namen der
Trauerfamilien
und Freunde
Johann Härri, Nefte

Die Urnenbeisetzung erfolgt auf Wunsch des Verstorbenen im engsten Familienkreis.

Anstelle von Blumenspenden gedenke man der Schweizer Paraplegiker-Stiftung Nottwil, PC 40-8540-6 mit Vermerk Hans Lüscher.

Traueradresse: Johann Härri, Trottenring 12, 5507 Mellingen



Ein Stadion im Kleinformat zwischen See, Bellevue und Opernhaus: Der Sechseläutenplatz scheint seiner wahren Bestimmung zugeführt. Foto: Urs Jaudas

Heute im Letzgrund

23 Olympiasieger wollen 30'000 Dollar

Weltklasse Zürich ist das Finale der Diamond-League-Serie – womit nur die Besten der Saison (plus einige Schweizer mit Wild Card) zu sehen sein werden. Darunter sind 23 Olympiasieger und -siegerinnen von Tokio. Wie immer am Finale gilt: Wer siegt, erhält den Jackpot von 30'000 Dollar als Disziplinenbester. Klar ist für einmal jetzt schon: Das Wetter wird fast garantiert gut sein. Und weil auch die Bahn neu ist, könnten im Letzgrund also zum Abschluss der Saison noch einige athletische Superleistungen zu erleben sein. (cb)

Die Tickets

Rund 20'000 Plätze weg – noch hat es freie

Rund 20'000 Tickets wurden für die heutigen Wettkämpfe im Letzgrund bisher verkauft – von knapp 25'000. Entsprechend können Kurzsitzschlossene über die Website von Weltklasse Zürich noch Plätze kaufen. Sowohl das Covid-Zertifikat als auch die Identität aller Personen werden beim Zutritt auf das Stadiongelände geprüft. Der Einlass wird basierend auf der 3G-Regel (geimpft, genesen oder getestet) erfolgen. (cb)

Die Schweizer

So viele wie nie

12 Schweizerinnen und Schweizer treten im Hauptprogramm an – so viele wie nie. Angeführt werden sie von den Sprinterinnen Ajla Del Ponte (100 m) und Mujinga Kambundji (100 m und 200 m). Mit den Spezialisten und damit mit Jason Spejzl nimmt es Zehnkämpfer Simon Ehammer über 110 m Hürden auf. Und Lea Sprunger feiert ihren Abschied von der Diamond League. (mos)

Das Preisgeld

Total werden über die 13 Meetings plus den Final in 32 Disziplinen 7 Millionen US-Dollar verteilt.

In US-Dollar

1. Platz*	30'000	5. Platz	2500
2. Platz	12'000	6. Platz	2000
3. Platz	7000	7. Platz	1500
4. Platz	4000	8. Platz	1000

* Sieger erhalten auch eine Wild Card für die WM

Das Programm

TV-Übertragung ab 19 Uhr

18.15	Stab Frauen	
18.20	Diskus Frauen	
18.20	Diskus Männer	
18.40	Dreisprung Frauen	
18.40	Dreisprung Männer	
18.45	3000 m F / M Rollstuhl Verfolgungsr.	
18.52	Eröffnungsfeier	
19.04	400 m Frauen	
19.15	400 m Männer	Petruciani
19.26	3000 m Steeple Frauen	
19.46	100 m H Frauen	D. Kambundji
19.58	110 m H Männer	Joseph, Ehammer
20.06	1500 m Frauen	
20.17	1500 m Männer	
20.21	Stab Männer	Alberto
20.22	Speer Männer	Wistand
20.22	Speer Frauen	
20.25	Hoch Männer	
20.29	100 m Frauen	Del Ponte, M. Kambundji
20.38	100 m Männer	Wicki
20.46	3000 m Steeple Männer	
21.03	800 m Frauen	Hofmann
21.13	800 m Männer	
21.25	400 m H Frauen	Sprunger
21.35	400 m H Männer	
21.44	200 m Frauen	M. Kambundji
21.52	200 m Männer	Reis
22.00	Champions Siegerehrung	

Meeting-Ticker: Heute online ab 19 Uhr.

Was ist die Steigerung von Weltklasse?

City Event der Leichtathleten Das Zürcher Meeting inszeniert sich auf dem Sechseläutenplatz bei Teil 1 des Finales fast kitschig gut. Die Zuschauer lassen das Stadion erbeben, weil die Hochspringerinnen begeistern wie selten.

Monica Schnelder

Und dann fordert der Speaker: «Pschschsch!» Doch Ruhe auf die Tribünen zu bringen, ist nicht so einfach. Denn die Hochspringerinnen haben auf dem Sechseläutenplatz einen Wettkampf gezeigt, der so spannend war wie es lange keiner war. Und jetzt nimmt also nochmals Maria Lasizkene Anlauf.

Die Olympiasiegerin steht bereits als Diamond-League-Gewinnerin fest, die Latte liegt auf 2,07 m. Nur zwei sind je höher gesprungen. Die Russin reist und beendet den Wettkampf. Der Dank ist gegenseitig: Die 2500 Zuschauerinnen und Zuschauer verabschieden sie und ihre Konkurrentinnen begeistert.

Inmitten der Weitspringer, neben den Kugelstösserinnen und kurz nachdem die 5000-m-Läuferinnen auf dem sonnengefluteten Platz ins Ziel gekommen sind, lässt es sich der eine von zwei Weltklasse-Zürich-Chefs nicht nehmen, ein Handyfoto des Chefs der Welt-Leichtathletik zu machen: Christoph Joho setzt Präsident Sebastian Coe vor der Haupttribüne – klick – in Szene.

2022 soll der Event für alle gratis zugänglich sein

Und dann geniessen sie, was lange in den Köpfen der Zürcher Organisatoren gebrütet hat: Ein Leichtathletik-Fest mitten in der Stadt. Coe, dessen Beziehung zum Zürcher Meeting seit seinem Weltrekord über eine Meile 1981 eine spezielle ist, verleiht der Veranstaltung das Attribut «wundervolle Innovation».

Hätte die Szenerie für den ersten Teil des Saisonfinales in der Diamond League schöner und damit noch kitschiger sein können? Kaum. Stahlblauer Himmel,

im Hintergrund der glitzernde See, und das Opernhaus mit seiner klassizistischen Fassade bildeten rund um den vielgenutzten Platz die Kulisse für die weltbesten Leichtathletinnen und -athleten. Für einen City Event, den es so wohl noch nirgends gegeben hat.

Aussen brummt der Verkehr, innerhalb der Zäune sonnt sich das Publikum auf den drei Tribünen rund um die Wettkampfpunkte. Diese sind von aussen nicht einsehbar. Das soll sich nächstes Jahr ändern, wenn Weltklasse Zürich ein zweites Mal das zweitägige Finale durchführt und die Pandemie mehr Freiheiten erlaubt. «Die Idee ist dann, dass der Platz für alle gratis zugänglich ist», sagt Joho.

Weltklasse Teil 1 am See wird aber nicht nur der aufwendigen Bauten und der einmaligen Szenerie wegen in Erinnerung bleiben. Es macht fast den Anschein, dass die vielen Technikerinnen und Techniker die Aufmerksamkeit geniessen, die ihnen hier zuteil wird. Im vollbefrachteten Programm im Letzgrund drohen sie meist unterzugehen und werden bei der Fernsehübertragung zeitverschoben gezeigt. Hier, hautnah beim Publikum, stehen sie für einmal im Mittelpunkt.

Sebastian Coe, dessen Verhältnis zu Weltklasse seit seinem Weltrekord ein spezielles ist, findet: «wundervolle Innovation.»

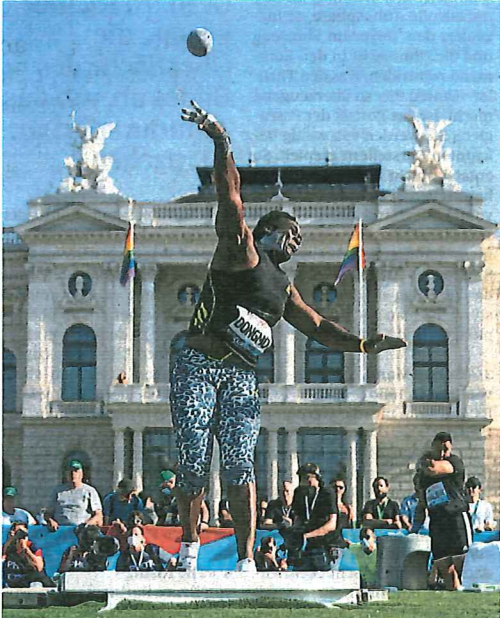
Und der neuseeländische Kugelstösser Tom Walsh, der auch Ende Saison mit der Aufschrift «Space for rent», Platz zu kaufen, auf dem Shirt wirbt und damit anzeigt, dass er keinen Sponsor hat, versetzt die Verantwortlichen schon bald nach Beginn des Wettkampfs in Schrecken. Mit seiner unbändigen Kraft bringt er den Ring zum Bersten, das Reparaturpersonal ist gefragt und Favorit Ryan Crouser nutzt die Pause zur Erholung. Er sicherte sich später den Scheck über 30'000 US-Dollar mit einer Weite von 22,67 m.

Ein 5000-m-Rennen mit unorthodoxen Massen

Dass die Rennen über 5000 m auf der eigens um den Platz und um das Opernhaus hingezimmerten Bahn von 563 Metern Länge ein Spektakel werden würden, durfte erwartet werden. Die Läuferinnen und Läufer hatten sich mit den unorthodoxen Massen einverstanden erklärt.

Nach nicht ganz neun Runden und einigen erhöhten Kurven wie in der Halle siegte bei den Frauen Francine Niyonsaba aus Burundi (14:28,98) und bei den Männern der Äthioper Berihu Aregawi in für diese Verhältnisse herausragenden 12:58,65. Sie werden mit ihrem Saisonfinale-Bonus heute auch das Meeting im Letzgrund in volle Züge geniessen können.

Dass im Weitsprung auch zwei Schweizer im Startfeld figurierten, war hinsichtlich Stimmung ein wichtiger Faktor. Zehnkämpfer Simon Ehammer sprang sogleich 7,94, Benjamin Gföhler konterte mit einem vier Zentimeter kürzeren Sprung. Der Schwede Montler gewann mit 8,17 m, und Ehammer darf sich heute noch über die Hürden versuchen.



Vor himmlischer Kulisse: Kugelstösserin Dongmo. Foto: Andrea Zahler



Ein Lauf für das Geschichtsbuch auf der 563-m-Runde. Foto: Andrea Zahler

Und sie rocken auch den Letzigrund

Topzeiten im Weltklassefeld Ajla Del Ponte und Mujinga Kambundji krönen ihre Traumsaison bei Weltklasse Zürich, verblüffen mit ihrer Konstanz und lassen sich feiern. Ein kleiner Ärger bleibt dennoch – wenigstens bei der einen.

Monica Schnelder

Die eine spricht von «Wahnsinn!», die andere von «unglaublichem Publikum, mercimerci viumaul!» Es ist der vorläufige Höhepunkt bei Weltklasse Zürich, einen Sprint der Frauen wird diesen hat es im Letzigrund noch nie gegeben. Weltklassefelder ja, fast immer, zwei Schweizerinnen darin – nein, nie.

Was nur ist passiert in diesem Sommer, wenn Mujinga Kambundji über 100 m in 10,94 bei leichtem Rückenwind (+0,6 m/sec) eine persönliche Bestzeit läuft, aber nur zweitbeste des Landes ist? Sie, die den Sprint der Schweizerinnen in den letzten Jahren in neue Sphären geführt hat? Viel, es ist viel passiert. Kambundji ist aus den Blöcken geschneit wie kaum je in dieser Saison, auf dem letzten Meter aber wirft sich Ajla Del Ponte noch vor ihr über die Ziellinie.

Es ist der Rausch vorbei an der Haupttribüne, angeführt von der Olympiasiegerin Elaine Thompson-Herah (JAM), die in 10,65 siegt. Die Stimmung von früher ist mit 22'000 Zuschauern zurück im Stadion. Und es ist der Rausch Del Pontes, die als Dritte in 10,93 glänzt und ihre Bestmarke um nur drei Hundertstel verpasst. Sie gibt nachher zu: «Ja, ich wollte noch einmal Rekord laufen.» Erneut hat sie Kambundji (5.) abgefangen, diese will gleich weiter, noch warten die 200 m auf sie.

Feiertage wie diese

Tage wie diese sind für die beiden Feiertage, freuen, fiebern, feuerwerken. Und Tage wie diese dauern nicht einfach die knapp 11 Sekunden vom Start bis ins Ziel, sie dauern, speziell hier in Zürich, fast eine ganze Woche: Medien- und Sponsortermine, Physio- und Osteopathie, UBS Kids Cup und andere Verpflichtungen. Deshalb verblüffen nicht nur ihre Weltklasse-Zeiten, es erstaunt in erster Linie die Konstanz, das hohe Niveau, auf dem sie sich trotz aller Ablenkungen seit Monaten bewegen.

Bereits zum sechsten Mal in dieser Saison sind sie in einem 100-m-Final gegeneinander an-



«Es ist die härteste, aber auch schönste Saison gewesen, vieles werde ich nie vergessen.»

Ajla Del Ponte (25)

getreten, und wenn der Wettkampftag seinem Höhepunkt entgegenght, erleben die beiden die Warterei ziemlich unterschiedlich. «Ich habe so lange geschlafen, wie es eben ging, es wird an einem solchen Tag mit späteren Rennen manchmal elf Uhr, bis ich aufstehe», sagt Kambundji. Das Ziel sei, tagsüber möglichst wenig Energie zu verlieren, die Beine möglichst nicht zu belasten, in Gedanken möglichst bei sich zu bleiben.

Del Ponte empfindet die leere Zeit gar als unerträglich. «Ich muss dann aufpassen, dass ich nicht zu lange am Handy herumdrücke», sagt sie. Es gebe Studien, die belegten, dass diese Minuten und Stunden energiefres-



«Eine Bestzeit ist eine Bestzeit, auch wenn ich glaube, noch mehr in den Beinen zu haben.»

Mujinga Kambundji (29)

send seien. Deshalb hat sie sich am Nachmittag noch zum Kaffee mit ihren Trainingskolleginnen aus den Niederlanden getroffen, der 400-m-Läuferin Lieke Klaver und dem aufstrebenden Hürdenstar Femke Bol, die ihr Rennen überlegen gewinnen wird. Kaffee? Wie viel Koffein mag es an einem solchen Tag leiden? Del Ponte lacht. «Kein Problem! Ich nehme vor dem Rennen sowieso noch einen Koffein-Shot, um mich ein wenig aufzupeitschen.»

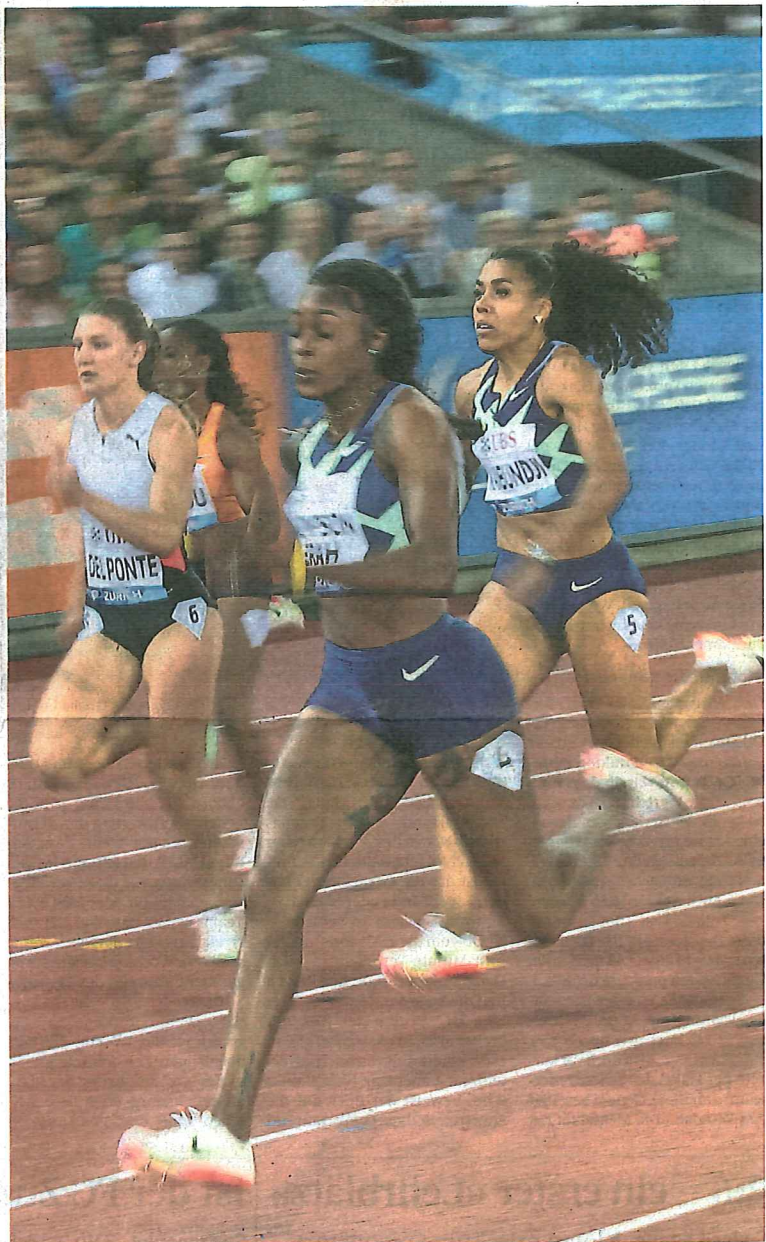
Offenbar hat es genützt, «ich habe gekämpft bis zuletzt, und es hat sich gelohnt». Sie sagt, es sei ihre härteste, «aber auch schönste Saison» gewesen, «viele werde ich nie vergessen». Auch nicht, dass sie lange mit den Folgen von Corona kämpfte.

Minime Unzufriedenheit

Kambundji hingegen mag sich bei einem so befruchteten Abend tagsüber nicht einmal mehr mit jemandem treffen, sieht auch den Trainer nur noch beim Einlaufen, «ich gehe vielleicht eine Viertelstunde raus, um die Beine zu bewegen, das ist alles».

Auch sie hat mit drei Finals an den Olympischen Spielen natürlich einen aussergewöhnlichen Sommer hinter sich, «danach war zwar ein gewisser Druck weg, weil vieles sehr gut geklappt hatte», sagt sie. Ein ganz kleiner Frust – oder besser: eine minime Unzufriedenheit – ist dennoch geblieben. Die 29-Jährige verlor den nationalen Rekord und glaubte in jedem Rennen, nicht ganz alles aus sich herausgeholt zu haben.

Gestern Abend hat sie sich ein wenig mit sich selber versöhnt – zumindest mit der Bestzeit von 10,94 über 100 m. «Eine Bestzeit ist immerhin eine Bestzeit, auch wenn ich das Gefühl habe, ich hätte noch mehr in den Beinen», sagte Kambundji nach dem 200-m-Rennen. In 22,27 war sie erneut sehr gut gelaufen, eine Hundertstel über ihrem Rekord geblieben, hat sie «ein Okay-Rennen» gezeitigt, wie sie es mittlerweile nennt. Der leichte Ärger war nicht zu überhören. Zum fünften Mal in dieser Saison lief sie unter 22,30 – die Konstanz ist hoch, die Ansprüche aber höher.



Auch im Letzigrund inmitten eines Weltklassefeldes: Del Ponte (l.), Kambundji (r.). Foto: Dominique Meienberg

Wie ein wilder Ritt auf der Achterbahn

Jason Joseph Langweilig wird es mit dem Hürdensprinter nie. Sein Fehlstart bei Weltklasse passt zu seiner turbulenten Saison.



Jason Joseph: Mit seinem Fehlstart endet sein Abend schon vor dem Rennen. Foto: Freshlocus

Am Start ist es wie immer. Die kleine Showeinlage fürs Publikum – und sofort brodelt der Kessel Letzigrund. «Mr. Cool!» Jason Joseph ist bereit für die grosse Show. Schliesslich ist er mit ordentlich Selbstvertrauen nach Zürich gereist. Erst vor einem Monat pulverisierte er seinen bisherigen Bestwert über 110 m Hürden in La Chaux-de-Fonds in 13,12 Sekunden, was ihn zur Nummer 10 der Welt und zum schnellsten Europäer machte.

Dann knallts, es folgt ein grelles Piepen. Und Joseph weiss sofort: Das wars. Viel zu früh ist er aus dem Startblock geschossen, wird dafür disqualifiziert. Genau so wie bei seinem letzten Auftritt bei Weltklasse vor zwei Jahren. Kurz klatscht der Baselbieter

noch ins Publikum, dann schleicht er davon.

Im Vorfeld sagte er: «Ich will von A bis Z sauber laufen, und was am Schluss herauskommt, werden Tausende Zuschauer sehen.» Im Nachhinein wirkt das wie bittere Ironie.

Und dann kamen die Zweifel

Die Saison von Joseph, sie gleicht einem wilden Ritt auf der Achterbahn, und der unglückliche Auftritt in Zürich passt perfekt dazu. Da ist einmal der Aufbau im Winter, den er erstmals unter Trainerguru Rana Reider in Florida absolviert. «Das Krafttraining und der Sprint waren eine grosse Umstellung für mich, ich bin so viel besser geworden», sagt er rückblickend. Entspre-

chend gross sind seine Erwartungen. Doch anstatt zu brillieren, tut er sich äusserst schwer, bringt die antrainierten PS nicht auf die Bahn. «Irgendwann begann ich zu zweifeln, suchte überall nach Gründen, weshalb ich nicht schneller laufe», sagt er.

Halt gibt ihm sein gewohntes Umfeld in Basel mit Trainerin Claudine Müller. Und tatsächlich: Gerade rechtzeitig vor den Olympischen Spielen findet Joseph den Tritt. Im Vorlauf in Tokio bleibt er in 13,31 nur zwei Hundertstel über seinem damaligen Bestwert. Doch der Höhenflug hält nur kurz an. Den Halbfinal verhaute er in 13,46, verpasst den angestrebten, Finaleinzug. «Ich bin so viel besser geworden, zu fest, habe mir selber ein Bein ge-

stellt.» Todunglücklich reist Joseph bereits am nächsten Tag nach Hause. Zurück im Training, verzichtet er wie sonst üblich aufs Musikhören, auch das Handy legt er beiseite. «Mir war es so wichtig, den Leuten wenigstens in der zweiten Saisonhälfte zu zeigen: Ich kann es.»

Sein Manko: die Konstanz

Und tatsächlich: Nach seinem Fabellauf in La Chaux-de-Fonds ist er bei Athletissima gar noch eine Hundertstelskunde schneller, wegen zu starkem Rückenwind hat diese Zeit jedoch keine Gültigkeit.

Joseph sagt: «Ich habe 13,10 in meinen Beinen.» Vielleicht wird er dies am Dienstag bei seinem letzten Rennen anlässlich der

Gala dei Castelli in Bellinzona zeigen – es wäre gewiss kein ungewöhnliche Reaktion nach dem Dämpfer in Zürich.

Und es überrascht auch nicht wenn er festhält: «Ich werde die se Saison mit gemischten Gefühlen beenden.» Im Winter will die 22-Jährige wieder mit Reider und dessen Gruppe trainieren um weitere Fortschritte machen. Die Enttäuschungen, gerade jene von Tokio, dienen ihm als Motivation. Joseph denkt bereits an Olympia 2024. «Ich habe gesehen, das alles möglich ist, wenn mir ein sauberer Lauf gelingt.» Aber er weiss genau, wo er ansetzen muss: «In der Konstanz habe ich mein grösstes Potenzial.»

Marco Opplinger



Gianmarco Tamberi schafft 2,34 Meter und verzückt das Publikum als Entertainer. Foto: Dominique Melenberg

Der Mann mit Hochsteckfrisur verzückt Zürich

Hochsprung-Olympiasieger Gianmarco Tamberi Der feurige Italiener hat die vielleicht schönste Geschichte von Tokio geschrieben. In Zürich bringt er das Stadion zum Kochen.

Roné Hauri

Er hätte es im Vorfeld nicht sagen brauchen, Gianmarco Tamberi. Dass er sich vor allem auf das Publikum freue in Zürich, es wird schnell offensichtlich an diesem Abend im Letzigrund.

Der Hochspringer ist keiner, der seine Emotionen verbergen würde. Als er einläuft, mit den Fingern ein Herzchen Richtung Zuschauer formt, den Diamanten küsst, die Trophäe, die es zu gewinnen gibt beim Final der Diamond League, wird es richtig laut auf der Tribüne. Wird es danach bei jedem Sprung des 29-Jährigen, weil er am liebsten jeden der knapp 20'000 dazu bewegen würde, im Rhythmus zu klatschen, während er nach vorne und nach hinten wippt, von den Fersen auf die Zehen und zurück, ehe er losläuft und sich in die Höhe schraubt. Hinterher animiert Tamberi alle, die Welle für ihn zu machen.

Und irgendwann, die Vorbereitungen für die Schlussfeier sind schon abgeschlossen, nur Stabhochspringer Armand Duplantis in der anderen Ecke des Stadions ist auch noch im Einsatz, schauen alle im Rund auf Tamberi. Er genießt es, stellt den Diamanten mit viel Pathos direkt neben die dicke blaue Matte, überspringt auch die 2,34 m, gewinnt die Gesamtwertung, schnappt sich die Trophäe, eine italienische Flagge und kostet die wunderbare Stimmung noch mehr aus.

Dieser Mann, der reichlich unterhält in Zürich, hat jüngst auch

an den Olympischen Spielen für einen der ganz grossen Momente gesorgt. In Tokio ist vor knapp sechs Wochen alles noch etwas verrückter, hüpfTamberi wie von Sinnen auf und ab, wälzt sich auf der Bahn, ein Sturzbad an Tränen fliesst ihm über die Wangen.

Gold hat Tamberi gewonnen. Das ist schon eine grosse Geschichte, das Wie macht sie noch grösser. Denn plötzlich müssen die Helfer im Nationalstadion von Tokio das oberste Podest verbreitern, damit die Corona-Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden können. Denn Tamberi steigt die Stufen nicht alleine hoch, der Katarer Mutaz Essa Barshim tut es ebenso. Sie greifen nach der Hand des anderen, strecken sie gemeinsam hoch, hängen sich anschliessend Gold um, der eine dem anderen.

Das kitschige Märchen

Bis 2,37 m sind sie durchgekommen, ohne auch nur eine Stange abgeworfen zu haben. Dann, bei 2,39 m, sind sie ebenso im Gleichschritt unterwegs, reissen



Doppel-Gold in Tokio: Tamberi und Barshim. Foto: Keystone

je dreimal – ein Stechen um den Olympiasieg hätte es da geben sollen. Die beiden schauen sich an, sie wollen nicht, keiner möchte dem anderen die Goldmedaille wegnehmen, so sagen sie es später. Lieber teilen sie Gold und ihre Freude. Das Reglement lässt es zu, das kitschige Märchen hat sein Happy End.

Am Mittwoch sitzt Tamberi vor dem Meeting in Zürich, wo Barshim fehlt, vor einem Mikrofon, die langen dunklen Haare zu einem Dutt drapiert. Dieser Tag bei Olympia ist Thema. Tamberi sagt: «Mutaz und ich sind keine Gegner, wir sind Freunde. Dass wir den besten Moment unseres Lebens teilen konnten, war einfach nur magisch.» Ihr jüngster Weg hat sie geeint.

2016: Tamberi ist auf dem Höhepunkt seines Schaffens, überspringt in Monte Carlo 2,39 m und verbessert seinen italienischen Rekord. Doch der Gewaltsprung fordert seinen Tribut: Bänderverletzung im Sprunggelenk, viel schlimmer geht es für einen Hochspringer nicht. Die Ärzte zweifeln, ob er je wieder Sport würde treiben können, doch Tamberi hat erst einmal andere Sorgen.

Alleine aus dem Bett kommen, alleine zur Toilette gehen, nichts ist mehr selbstverständlich. Er, der Sportler auf seinem Zenit, nur noch 6 Zentimeter entfernt vom Fabelweltrekord von Javier Sotomayor von 1993, ist zur Abhängigkeit verdammt bei den alltäglichsten Dingen.

Der Italiener sagt, sie seien vielleicht privilegiert als Profi-

sportler, «weil wir das tun können, was uns Spass macht. Aber keiner kann sich vorstellen, was Sportler durchmachen, wenn solche Dinge passieren.» Tamberi verpasst Olympia in Rio.

Im Zimmer eingeschlossen

2017 versucht er sein Comeback, scheitert beim Diamond-League-Meeting in Paris früh. Er schliesst sich in seinem Hotelzimmer ein, weint, will niemanden sehen. «Am Tag danach klopfte Mutaz an die Tür. Er liess sich nicht abwimmeln, wollte mit mir reden», erzählt der 29-Jährige gegenüber dem Magazin «Spikes». Schliesslich lässt er Barshim rein. Dieser habe ihn beruhigt, sagte ihm, er brauche nun Geduld.

Ein Jahr später sind die Rollen vertauscht – Barshim erlitt dieselbe Verletzung. Tamberi steht ihm bei, obwohl er selbst noch um eine einigermassen vernünftige Rückkehr kämpft. Der Kopf ist blockiert, «es wäre besser gewesen, ich hätte mir die Verletzung beim Treppensteigen zugezogen und nicht beim Hochsprung, weil ich wirklich Angst hatte», sagt er. Erst Barshims Comeback 2019, das diesem glückt, gibt Tamberi den nötigen Mut. Er sagt: «Es wäre einfacher gewesen, aufzugeben und nicht mehr an meinen Traum zu glauben.» In Tokio zieht er einen Gips aus der Tasche, der Traum ist auf diesem Stück Weiss verewigt: «Road to Tokyo 2020». Es ist ein langer Weg, ein beschwerlicher, er endet mit einer speziellen Krönung. Erst in Tokio. Dann in Zürich.

Traumhöhen für Sidorowa und Duplantis

Weltere Höhepunkte Im Stabhochsprung gibt es gleich zwei Bestmarken im Letzigrund.

Russin im Hoch

Stab Frauen Angelika Sidorowa überfliegt zunächst 4,96 m und sorgt damit für die erste Jahresweltbestleistung des Abends im Letzigrund. Die Russin überquert danach gar 5,01 m. Besser war erst die Weltrekordhalterin Jelena Isinbajewa (Rekord: 5,06). Ergo ist Sidorowa nun die zweitbeste Stabspringerin.

Kerley siegt in 9,87

100 m M Selbst Insider staunten, als sie den Namen auf der Startliste erblickten: Yupun Abeykoon Mudiyansege. Der Sprinter stammt aus Sri Lanka und war mit seiner Bestzeit von 10,15 Sekunden neben Silvan Wicki (Wildcard) der grosse Aussen-seiter. Mudiyansege kam zu seinem Letzigrund-Glück, weil schnellere Athleten für den Final abgesagt hatten. Es blieb beim Dabeisein, er wird Achter. Den Sieg sichert sich der Olympiazweite Fred Kerley in 9,87. Wicki klassiert sich in 10,25 als Siebter.

Warholm, wer sonst?

400 m H M Natürlich kann Karsten Warholm die mit zehn Hürden erschwerte Bahnrunde so schnell wie kein anderer Mensch zurücklegen. Doch der Weltrekordhalter aus Norwegen ist auch ausserhalb des Stadions eine aussergewöhnliche, weil witzige und schlagfertige Figur. Als ihn etwa ein norwegischer Journalist kurz vor dem Meeting darauf ansprach, dass er in der Heimat die Liste der populärsten Athleten anführe, sagte Warholm schelmisch: «Und wo ist da jetzt die News?» Darum ist es natürlich auch keine «News», dass er in 47,35 Sekunden gewinnt.

Ingebrigtsen geschlagen

1500 m M In Zürich wollte Jakob Ingebrigtsen am Mittwoch schön die 5000 m laufen. Dann aber entschied sich der 20-jährige Olympiasieger nur über 1500 m zum Start, also über seine Paradedistanz. Mit Timothy Cherui-

yot war sein grosser Rivale da bei, den er in Tokio erstmals be-zwungen hatte. Und nach seine 3:31,45 Minuten wusste Ingebrigtsen, warum er sich geschor-hatte: In einem Wimpernschlag finale war es Cheruiyot, der i 3:31,37 noch leicht frischer war

Duplantis begeistert

Stab M Weltrekordhalter Arman Duplantis meistert 6,06 m un sorgt damit für den ersten Flu im Letzigrund je über die mag-schen 6 m. An der Weltrekord höhe von 6,19 m scheidet der Schwede. Auch sein dritter Ver such ist ein bisschen zu weni gut – trotz prominentem Mit klatscher: Hürdenweltrekordha ter Karsten Warholm und 22'00 weiteren Zuschauern.

Springer enttäuscht

400 m HF Am nächsten Diensta wird in Bellinzona die internat onale Karriere von Lea Sprung enade. Zürich bildet den At schluss auf höchster Bühne. Di 31-jährige Romande – «ich freu mich wirklich auf das neue Le ben» – ist davon kein bisschen beflügelt. Es ist ab der erste Hürde ein verpatztes Rennei Nie kommt Springer so richti ins Sprinten und muss sich m dem letzten Platz begnügen. «c habe alles falsch gemacht heute bilanziert sie und findet doch «ich habe es geniessen können

Hug bezwingt Schär

3000 m Rollstuhl Gleich vier Golc medaillen durfte sich Marcel Hu an den Paralympics umhänge lassen. Kollegin Manuela Schi kam gar auf deren fünf (zwo goldene und drei silberne). I Zürich fighteten die Hochk räter im Direktvergleich übi 3000 m. Die Frauen erhielten i diesem Verfolgungsrennen Vo sprung:330 m. Aber Hug vertel te auch diesmal keine Gescher ke. Er rauschte im Expresstemp heran und überholte die Kollegi in der finalen Kurve.

Christian Brüngger



Drei der grossen Protagonisten im Letzigrund: Angelika Sidorowa, Armand Duplantis und Karsten Warholm. Fotos: Keystone/AFP (2)

«Ich musste wegen Long Covid Olympia absagen»

WIL. Selina Rutz-Büchel hat sich im April mit Corona infiziert. Seitdem findet sie nicht ins Training zurück.

Selina Rutz-Büchel macht seit 15 Jahren Leichtathletik. Sie ist sechsfache Schweizer Meisterin und hat zwei Halleneuropameisterschaften über 800 Meter gewonnen.

Im April 2021 hat sich die 30-jährige mit Corona infiziert. «Ich hatte Husten und fühlte mich gripplig.» Bevor sie nach der Erkrankung wieder ins Training startete, war sie bei ihrem Sportarzt. «Ich habe einen Check-up gemacht, ob mit meinem Herz und meiner Lunge alles in Ordnung ist.» Sie war erstaunt, wie gut sie wieder ins Training einsteigen konnte. Nach einer Woche kam aber der erste Rückschlag: Sie war total erschöpft und bekam Halsschmerzen. «Ich hatte wieder klassische Covid-Symptome», sagt Rutz-Büchel.

Von dort an ging es immer gleich weiter: Sie erholte sich und begann wieder langsam mit dem Training. Doch kurze Zeit später war ihr Körper wieder völlig erschöpft, und sie wurde erneut krank.

«Mitte Mai habe ich dann entschieden, für ein paar Wochen mit dem Training aufzuhören. Leider blieb es nicht bei ein paar Wochen.» Es kamen schlimme Schwindelsymptome hinzu. «Tagelang konnte ich nur noch im Bett liegen», erzählt Rutz-Büchel.

Den absoluten Tiefpunkt erreichte die Spitzensportlerin im Mai. «Ich musste realisieren,

dass ich wegen Long Covid nicht an den Olympischen Spielen in Tokio teilnehmen kann.»

Sie hat gelernt, mit Long Covid umzugehen. «Ich nehme mir viel Zeit für die Erholung und freue mich auch an kleinen Dingen, etwa wenn ich einen Spaziergang machen kann.» Doch das Schwierigste an Long Covid sei, dass man nicht wisse, wie lange das

dauere. «Es braucht extrem viel Geduld.»

Die Profisportlerin lebt noch von Sponsoren und Verträgen, die sie auch jetzt noch, wo sie krankheitsbedingt ausfällt, unterstützen. «Ich hoffe sehr, dass ich bald wieder als Spitzensportlerin tätig sein kann. Für die nächsten Olympischen Spiele bin ich dann hoffentlich wieder fit.» JACQUELINE STRAUB



Die Läuferin Selina Rutz-Büchel hat gelernt, mit Long Covid umzugehen. 20MIN/FABIENNE NAEF

So bremst Long Covid Selina Rutz-Büchel



Auf dem Boden der Tatsachen: Leichtathletin Selina Rutz-Büchel musste akzeptieren, dass sie Long Covid hat.

ZÜRICH. Im April 2021 hat das Virus sie erwischt: Selina Rutz-Büchel (30), sechsfache Schweizer Meisterin und Halleneuropameisterin über 800 m, hatte Co-

rona. Sie erholte sich, begann wieder zu trainieren – dann der Rückschlag: wieder Halsschmerzen und Erschöpfung. Dieses Auf und Ab wiederholte sich, bis

sie im Mai ihre Teilnahme an den Olympischen Spielen absagen musste. Ein bitterer Schritt – der ihr jetzt aber die Zeit gibt, sich gründlich zu erholen. Seite 3

FREITAG, 29. OKTOBER 2021 / 20MINUTEN.CH

20MIN/FABIENNE NAEF

Doppelmeisterin!



Die 15-jährige Céline Weber vom LC Meilen eroberte an den kantonalen Meisterschaften der Kategorien U12 bis U16 zwei Goldmedaillen und eine Bronzene. Leo Bartholdi (U16) holte Silber.

Nur die jeweils besten zwölf Athletinnen und Athleten aus den vier Qualifikationswettkämpfen (Q-Wettkampf-Serie) dürfen pro Kategorie in jeder Disziplin an den Start der kantonalen Einkampfmeisterschaften. Damit gehören sie bereits zu den besten zehn Prozent der jungen aktiven Leichtathleten im Kanton. Vom LC Meilen konnten am letzten Samstag neun Athletinnen und Athleten in unterschiedlichen Disziplinen in Zürich an den Start gehen und um die Meisterehren kämpfen.

Céline Weber befindet sich immer noch in bestechender Form und konnte nach den beiden Podestplätzen im Hoch- und Dreisprung an den Schweizer Meisterschaften vor zwei Wochen nun in diesen beiden Disziplinen den kantonalen Meistertitel erobern. Im Hochsprung überquerte sie 1.64m und im Dreisprung landete sie bei 10.76m. 4.97m reichten ihr im Weitsprung auch noch zur Bronzemedaille. Ein Hauch von nur 0.04 sec fehlte ihr zudem im 80-m-Hürdenlauf zu einer weiteren bronzenen Auszeichnung. Mit 12.53 sec belegte sie den 5. Rang. Als weiterer Medaillengewinner konnte sich Leo Bartholdi im



Céline Weber mit ihren Medaillen vom Hoch- und Dreisprung (Gold) sowie 80-m-Hürdenlauf (Bronze). Foto: zvg

100-m-Hürdenlauf feiern lassen. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 14.40 sec erkämpfte er sich den 2. Rang - 0.01 sec vor seinem Konkurrenten auf Rang 3. Dafür verpasste Leo den Final im 80-m-Sprint um 0.03 sec. So sind Freud und Leid nahe beieinander. Auf dem guten 6. Rang beendete er zudem den Diskuswurf mit 30.45 m. Weitere NachwuchsatletInnen und -athleten vom LC Meilen konnten Erfahrungen am Meisterschaftswettkampf sammeln und erreichten gute Resultate mit mehreren

persönlichen Bestleistungen: Cyril Tobler (U16) im Hochsprung, 80-m-Hürdenlauf und Kugelstossen; Lavinia Zünd (U14) im Hochsprung, Speerwurf und 60-m-Hürdenlauf; Neva Marty (U14) im 60-m-Hürdenlauf und Kugelstossen; Loginos Gkrillas (U14) über 80m und 600m; Lea Guckenberger (U12) über 600m; Julius Liebermann (U12) über 60m, im Weitsprung und Ballwerfen sowie Lars Frei (U12) über 60m Hürden, im Kugelstossen und Drehwurf.

/aeg

Zürichsee-Zeitung
Donnerstag, 23. September 2021

LC Meilen mit neun Sportlern an Kantonalen Einkampfmeisterschaften

Meilen Besonders die 15-jährige Céline Weber zeigte eine nach wie vor herausragende Form.

Am Samstag, 18. September, fanden in Zürich die Kantonalen Einkampfmeisterschaften in Zürich statt. Nur die jeweils besten zwölf Athletinnen und Athleten aus den vier Qualifikationswettkämpfen (Q-Wettkampf-Serie) können pro Kategorie in jeder Disziplin an den Start. Damit gehören die Startberechtigten bereits zu den besten zehn Prozent der jungen aktiven Leichtathleten im Kanton Zürich. Vom Leichtathletik-Club Meilen konnten neun Athletinnen und Athleten in verschiedenen Disziplinen an den Start gehen und um die Meisterehren kämpfen.

Titel im Hochsprung sowie im Dreisprung

Die 15-jährige Céline Weber befindet sich immer noch in bestechender Form und konnte nach den beiden Podestplätzen im Hoch- und Dreisprung an den Schweizer Meisterschaften vor

zwei Wochen nun in diesen beiden Disziplinen den Kantonalen Meistertitel erobern. Im Hochsprung überquerte sie 1.64 m, und im Dreisprung landete sie bei 10.76 m. 4.97 m reichten ihr im Weitsprung auch noch zur Bronzemedaille. Ein Hauch von nur 0.04 s fehlten ihr zudem im 80-m-Hürdenlauf zu einer weiteren bronzenen Auszeichnung. Mit 12.53 Sekunden belegte sie den 5. Rang.

Medaille für Leo Bartholdi im 100-m-Hürdenlauf

Als weiterer Medaillengewinner konnte sich Leo Bartholdi im 100-m-Hürdenlauf feiern lassen. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 14.40 s erkämpfte er sich den 2. Rang - 0.01 s vor seinem Konkurrenten auf Rang 3. Dafür verpasste Leo den Final im 80-m-Sprint um 0.03 s. So sind Freud und Leid nahe beieinander. Auf dem guten 6. Rang be-

endete er zudem den Diskuswurf mit 30.45 m.

Weitere persönliche Bestleistungen

Weitere NachwuchsatletInnen und -athleten vom LC Meilen konnten Erfahrungen am Meisterschaftswettkampf sammeln und erreichten gute Resultate mit mehreren persönlichen Bestleistungen: Cyril Tobler (U16) im Hochsprung, 80-m-Hürdenlauf und Kugelstossen; Lavinia Zünd (U14) im Hochsprung, Speerwurf und 60-m-Hürdenlauf; Neva Marty (U14) im 60-m-Hürdenlauf und Kugelstossen; Loginos Gkrillas (U14) über 80 m und 600 m; Lea Guckenberger (U12) über 600 m; Julius Liebermann (U12) über 60 m, im Weitsprung und Ballwerfen sowie Lars Frei (U12) über 60 m Hürden, im Kugelstossen und Drehwurf.

LC Meilen



Insgesamt drei Medaillen konnte sich Céline Weber an den Meisterschaften in Zürich umhängen lassen. Foto: PD

Erfolgreicher Nachwuchs



Drei junge Läufer vom LC Meilen waren am Start.

Foto: zvg



Am 14. November fand in Regensdorf der 6. Wisacher-Cross statt. Alle LC-Meilen-Starter klassierten sich in den Top 6 ihrer Kategorien. Für die älteren Läuferinnen und Läufer, aus der ganzen Schweiz und aus dem nahen Ausland kommend, war dieser Anlass der erste Selektionslauf, um sich eine Teilnahme an den Cross-Europameisterschaften in Dublin zu sichern. Die Jüngeren am Start erkoren die kantonalen Cross-Meister. Es galt, zwei Runden à 1.05 km auf einer leicht coupierten Strecke, die über einen gepflegten Rasen, eine wilde Naturwiese und über Hindernisse aus Strohballen führte, bei Nieselregen und kühlen Herbsttemperaturen zu absolvieren. Vom Leichtathletik-Club Meilen waren drei junge Läufer am Start, die heuer bereits Podestplätze bei Stadtläufen erzielten, und sich nun das erste Mal an diese Disziplin heranwagten. Gleich auf Anhieb platzierten sie sich auf den vorderen Rängen: Der erst 9-jährige Nohea

Steinbrecher erreichte den hervorragenden 3. Rang in seiner Alterskategorie. Er zeigte von Beginn an bis zum Schluss ein starkes Rennen und liess sich von seinen Konkurrenten nie von der Ideallinie abbringen. Sein wöchentliches Ausdauerlauftraining unter der fachkundigen Leitung von Markus Spöri trägt Früchte. Noheas Team-Kollege Salim Kassim Rashid (Jahrgang 2011), in der gleichen Kategorie startend, lief zu Beginn ebenfalls ganz vorne in der Spitzengruppe mit, konnte das Tempo aber in der 2. Runde nicht mehr halten und büsste noch mehrere Plätze ein. Schlussendlich erlief er den 6. Rang. Samuel Maurer (Jahrgang 2010) wählte eine andere Strategie. Er lief in seiner Kategorie zu Beginn nicht in der Spitzengruppe mit, steigerte aber im Verlauf des Rennens stetig seine Schrittfrequenz. Schlussendlich erreichte er mit einem fulminanten Schlussspurt, wie bereits Mitte September an den kantonalen Einkampfmeisterschaften auf der Bahn, den guten 4. Platz.

Das Team trainiert jeden Donnerstag von 18.15 bis 19.45 Uhr, weitere Infos und Kontakt: lcmeilen.ch/athletics/jugendlaufsport

/ttü

Erfolgreicher Nachwuchs an den Kantonalen Cross-Meisterschaften

Meilen Am 6. Wisacher-Cross zeigten sich schon die jüngsten Läufer des LC Meilen kampfwillig.

LC Meilen

Am 14. November fand in Regensdorf der 6. Wisacher-Cross statt. Alle LC-Meilen-Starters klassierten sich in den Top-6 ihrer Kategorien. Für die älteren Läufer und Läuferinnen, aus der ganzen Schweiz und aus dem nahen Ausland kommend, war dies Anlass der erste Selektionslauf, um sich eine Teilnahme an den Cross-Europameisterschaften in Dublin zu sichern.

Verschiedene Strategien führten zum Erfolg

Die jüngeren am Start erkoren die kantonalen Cross-Meister. Es galten zwei Runden à 1.05 km bei einer leicht coupierten Strecke zu absolvieren. Diese führ-



Zwei Runden gab es auf einer coupierten, abwechslungsreichen Strecke zu bewältigen. Foto: PD

te über einen gepflegten Rasen, eine wilde Naturwiese und über Hindernisse aus Strohballen – bei Nieselregen und kühlen Herbsttemperaturen. Vom Leichtathletik-Club Meilen waren drei junge Läufer am Start, die heuer bereits Podestplätze bei Stadtläufen erzielten, und sich das erste Mal nun an diese Disziplin heranwagten.

Gleich auf Anhieb platzierten sie sich auf den vorderen Rängen: Der erst 9-jährige Nohea Steinbrecher erreichte den 3. Rang in seiner Alterskategorie. Er zeigte von Beginn weg bis zum Schluss ein starkes Rennen und liess sich nie von der Ideallinie abbringen. Sein wöchentliches Ausdauerlauftraining unter der fachkundigen Leitung von Markus Spör-

ri trägt seine Früchte. Noheas Teamkollege Salim Kassim Rasheed (Jahrgang 2011), aus der gleichen Kategorie, lief zu Beginn ebenfalls ganz vorne in der Spitzengruppe mit, konnte das Tempo aber in der zweiten Runde nicht mehr halten und büsste dann noch mehrere Plätze ein. Schliesslich erlief er den 6. Rang.

Samuel Maurer (Jahrgang 2010) wählte eine andere Strategie. Er lief in seiner Kategorie zu Beginn nicht in der Spitzengruppe mit, steigerte aber im Verlauf des Rennens stetig seine Schrittfrequenz. Am Ende erreichte er mit einem fulminanten Schlusspurt, wie bereits Mitte September, an den Kantonalen Einkampfmeisterschaften auf der Bahn, den 4. Platz.

Die Erfolgsmeldungen kehren zurück

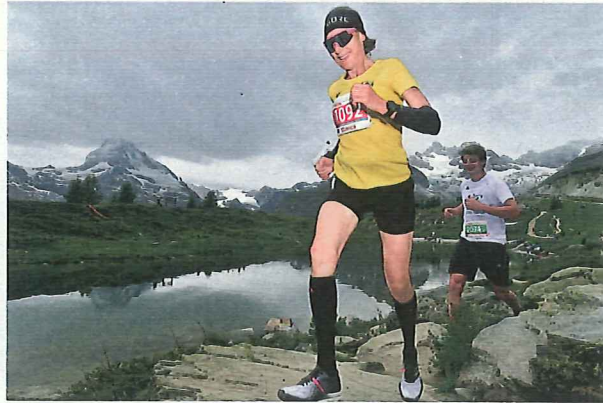


Endlich nimmt die Volkssport-Szene wieder Schwung auf. Die Läuferinnen und Läufer sowie die Triathleten des LC Meilen präsentieren und präsentieren sich dabei in eindrücklicher Stärke.

Noch ist's längst nicht wie vor der Pandemie. Volksläufe sind rar, noch rarer Triathlons. Doch es zeichnen sich wieder Perspektiven ab. Mit Blick auf den Spätsommer und den Herbst scheint viel Attraktives möglich zu werden. Und bereits haben sich erste Startmöglichkeiten ergeben. Diese zu nutzen wussten diverse Läuferinnen, Läufer, Triathletinnen und Triathleten des LC Meilen. Verschiedenenorts stellten sie unter Beweis, dass sie auch die wettkampflöse Zeit effizient zu nutzen vermochten.

Hug-Sieg beim Zermatt-Ultramarathon

Ihre Siegesserie am internationalen Zermatt Marathon über die Ultra-Distanz (45,595 km/2458 m Steigung/444 m Gefälle) setzte Monica Hug fort und feierte ihren sechsten Altersklassensieg. «Wieder das unglaubliche Zermatt-Gefühl» konnte sie geniessen. Gleichzeitig war's «kontakärmer, aber nicht mit we-



Voller Freude unterwegs vor traumhafter Kulisse: Monica Hug.

Foto: zvg

niger Herzblut und Ambiance». So strich sie heraus, dass «beim Start alle klatschten und die Dankbarkeit auch unterwegs ständig spürbar war». Monica Hug siegte mit 6:03:27 Stunden und feierte ihren sechsten Triumph in Folge seit 2015. Ihr Ehemann Peter Hug lief in seiner Altersklasse auf Rang 2 (5:25:04 Std).

Mit dem Velo von Meilen nach Zermatt

Beim Zermatt Marathon (42,195 km/1944/444 m) verfehlten sowohl Alexander Bützberger wie Marion Bützberger den Podestplatz lediglich um einen Rang. Beide freuten sich über starke Leistungen. Sie sehen ihre Anstrengungen im Trai-

ning belohnt. Alexanders Resultat erhielt eine besondere Note: Er war am Vortag mit dem Velo von Meilen nach Zermatt gefahren. «Ich wollte schauen, wo die Grenzen liegen», erklärte er schmunzelnd.

Jud XTerra-SM-Zweiter

Doch nicht nur in Zermatt resultierten Topergebnisse. Petra Schmiedel gewann in ihrer Altersklasse den Linthathlon. Anita Wiesli belegte Position 3. Beim Bernina Ultraks belegte Petra Bättig Rang 4. Und für die wertvollsten Ergebnisse sorgten schon am Vorwochenende Samuel Jud an den Schweizer XTerra-Meisterschaften mit Platz 2 bei der Elite, und Silvia Brandstetter gewann in ihrer Altersklasse. /gg

Die Erfolgsmeldungen kehren zurück

Meilen Die Läuferinnen und Triathleten des Leichtathletik-Clubs Meilen präsentieren sich in eindrücklicher Stärke.

Zürichsee-Zeitung
Freitag, 9. Jul, 2021

LC Meilen

Noch immer sind Volksläufe rar, noch rarer die Triathlon-Wettkämpfe. Doch es zeichnen sich mittlerweile wieder Perspektiven ab. Mit Blick auf Spätsommer und Herbst scheint viel Attraktives möglich zu werden. Und bereits haben sich auch wieder erste Startmöglichkeiten ergeben.

Dies zu nutzen, wussten diverse Läuferinnen und Läufer wie Triathletinnen und Triathleten des LC Meilen. An verschiedenen Orten zeigten sie, dass sie die wettkampflöse Zeit effizient genutzt hatten.

Hug-Sieg beim Zermatt-Ultramarathon

Ihre Siegesserie am internationalen Zermatt-Marathon über die Ultra-Distanz (45,595 km/2458 m Steigung/444 m Gefälle) setzte Monica Hug fort: Sie feierte ihren sechsten Altersklassensieg. «Wieder das unglaubliche Zermatt-Gefühl», konnte sie geniessen. Zwar gab es weniger Kontakte, aber an Herzblut und Ambiance fehlte

es umso weniger. «Beim Start klatschten alle», erinnert sich Hug, «und die Dankbarkeit war auch unterwegs ständig spürbar». Monica Hug siegte mit 6:03:27 Stunden und feierte bereits ihren sechsten Triumph in Folge seit 2015. Und sie konnte sich doppelt freuen: Ihr Ehemann Peter Hug lief in seiner Altersklasse auf Rang 2 (5:25:04 Std).

Bützbergers schnupperten am Podest

Beim Zermatt-Marathon (42,195 km/1944/444m) verfehlten sowohl Alexander Bützberger wie auch Marion Bützberger den Podestplatz lediglich um einen Rang. Beide freuten sich dennoch über die starken Leistungen. Sie sehen ihre Anstrengungen der Trainings belohnt. Und Alexanders Resultat erhielt eine besondere Note: Er war am Vortag mit dem Velo von Meilen nach Zermatt gefahren. «Ich wollte schauen, wo die Grenzen liegen», erklärte er.

Doch nicht nur in Zermatt resultierten Topergebnisse für den Leichtathletik-Club. Pet-



Voller Freude unterwegs vor traumhafter Kulisse: Monica Hug am Zermatt-Ultramarathon vom 3. Juli. Foto: PD

ra Schmiedel gewann in ihrer Altersklasse den Linthathlon; Anita Wiesli belegte Position 3. Beim Bernina Ultraks holte Pe-

tra Bättig Rang 4. Und für die wertvollsten Ergebnisse sorgten schon am Vorwochenende Samuel Jud an den Schwei-

zer XTerra-Meisterschaften mit Platz 2 bei der Elite, und Silvia Brandstetter gewann in ihrer Altersklasse.

Drei Kategoriensiege



Leichtathletik & Triathlon

Der 42. Greifenseelauf ging als «The special one II» ein in die Geschichte. Die LC-Meilen-Läuferinnen und -Läufer profilierten sich dabei auf spezielle Weise.

Vier Tage statt ein Nachmittag, alleine statt in der Masse und nicht über die Halbmarathon-Distanz, sondern über 17,9 km entlang der Uferwege mit ihrer Idylle – der Greifenseelauf bot wie im letzten Jahr die Möglichkeit, sich indirekt zu vergleichen. Eine offizielle Zeitmessung und Startslots verteilt über die vier Tage verhalfen zu einem Wettkampfgefühl – und zu einer Rangliste.

Unter den 2295 Läuferinnen und Läufern über die Hauptdistanz und den 1224 auf der Kurzstrecke von 7 km von Maur nach Niederuster glückten einigen LC-Meilen-Athletinnen und -Athleten Topleistungen. Herausragend: Als Kategorienbeste über die Hauptdistanz zeichneten sich Beat Elmer und Monica Hug aus, über die Kurzstrecke (7 km) glückte dies Patricia Geisselmann. Zweite Ränge erliefen sich Christian Keller, Alfred Brunner (Hauptstrecke) sowie Kasim Salim (Kurzstrecke), den dritten Podestrang belegten Patric Masar und Regula Benz. Und diese beiden Dritten sorgten gleichzeitig für die besten LCM-Zeiten – mit 1:10,31, respektive 1:22:54 Stunden. Die Overall-Ränge 14 und 16 resultierten für sie.

Elmer: Erinnerungen an früher

Wieder einmal mit einer Startnummer auf der Brust mass sich Beat Elmer. Der einstige Topläufer (SM-Medaillen) hat sich wegen Beschwerden in der Hüfte und den

Knien zum Verzicht auf Wettkämpfe entschieden. Zwar läuft und trainiert er weiterhin fast täglich, aber Intervallserien oder Trainings am Limit gibt es für ihn nicht mehr. Bei diesem speziellen Greifenseelauf aber packte ihn die Lust. Morgens um 8 Uhr umrundete er den See – und «gab alles». Nach 1:14:29 Stunden war er im Ziel. «Eine gute Leistung?», fragte er, «ich dachte, das gehe etwas flotter.» Und, so fügte er an: «Da läge noch viel drin, aber die Vernunft spricht dagegen.»

Und zu einer Erkenntnis kam er ebenfalls: «Ich habe das Tempogefühl verloren.» Ohne regelmässiges Wettkampflaufen lässt sich dieses kaum konservieren. Zur Folge sagt Elmer: «Ich hatte keinerlei Anhaltspunkte und lief so viel zu schnell los und musste danach büssen.» Etwas Stolz verbindet er aber mit seiner Leistung. Der zweitplatzierte Stephen Dunlop (Rückstand: 1:27 Minuten) läuft bei seinen Wettkämpfen regelmässig als Kategorienbester über die Ziellinie.

Hug: «Viel schöner»

Erstmals in diesem besonderen Format unterwegs war die routinierte Wettkampfläuferin Monica Hug – als eine der ersten am Mittwochmorgen. Sie äussert sich begeistert zum Rahmen: «Viel schöner, wunderbar.» Die vielen Kieswege, die Ecken und Rhythmusbrecher nahm sie gerne hin. Und auch das Wegfallen des anspornenden und motivierenden Kampfes untereinander: «Dafür gab es Platz, was ich als sehr angenehm empfand.» Und weil sie die Ranglisten interessieren, verfolgte sie die Online-Resultate regelmässig. Je länger je mehr war sie sich ihres Sieges gewiss – bis sie am letzten Wettkampftag die Kanadierin Lynn Kanuka entdeckte. Diese benötigte nur 11 Sekunden mehr als sie mit ihren 1:26:59 Stunden.

/gg

Fordernde, aber erfüllende Schluchtenläufe

Meilen Marion Bützberger vom LC Meilen kam auf den 2. Gesamtrang der Traditionsläufe Transruinalta und Transviamala.

LC Meilen

An den beiden Bündner Schluchtenläufen Transruinalta und Transviamala vom 22. und 23. Oktober erreichten Marion Bützberger, Monica Hug und Patrick Masar vom LC Meilen Topplatzierungen.

So erlebte Bützberger den Marathon am Samstag mit den 1800 Höhenmetern als «von A bis Z perfekt». Am Sonntag bei der Transviamala über 19 km, 1950 m Steigung und 620 m Gefälle sah sie sich stärker gefordert; ihre Reserve zur ersten Verfolgerin betrug nur drei Minuten. Diesen Vorsprung konnte Bützberger dann aber verdreifachen.

Bützberger startete erstmals bei diesen attraktiven, aber fordernden Prüfungen. 2018 musste sie kurzfristig wegen eines Bänderrisses kapitulieren. Immerhin hatte sie damals beide Strecken im Training abgelaufen. Bützberger erreichte in beiden Einzelrennen Gesamtrang 4 und Altersklassenrang 2.

Hug mit Top-ten-Rang

Bezüglich Altersklassenrang war Monica Hug erfolgreich. Sie gewann in ihrer Kategorie souverän mit 6:42,42 Stunden. Dies



Die 35-jährige Marion Bützberger (vorne) während der Transviamala. Foto: PD

reichte zu Rang 8 in der Gesamtwertung. Und Hug – im Gegensatz zu Bützberger kannte sie die beiden Rennen bereits – bilanzierte: «Sowohl Transruinalta wie Transviamala sind wunderbare Läufe, aber so schön wie in

diesem Jahr erlebte ich sie noch nie.» Dabei strich sie das gute Wetter und die gewohnt perfekte Organisation hervor.

Bei den Männern erlief sich Patric Masar mit 5:37,43 Stunden den achten Gesamtrang. Erfolge

vermeldeten auch die LCM-Triathleten: Harald Schmiedel und Alexander Bützberger sehen ihre Ironman-Leistungen von Thun, respektive Hamburg im Sommer nachträglich mit Hawaii-Startplätzen (für 2022) honoriert.

Zürichsee-Zeitung



ZSRZ
Zürcher Regionalzeitungen

Bezirk Meilen

ANZEIGE



**Sauberkeit:
unsere stärkste Seite.**

POLY-RAPID AG
ehemals A. Kappeler-Reinigungen AG
www.poly-rapid.ch, Tel. 044 725 77 11
POLY-RAPID
SAUBERE ARBEIT

**SP mit Aufhebung
nicht zufrieden**

Wädenswil Eine Bushaltestelle beschäftigt nun auch die lokale Politik. Seite 7

**Überforderte
Hundehalter**

Tiere Die Corona-Pandemie sorgt für einen Hunde-Boom. Das hat Folgen. Seite 9

**Starke Schweizer
in Bormio-Abfahrt**

Ski alpin Nur Dominik Paris ist schneller als Marco Odermatt und Niels Hintermann. Seite 21

Die Pionierin der Schule Zollikon

Zollikon Mit 20 Jahren eine Stelle antreten und dieser bis zur Pensionierung treu bleiben. Was sich heute kaum jemand noch vorstellen kann, war für Anna Locher Realität. Die gebürtige St.Gallerin war 1899 die erste Kindergärtnerin Zollikons. Ihr ist seit 2020 nicht nur eine Strasse gewidmet, auch das heurige «Zolliker Jahrbuch» erzählt ihre Geschichte. Vor kurzem ist es erschienen. (red) Seite 5

KVA soll weiter betrieben werden

Horgen Es gilt seit Jahren als beschlossene Sache, dass die Kehrichtverwertungsanlage (KVA) ihren Betrieb 2033 einstellen soll. Doch der Zweckverband, der die Anlage betreibt, möchte dies verhindern und setzt sich dafür ein, dass der Kehrrecht des Bezirks weiterhin in Horgen verbrannt werden kann. Damit dies geschieht, muss der Kanton die Abfallplanung überarbeiten. Das Amt für Wasser, Energie und Luft (Awe) prüft derzeit das Wiedererwägungsgesuch des Zweckverbands. (jpr) Seite 7

Laufen ist ihre Meditation



Hombrechtikon 45,595 Kilometer und 2458 Höhenmeter gilt es beim Ultra-Zermatt-Marathon von St. Niklaus zum Gorngrat zu überwinden. Gelungen ist das 2021 auch Monica Hug. Die 64-jährige Hombrechtikerin war gar als Erste im Ziel. (red) Seite 5

Wetter

8° 10°

Foto: Sabine Rock



Monica Hug hat gut lachen. Die Läuferin aus Hombrechtikon gibt in ihrer Altersklasse auf den langen Distanzen den Ton an. Foto: Sabine Rock

Sie begann spät zu rennen und ist nun stets als erste im Ziel

Spitzenläuferin aus Hombrechtikon Monica Hug findet man in den Ranglisten von Ultra- und Bergläufen leicht: an der Spitze. Dabei trainiert sie erst seit acht Jahren seriös.

Daniel Stehula

Viele fassen dieser Tage den Vorsatz, endlich Sport zu treiben, die meisten scheitern, weil sie meinen, es sei zu spät, um damit zu beginnen – oder sie seien zu unspornlich.

Sie sollten Monica Hug kennen lernen. Die 64-jährige Hombrechtikerin hat vor acht Jahren mit dem regelmässigen Lauftraining begonnen und: Wenn sie an einem Rennen startet, gewinnt sie es auch. Dabei sagt sie: «Bevor ich mit dem Laufen begann, fand ich es anstrengend, auf dem Vitaparcours von Posten zu Posten zu joggen.»

**45 Kilometer,
2458 Höhenmeter**

Wir haben mit Monica Hug zum Laufen abgemacht, sie zeigt uns eine ihrer Trainingsrunden – sieben Kilometer beim Seeweidsee in der Nähe von Uetzikon. Es ist ein nebliger Morgen und so kalt, dass uns Hug bereits vor dem Lauf selbst gemachten Orangepunsch anbietet. Sie ist eine fröhliche Person, schlank und sprüht vor Energie. Sie scheint viel jünger, als in ihrem Pass steht.

Hug schliesst noch schnell die Laufjacke ihres LC Meilen, zieht ein Stirnband an und los geht es. Wir traben in Richtung Seeweidsee. Das ist eigentlich so gar nicht das Tempo, das die Läuferin sonst anschlägt, doch sie hat gerade einen Monat Laufpause hinter sich und lässt es deshalb langsam angehen.

Die Saison ist vorbei, die Vorbereitung für die nächste beginnt erst. Rückblickend ist Hug zufrieden: wieder alles gewonnen. Zum Beispiel den Ultra-Zermatt-Marathon von St. Niklaus zum

Gornergrat über 45,595 Kilometer und 2458 Höhenmeter. Zum Vergleich: Wer vom Seeufer zum Wehrmännerdenkmal hochwandert, überwindet gerade einmal 346 Höhenmeter.

Oder die Trailläufe Transruinaulta von Ilanz nach Thusis und am nächsten Tag den Transviamaala von Thusis nach Donat so-

«Es ist dieses Gefühl, wenn du ins Ziel kommst, erschöpft und zufrieden bist.»

Monica Hug

wie die Gesamtwertung: ein Marathon am ersten und knapp ein Halbmarathon am zweiten Tag – in den Bergen wohlgermerkt.

Unsportliche Phase wegen Knochenriss

Was sie antreibt, an solchen Rennen teilzunehmen, sei das Erlebnis in den Bergen und das Bestehen dieser Prüfung. «Es ist dieses Gefühl, wenn du ins Ziel kommst, erschöpft und zufrieden bist», sagt sie. Wir joggen Seite an Seite durch den Wald hinunter zum Seeweidsee. «Als Kind bin ich geschwommen», erzählt Hug. Sie nahm an Wettkämpfen teil: Brustschwimmen. Erst 50 Meter, später 200 Meter. Ein Knochenriss beim Skifahren verhin-

derte ihre Ziele, und es begann, was Hug rückblickend als ihre unsportliche Phase bezeichnet.

Diese endete, als sie ihren späteren Mann Peter traf. Zusammen gingen sie an Kanuwettkämpfe, auf Hochtouren, Skitouren – und immer wieder mal joggen.

«Wir liefen auf der verschneiten Nacht-Finnenbahn beim Dolder und assen dann bei seinen Eltern ein Birchermüesli zum Znacht», das seien schöne Erlebnisse gewesen, sagt sie, während wir auf der anderen Seite des Seeweidsees eine Anhöhe hinaufjoggen. «Wir hatten vom Lauftraining noch keine Ahnung», erinnert sie sich, «aber Peter meldete sich jedes Jahr zu einem Bergmarathon an.» Weil sie einmal nicht mehr nur als Zuschauerin mitgehen wollte, meldete sie sich spontan für die 30-Kilometer-Strecke des Swisalpaine in Davos an.

Als später der erste Marathon in ihrer Heimatstadt stattfand, reizte sie dies. Die 42 Kilometer von Zürich nach Meilen und zurück absolvierte Monica Hug in sehr guten 3:50 Stunden – immer noch ohne strukturiertes Training. «Ab da habe ich mich auch jedes Jahr für ein bis zwei schöne Läufe angemeldet», sagt sie.

Das erste Training des LC Meilen besuchten Monica Hug und ihr Mann zehn Jahre später, 2013. «Wir sehnten uns danach, in einer Gemeinschaft zu laufen», meint sie. Von da an ging es in den Ranglisten steil nach oben – für Monica Hug, aber auch für ihren Mann.

Das Ehepaar führt ein Unternehmen, das Fotovoltaikanlagen verkauft und installiert, und am Abend trainiert es zusammen:

Gymnastik, Aquafit und laufen, laufen, laufen. An den Wochenenden fahren sie in die Berge für einen Lauf über 25 Kilometer oder mehr. «Wenn ich weite Strecken laufe, dann ist das wie eine Meditation für mich», sagt sie.

Bei einem Bergmarathon achtet sie die ersten paar Hundert Meter auf die anderen Teilnehmenden, achtet darauf, ob das Tempo passt. «Und dann gehe ich in mich hinein», beschreibt Hug, was anschliessend geschieht. Ihre Trainingspläne schreibt sie mittlerweile selbst. Aber weshalb sind die Rennen so wichtig? «Mich motiviert der Wettbewerb, das gemeinsame Erlebnis und die erbrachte Leistung. Aber am wichtigsten ist: Es sind die Ziele für mein Training.»

Tipps zum Laufeinstieg

Es ist nie zu spät, mit dem Laufen zu beginnen. Bei den vielen Disziplinen und Kategorien ist für jeden etwas dabei. Für den Einstieg sollte man einige Dinge beachten, wie Hug sagt.

— Gute Ausrüstung. «Kaufen Sie Laufbekleidung aus Kunstfaser sowie einen leichten Regen- und Windschutz. Lassen Sie sich beim Schuhkauf beraten.»

— Klein beginnen: «Joggen Sie 200 Meter, marschieren Sie die nächsten 200 Meter.»

— Buch führen. «Schreiben Sie detailliert auf, wie weit Sie gerannt sind und wie lange das gedauert hat, damit Sie sich daran messen können.»

— Lernen. «Bereiten Sie sich in einer Laufgruppe auf ein Ziel wie einen Halbmarathon vor. So lernen Sie Lauftechnik, Stretching, Kraftübungen und erhalten Ernährungstipps.» (dst)

Triathlon

EM- und SM-Medaillen für den LC Meilen



Wertvolle Podestplätze für Silvia Brandstetter an der Cross-Triathlon-Europameisterschaft und für Monica Hug an der Berglauf Schweizer Meisterschaft.

Der Europameisterinnentitel war zum Greifen nah: An der Cross-Triathlon-EM im Trentino (I) übernahm Silvia Brandstetter im Downhill-Part der Bike-Strecke auf der zweiten und letzten Runde die Führung in ihrer Altersklasse. «Das sorgte für einen zusätzlichen Motivationsschub», sagte sie. Doch der Coup glückte nicht ganz. Brandstetter vermochte die deutsche Widersacherin mit dem beachtlichen Leistungsausweis auf der Laufstrecke vorerst nicht abzuschütteln. «Sie in meinem Rücken, das war psychologisch ein harter Kampf», sagte sie. Und am Schluss fehlte die Kraft zum Kontern des «toughen Angriffs» der Gegnerin. Dennoch, die Silbermedaille sieht Brandstetter als «tollen Erfolg». Im Vergleich zur XTerra-EM wenige Wochen zuvor konnte sie nun ihr ganzes Potenzial über die gut vier

Wettkampfstunden abrufen. Als «wichtigen und gelungenen Formtest im Hinblick auf die World Triathlon Cross World Championships von Ende Oktober in Spanien sieht sie das Ergebnis. Ebenfalls stark präsentierte sich über die 1,5 km Schwimmen, 29 km Bike und 10 km Laufen Samuel Jud, der sich über Platz 15 in einem starken Elitefeld freut.

Hugs zweites Gold

Nicht downhill profilierte sich Monica Hug – aber auch. An der Schweizer Berglauf-Meisterschaft in Malleray (B) sicherte sie sich den überlegenen Altersklassen-Sieg auch dadurch, dass sie sich im technisch anspruchsvollen Mittelteil mit Aufwärts- und Abwärtspartien richtig einschätzte und Energie für die letzten fünf leicht ansteigenden Kilometer aufsparte. «Ich konnte nochmals richtig Tempo machen», strahlte sie. Mit ihrem dritten Berglauf-Titel nach 2017 und 2019 verbunden war auch eine Premiere: zwei Goldrennen in einem Monat. Bereits über 10 km auf der Strasse in Lugano und in der Fläche hatte sie sich durchgesetzt. Ihr Vergleich: «Beide schön, aber mein Herz schlägt doch eindeutig für den Berglauf.»

/gg



Silvia Brandstetter hat einen gelungenen Formtest absolviert.

Foto: zvg

Highlight und Supererfolg



Marion Bützberger unterwegs an der Transviamala.

Foto: zvg



An den beiden traditionellen Bündner Schluchtenläufen Transruinalta und Transviamala setzten Marion Bützberger, Monica Hug und Patrick Masar Markenzeichen mit Topplatzierungen.

Mit diesen Erlebnissen und diesen Resultaten glückte Marion Bützberger ein krönender Saisonabschluss. Rang 2 belegte sie in der Gesamtwertung der beiden Schluchtenläufe an den beiden aufeinanderfolgenden Tagen. 6:06:55 Stunden war sie insgesamt unterwegs. «Ich bin überrascht und mega glücklich», sagte die 35-Jährige. Ursprünglich hatte sie das Erstklassrennen Madrisa Trail (2. Gesamtrang Ende August) schon als Höhepunkt der Saison 2021 betrachtet. Nachdem sie aber den Jungfrau Marathon krankheitsbedingt hatte absagen müssen, entschied sie sich für ihre Premiere bei der Transruinalta und der Transviamala.

Und das machte sich bezahlt. Den

Marathon am Samstag mit den 1800 Höhenmetern erlebte Marion Bützberger als «von A bis Z perfekt, ich kam ohne Krise über die 42,195 km». Am Sonntag bei der Transviamala über 19 km mit den 1950 m Steigung und den 620 m Gefälle sah sie sich stärker gefordert. «Ich wollte meinen zweiten Zwischenrang verteidigen», sagte sie und verwies auf die geringe Reserve zur ersten Verfolgerin von rund drei Minuten. Sie empfand das Rennen als «streng». Das Vorhaben glückte allerdings souverän. Es gelang ihr, den Vorsprung zu verdreifachen. Erstaunlich dabei: Marion Bützberger startete zum ersten Mal bei diesen beiden attraktiven, aber fordernden Prüfungen. 2018 musste sie kurzfristig wegen eines Bänderisses kapitulieren. Einen Vorteil aber nahm sie von damals mit: «Ich war beide Strecken im Training abgelaufen.» Bützberger erreichte in beiden Einzel-Rennen Gesamtrang 4 und Altersklassenrang 2.

Hug mit AK-Sieg und Top-ten-Gesamtrang

Bezüglich Altersklassenrang übertrumpfte Monica Hug ihre Trai-

nings- und Vereinskollegin Marion. Hug gewann in ihrer Kategorie souverän und einmal mehr. 6:42:42 Stunden war sie unterwegs. Dies reichte zu Rang 8 in der Gesamtwertung. Und Hug – im Gegensatz zu Bützberger kannte sie die beiden Rennen bereits – bilanzierte mit einem Strahlen in den Augen: «Sowohl Transruinalta wie Transviamala sind wunderbare Läufe, aber so schön wie in diesem Jahr erlebte ich sie noch nie.» Sie strich das perfekte Wetter, angenehme Temperaturen sowie die gewohnt perfekte Organisation hervor. Unterwegs liess sie sich durch die landschaftlichen Schönheiten und die Stimmungen immer wieder neu inspirieren und motivieren.

Bei den Männern erlief sich Patrick Masar (Zeit 5:37:43 Stunden) den beachtlichen achten Gesamtrang. Und Erfolge konnten auch die LCM-Triathleten vermelden: Harald Schmiedel und Alexander Bützberger sehen ihre Ironman-Leistungen von Thun, respektive Hamburg im Sommer nachträglich mit Hawaii-Startplätzen (für 2022) honoriert.

/gg

Weltmeistertitel für Silvia Brandstetter



Mit einer Parforce-Leistung gewann die LC-Meilen-Multisportlerin Silvia Brandstetter in Extremadura (Sp) den Weltmeistertitel in ihrer Altersklasse.

Silvia Brandstetter sprach von «einem verwirklichten Traum» und «einer Realität, die ich noch kaum für möglich halte», nach ihrem Grosserfolg. Es handelt sich um den grössten Triumph der erfahrenen Multisportlerin.

Nach den 1 km Schwimmen, 21 km Bike und 6 km Laufen überquerte sie die Ziellinie als souveräne Siegerin. Die Deutsche Angela Boczek, welcher sie vor wenigen Wochen an der Europameisterschaft noch klar hatte den Vortritt lassen müssen, lag nach den 2:26:56 Wettkampfstunden nicht weniger als 7,36 Minuten zurück.

«Ich konnte auf der technisch anspruchsvollen, aber eher flachen Strecke meine Stärken voll ausspielen», sagte Brandstetter. Die Pfützen und der Schlamm beflügelten sie. Sie war mit «extrem guten Beinen und einer Riesenfreude» unterwegs, vor allem bei den Disziplinen zwei und drei. Nach dem

Schwimmen wies sie noch einen Rückstand von 58 Sekunden auf die Dauerrivalin. Das beruhigende Polster nach dem Bike-Abschnitt verwaltete sie nicht nur, sie baute es um weitere 90 Sekunden aus. Die letzten Meter gerieten zum Triumph. Sie konnte sie «richtig geniessen».

Für das zweite wertvolle Resultat sorgte Samuel Jud. Platz 21 bei der Elite belegte das männliche Cross-Triathlon-Aushängeschild des LCM. Nach 1:31:40 Stunden wies er einen Rückstand von 7:57 Minuten auf Weltmeister Arthur Serrières (Fr) auf.

/gg

Zürichsee-Zeitung
Mittwoch, 10. November 2021

Weltmeistertitel für Silvia Brandstetter

Meilen Mit einer Parforce-Leistung gewann die LC-Meilen-Multisportlerin Silvia Brandstetter in Extremadura (Sp) den Weltmeistertitel in ihrer Altersklasse.

Von «einem verwirklichten Traum» und «einer Realität, die ich noch kaum für möglich halte», sprach Silvia Brandstetter nach ihrem Erfolg. Es handelt sich denn auch um den grössten Triumph der erfahrenen Multisportlerin. Nach den 1 km Schwimmen, 21 km Bike und 6 km Laufen überquerte sie die Ziellinie als Siegerin. Die Deutsche Angela Boczek, der sie vor wenigen Wochen an der Europameisterschaft noch den Vortritt hatte lassen müssen, lag nach den 2:26:56 Wettkampfstunden nicht weniger als 7,36 Minuten zurück.

«Ich konnte auf der technisch anspruchsvollen, aber eher flachen Strecke meine Stärken voll ausspielen», nannte Brandstetter das Entscheidende. Mit «extrem guten Beinen und einer Riesenfreude» war sie unterwegs. Nach dem Schwimmen hatte sie noch einen Rückstand von 58 Sekunden auf die Dauerrivalin. Das beruhigende Polster nach dem Bike-Abschnitt baute sie um weitere 90 Sekunden aus. Die letzten Meter gerieten zum Triumphzug.

Das monatelange Fokussiertsein, die vielen Trainings machten mit diesem Erfolg einen Sinn. «Unglaublich, es ist Tatsache, wofür ich zwei Jahre lang gearbeitet habe», sagte Brandstetter. Für das zweite wertvolle Resultat sorgte Samuel Jud. Platz 21 bei der Elite belegte das männliche Cross-Triathlon-Aushängeschild des LCM. Nach 1:31:40 Stunden wies er einen Rückstand von 7:57 Minuten auf Weltmeister Arthur Serrières (Fr) auf.

LC Meilen