

pressespiegel

Ausgabe 2023

Verschiedenes s.02

Leichtathletik s.05

Laufsport s.19

Triathlon s.24

Verschiedenes

Namhafter Zuzug im Leichtathletikclub

Nr. 14 | Donnerstag, 6. April 2023



Mit Gunnar Schrör präsentierte Vereinspräsident Thomas Türler an der ordentlichen Generalversammlung des LC Meilen am 31. März einen neuen Leiter Athletics auf Vorstandsstufe.

Der LC Meilen ist für die Zukunft gerüstet. Der Vereinspräsident vermittelte diesen Eindruck an der Generalversammlung des Vereins im Löwensaal und erhärtete ihn mit den Worten: «Wir sind gut unterwegs, unser Verein ist gesund, und wir blicken zuversichtlich in die Zukunft.»

Das Gerüst dafür bildet die neue Vereinsorganisation. Erstmals überhaupt sind die drei Bereiche Athletics, Running und Triathlon auf Vorstandsstufe vollständig vertreten – und zwar mit Fachleuten: Gunnar Schrör (Athletics), Patric Masar (Running), Remo Meierhofer (Triathlon). «Das bietet uns neue Möglichkeiten», sagt Türler. Er denkt an Impulse, selbständige Bereiche, neue technische Möglichkeiten, Synergien und nicht zuletzt an eine Entlastung von ihm, dem Präsidenten.

Ein Fachmann übernimmt

Die namhafteste Neuverpflichtung betrifft die Leitung des Bereichs



LC-Präsident Thomas Türler mit dem neuen Ehrenmitglied Gabi Urech.

Athletics. Mit Gunnar Schrör übernimmt ein Routinier. Der fünffache Schweizer Meister (3 Outdoor, 2 Halle) folgt auf Ruedi Meier. Der 55-jährige Spitalmanager Schrör blickt auf eine bemerkenswerte sportliche Karriere zurück: als Hürdensprinter in den 90er-Jahren. 1994 qualifizierte er sich für die Europameisterschaften in Helsinki, im Folgejahr für die WM in Göteborg.

Schrör wird im LCM nicht nur seine Fachkenntnisse einbringen, sondern auch organisatorische und strategische Massnahmen treffen, damit die hervorragende Arbeit von

Adrian Egger und seinen Trainern auch in den älteren Juniorenkategorien fruchtet. «Unser Ziel muss es sein, ambitionierte Juniorinnen und Junioren länger im Verein zu behalten und ihnen die Möglichkeit zu geben, zwischen 15 und 20 Jahren auf nationaler Ebene leistungsmässig mitzuhalten», sagt Präsident Türler – dies in Kooperation und Koordination mit Zurich Athletics und anderen Vereinen.

Cribari konzentriert sich aufs Meeting

Nach elf Jahren Vorstandstätigkeit



Thomas Türler ehrte im Bereich «Running» die Läuferin Monica Hug.

Fotos: zvg

gab auch Fabian Cribari seinen Rücktritt aus dem Vorstand. Auf ihn gehen viele erfolgreiche Initiativen zurück, insbesondere die Bildung der beiden Junioren-Laufgruppen und das Meeting Meilen. Als OK-Leiter dieses Meetings bleibt er dem Verein erhalten und kann sich voll und ganz darauf konzentrieren. Das Meeting wurde nämlich von Swiss Athletics zum A-Meeting hochgestuft, was mehr Ausstrahlung aber auch höhere Anforderungen und Erwartungen mit sich bringt. Das Meeting findet dieses Jahr am 17. Juni statt.

Gehrt bei den Erwachsenen im Bereich Running wurden Monica Hug als vierfache Schweizer Meisterin in ihrer Alterskategorie sowie Alfred Brunner. Im Bereich Triathlon waren es Ironman-Hawaii-Triathlet Alexander Bützberger und Anita Ribary. Die Ehrenmitgliedschaft erhielt Gabi Urech. Der Verein hat ihr viel zu verdanken: Zehn Jahre lang war sie Vorstandsmitglied, hat den Schulsport aufgebaut, leitet ihn weiterhin und koordiniert zudem den ganzen Helfereinsatz am Meeting Meilen.

/gg

Neue Informationstafeln der Sportvereine

Einweihung beim Vitaparcours



An der bisherigen Infowand beim Vitaparcours hatte schon deutlich der Zahn der Zeit genagt. Und da die Wand auch nicht mehr die aktuellen Gegebenheiten widerspiegelte, wurde es Zeit, diese komplett zu erneuern.

Unter der Designführung von Grafikerin Sonja Greb wurden die grafischen Ideen und Vorstellungen der Turn- und Sportvereinigung Meilen (TSVM) zielführend umgesetzt. Dank dem Legat von Simon Meier konnten die anfallenden Kosten zudem vollständig von der TSVM getragen und die Sportvereine entsprechend entlastet werden. Der Vitaparcours wird neben der Gemeinde von acht Sportvereinen aus Meilen, die unter dem Dach der TSVM zusammengeschlossen sind, unterhalten und in Schuss gehalten.

Bei bestem Wetter trafen sich am vergangenen Samstag die Vereinspräsidenten und Vertreter der angeschlossenen Vereine, Gemeinderat Pepe



Die Infowand beim Vitaparcours enthält viel Wissenwertes über die Sportvereine in Meilen. Links der Präsident der TSVM Jürg Dolder, rechts Gemeinderat Pepe Bösch bei der Einweihung.

Foto: zvg

Bösch und Alex Berchthold, Stv. Leiter Unterhalt der Gemeinde, am Vitaparcours. Dort erhielten sie einen interessanten Exkurs von Hanspeter Greb, Initiator des Vitaparcours. Viele kleine Anekdoten zu dessen Entstehung machten die Ausführungen sehr kurzweilig. Neben interessanten Fakten zur Erneuerung der Tafeln, die vom Präsidenten der TSVM Jürg Dol-

der, vorgetragen wurden, gab es auch wichtige Worte von Gemeinderat Pepe Bösch. Es war gut zu hören, dass die Bedeutung der Sportvereine und ihr Engagement in der Gemeinde gesehen und auch daran weitergearbeitet wird. Der informative Nachmittag mit einem Apéro und kurzweiligen Gesprächen würdig zu Ende.

/jla

Sie sind auch mit über 80 Jahren noch Weltspitze

Erica Huggler im Orientierungslauf und Hans Blöchlinger im Sprint leisten in ihrer Alterskategorie Aussergewöhnliches

JUNG BRÜED

Erica Huggler sagt Sätze wie: «Ich werde wütend, wenn man uns Alten nichts mehr zutraut.» Oder: «Ich will der gängigen Meinung entgegentreten: Je älter, desto blöder.» Oder: «Vor jedem Wettkampf bin ich ganz giggerig.»

Huggler, 81 Jahre alt, aus Oetwil am See, weiss, wovon sie spricht. Vom Frühling bis im Herbst bestreitet sie Wochenende für Wochenende Orientierungsläufe, sie kommt auf 40 bis 60 Wettkämpfe pro Jahr. Meistens läuft Huggler auf einen Spitzenplatz. In ihrer Altersklasse war sie schon Weltmeisterin und gewann mehrere WM-Medaillen.

Auch ein anderer Senior verblüfft immer wieder: der 87-jährige Hans Blöchlinger. Wenn Bekannte von seinen Erfolgen im Sport hören, halten sie ihn wegen seiner schmalen Postur meistens für einen Marathonläufer. Doch Blöchlinger ist Sprinter, was seine Erfolge umso bemerkenswerter macht. Während die im Ausdauer-sport wichtigen langsamen Muskelfasern beim Älterwerden später und langsamer an Leistungsfähigkeit einbüßen, bilden sich die schnellen Muskelfasern schneller zurück. Diese Fasern sind jedoch für Sprinter wie Blöchlinger wichtig.

100 Meter in unter 15 Sekunden

Blöchlinger hat es geschafft, die Rückbildung der schnellen Fasern zu verlangsamen. Noch heute sprintet er auf einem erstaunlich hohen Niveau. Bei seinem WM-Sieg in der Kategorie der über 80-Jährigen legte er 2019 in Lyon die 100 Meter in 14,97 Sekunden zurück – das ist weniger als 5 Sekunden langsamer als der Schweizer Rekord von Alex Spizant.

Christian Aebersold ist Sportarzt und war früher Leistungssportler; er ist unter anderem dreifacher Staffel-Weltmeister im Orientierungslauf. In seiner Dissertation widmete er sich dem Leistungsabfall im Alter. Er bewundert die aussergewöhnlichen Leistungen von Huggler und Blöchlinger – aus sportlicher, vor allem aber aus medizinischer Sicht.

Der Leistungsfähigkeit von Huggler und Blöchlinger lägen mehrere Faktoren zugrunde, sagt Aebersold. Mit steigender Lebenserwartung und vielen aktiven Senioren steige die Wahrscheinlichkeit von herausragenden Individualistinnen und Individualisten auch im Sport. «Hinzu kommen Faktoren wie Kontinuität, effizienter Aufbau, ein Lebenswandel mit einer ausgewogenen Ernährung und das Vermeiden von Giften wie Rauchen auch in jungen Jahren», sagt Aebersold.

Wichtig seien aber auch die genetischen Voraussetzungen, keine oder nur wenige Verletzungen, eine adäquate Selbsteinschätzung sowie Motivation und das richtige Reagieren auf Rückschläge. «Schliesslich braucht es auch Freude am Training und am Wettkampf, Wille und Ausdauer», sagt Aebersold.

Ab 50 geht es definitiv bergab

«Im Alter nehmen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität ab. Dieser Prozess setzt im 25. Altersjahr ein und verläuft linear», sagt Aebersold. Das seien die entscheidenden Fähigkeiten für Leistung. Ebenfalls abwärts gehe es mit der maximalen Sauerstoffaufnahme. Diese ist für Ausdauerleistungen entscheidend.

Die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper aufnehmen kann, lässt sich lange auf einem guten Niveau halten. Das zeigen beispielsweise die Leistungen der Triathletin Nicola Spirig, der Orientierungsläuferin Simon Niggli oder des Marathonläufers Tadese Abraham, die auch in einem Alter von knapp 40 Jahren noch an der internationalen Spitze mitmischen. Aebersold sagt aber auch: «Ab dem 50. Altersjahr geht es definitiv bergab, und von da an nimmt die Leistungsfähigkeit in allen



«Vor jedem Wettkampf bin ich ganz giggerig», sagt Erica Huggler, 81, einst Weltmeisterin im Orientierungslauf.



Hans Blöchlinger, 87, ist Weltmeister über 100 Meter bei den über 80-Jährigen.

BILDER ANNICK NAMP / NZZ

«Im Training nie ans absolute Limit gehen und vor allem genügend Regenerationszeit einplanen.»

Hans Blöchlinger
Sprinter

Bereichen überproportional ab.» Studien zu den sportlichen Möglichkeiten von über 80-Jährigen gibt es kaum. Klar ist: Die Muskeln verlieren an Kraft und Geschwindigkeit, die Gelenke werden anfälliger. Und die Steuerung vom Gehirn verliert an Effektivität, da dessen Leistung im Alter ebenfalls abnimmt. Aebersold sagt: «Je älter jemand ist, desto mehr Einsatz braucht es, um sämtliche Fitnessfaktoren auf einem guten Niveau zu halten.»

Sport hilft beim Abschalten

Wer die verschiedenen Faktoren geschickt pflegt, bleibe trotzdem lange fit. Aus eigener Erfahrung sagt Aebersold: «Ich kenne viele 60-Jährige, die sogar mit Prothesen in ihren Sportarten erfolgreich unterwegs sind. Es ist nie zu spät, wenn man an sich arbeitet.»

Der 87-jährige Blöchlinger treibt schon sein Leben lang Sport. Er wuchs in Meilen auf und trat zunächst dem Turnverein Meilen bei. Mit 21 wechselte er in die Leichtathletik-Abteilung des TV Unterstrass in Zürich. Dort habe

«Wenn ich im Wald bin, ist der Ehrgeiz sofort da, und sämtliche Wehwechen sind dann sofort verfliegen.»

Erica Huggler
Orientierungsläuferin

er es aber nie zu mehr als einem «durchschnittlichen Sprinter und Weitspringer» geschafft. Seine Bestzeit über 100 Meter beträgt 11,2 Sekunden. An Begeisterung fehlte es ihm trotzdem nie. Diese gab er als Trainer weiter – zusätzlich zur Arbeit in einer Kaderposition bei der Kreispostdirektion in Zürich.

Nebst dem Engagement als Coach blieb er als Sprinter und Weitspringer aktiv. Im Seniorenalter trainierte er weiter, bestritt weiterhin Wettkämpfe. «Das hat sich entwickelt, ich begann im zweiten Glied», sagt er. Blöchlinger fand Gefallen an Senioren-Wettkämpfen, arbeitete sich immer weiter Richtung Spitze, zuerst in den nationalen und später in den internationalen Masters-Meisterschaften. «Mir bereitete dieses zielgerichtete Sporttreiben enormen Spass», sagt Blöchlinger.

Wie im Arbeitsleben konnte Blöchlinger auch im Rentenalter beim Sport abschalten, tankte Energie. Das half ihm besonders bei der Pflege seiner Ehefrau, die an multipler Sklerose erkrankt war.

Im Sport nutzte Blöchlinger seine Erfahrung. «Ich merke, was es leiden mag», sagt er und streicht seine Erkenntnisse hervor: «Bewegen, bewegen, aber im Training nie am absoluten Limit, und vor allem genügend Regenerationszeit einplanen zwischen den Belastungen.» Bei Blöchlinger folgt auf jedes intensive Training ein Ruhetag. Zudem gehören 15 Minuten Gymnastik täglich und einmal pro Woche Krafttraining im Fitnesscenter zur Routine. Blöchlinger sagt stolz: «Ich fühle mich wohl und hatte nie einen Ranz.» Seit bald 70 Jahren hält er das Gewicht zwischen 63 und 65 Kilogramm.

Trotzdem musste er im letzten Sommer erkennen, dass die Achillessehne sowie die Adduktoren auf die intensiven Belastungen gereizt reagierten. Sein Training im Hinblick auf die Masters-Meisterschaften brach er ab. «Vernunft war gefragt», sagt Blöchlinger. «Jetzt beschränke ich mich auf Gesundheits-sport: Jogging, Wandern, ich will generell aktiv sein.»

Ungebrochener Erfolgshunger

Erica Huggler hingegen will und kann sich weiterhin in Wettkämpfen messen. Den Weltmeistertitel in der Altersklasse über 60 holte sie 2002 in Australien. Seither sind in anderen Altersklassen silberne und bronzene WM-Medaillen dazugekommen. Hugglers Hunger ist ungebrochen, auch wenn ihr Ehemann aufgrund diverser Beschwerden nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen kann. Stattdessen begleitet er seine Frau an die Orientierungsläufe und unterstützt sie, wenn sie in den Wald läuft und oft mit einem breiten Lachen daraus zurückkehrt.

Huggler hat im Gegensatz zu Blöchlinger verhältnismässig spät zum Sport gefunden. «Bis zu meinem 30. Geburts-tag war ich mehr oder weniger inaktiv», sagt sie. Zum Orientierungslauf kam sie erst, als ihr Mann vom Waffensport zum OL wechselte. An die eigene Premiere erinnert sie sich mit einem Schmunzeln. Sie sagt: «Das Orientierungslaufen war überhaupt keine Liebe auf den ersten Blick.»

Ihre Faszination für die Sportart entwickelte sich langsam, mit immer stabileren Leistungen mit Karte und Kompass. Sie engagierte sich ehrenamtlich in der OLG Stäfa, etwa mit Kuchenbuffets und der Koordination von Fahrdiensten; lange war sie zudem im Vorstand des Vereins tätig. Sportliche Erfahrung sammelte sie in deutlich über 1000 Wettkämpfen in den Wäldern der ganzen Schweiz, aber auch in Australien sowie Skandinavien und dem restlichen Europa.

Noch immer beschert der Sport Huggler besondere Empfindungen: «Wenn ich im Wald bin, ist der Ehrgeiz sofort da und ein Gefühl, das ich einfach liebe – sämtliche Wehwechen sind dann sofort verfliegen.»

Neue Festmeile bei der Wendeschlaufe

20. Zürich Marathon mit spannender Ausgangslage

MeilenerAnzeiger

Nr. 16 | Freitag, 21. April 2023

OCHSNER
SPORT ZÜRICH
MARATHON

Am Sonntag findet die Jubiläumsausgabe des Zürich Marathon statt. Wendepunkt der 42,195 Kilometer langen Strecke ist wie üblich in Meilen. Eine Festmeile rund um die See-, Winkel- und Dorfstrasse lädt die Zuschauer zum Verweilen ein.

Gleich vier starke Schweizer Läufer werden den schnellen Kurs des Marathons nutzen, um sich in Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris zu empfehlen. Neben Adrian Lehmann vom LV Langenthal sind dies Patrik Wägeli (30) vom LC Frauenfeld, Dominik Rolli (27) vom ST Bern und – neu mit Schweizer Startpass – Simon Tesfay (38) vom LC Uster. Die vier werden auch den Schweizer Meistertitel unter sich ausmachen.

Auf Rekordjagd

Tadesse Abraham (40) vom LC Uster, der den Zürich Marathon 2022 mit Schweizer Rekord (2:06.38 Std.) gewann, hat bereits im März in Barcelona mit 2:06.43 Std. die Olympia-Limite (2:08.10 Std.) unterboten.



Fast 14'000 Läuferinnen und Läufer haben sich für eine der Marathon-Disziplinen angemeldet. Wer die ganzen 42,195 Kilometer zurücklegt, erreicht den Wendepunkt der Strecke in Meilen. Foto: MAZ Archiv

Er wird in Zürich als Tempomacher für die Gruppe um Adrian Lehmann und Patrik Wägeli vom LC Frauenfeld für eine schnelle Pace sorgen. Doch nicht nur Tadesse Abraham wird auf der ultraschnellen

Strecke einheizen, sondern auch weitere Weltklasseläufer versprechen Höchstleistungen, insbesondere Athleten aus Kenia und Äthiopien.

Bei den Frauen greift die für Genf

startende Äthiopierin Helen Bekele den zehnjährigen Streckenrekord an.

Fortsetzung Seite 2

Aus dem Gemeindehaus



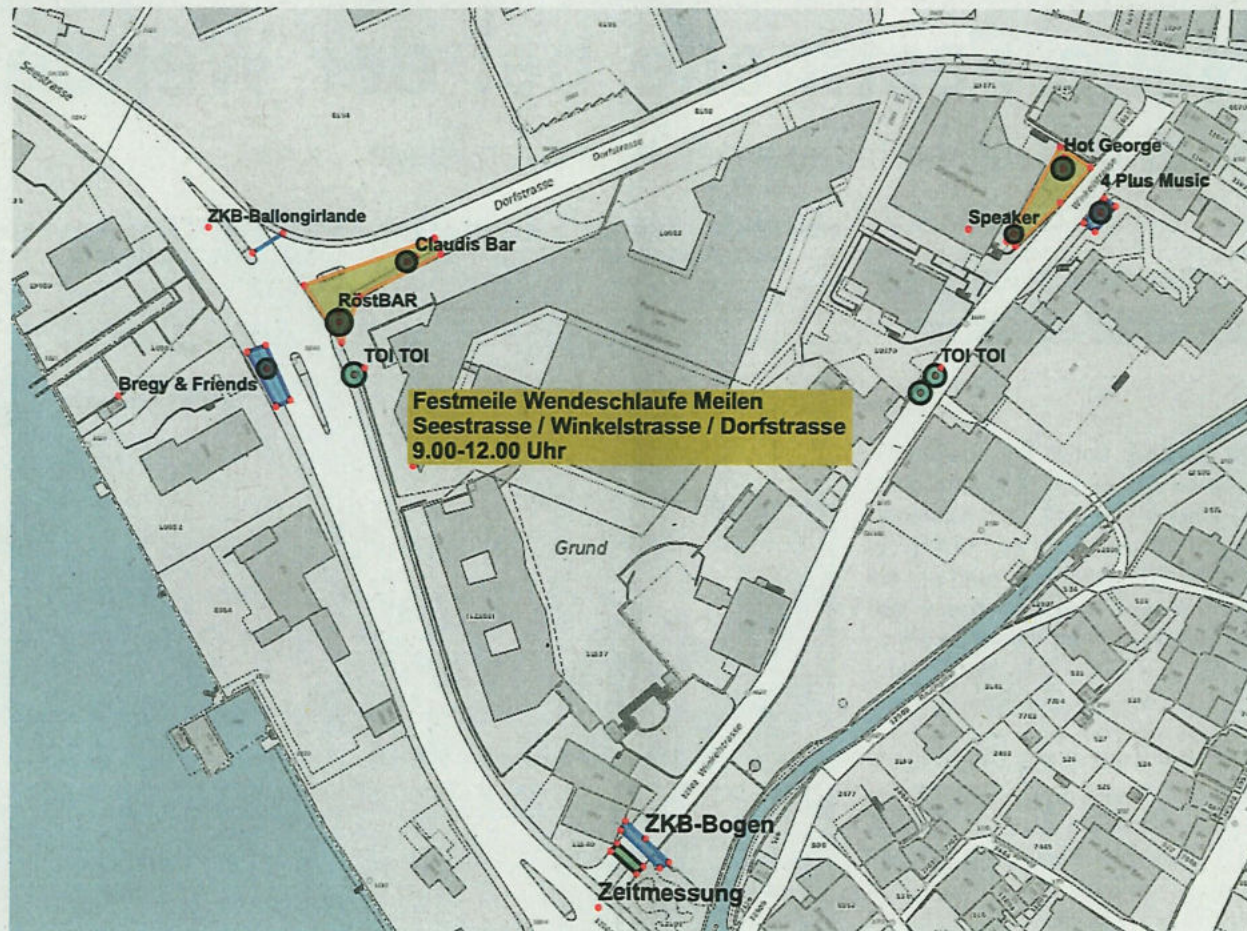
Fortsetzung Titelseite

Dass die Läuferin in toller Form ist, hat sie in diesem Jahr bereits in Osaka (Japan) mit 2:22.16 Std. unter Beweis gestellt. Vielleicht kann sie nun bei guten Verhältnissen sogar ihre Bestzeit aus dem Jahr 2019 (2:21.01 Std.) knacken.

Mit 13'800 Anmeldungen ausgebucht

Der Zürich Marathon, das steht jetzt schon fest, wird ein besonderes Lauf-Spektakel. Denn für die 20. Austragung haben sich auch ehemalige bzw. aktive Spitzensportler angemeldet, für die ein Marathon eine nicht alltägliche Herausforderung ist. So haben der neunfache Ironman-Sieger von Zürich, Ronny Schildknecht, der Weltklasse-Mountainbiker Florian Vogel, der Freestyler Andri Ragetti und die vielseitige blinde Parathletin Chantal Cavin ihre Teilnahme zugesagt.

Der Marathon erfreut sich mit 13'800 Anmeldungen für die Kategorien Marathon, Halbmarathon und Z10 wachsender Beliebtheit und bietet auch Hobbyläuferinnen und -läufern auf jedem Niveau ein ideales Wettkampfformat.



Zum ersten Mal gibt es Unterhaltung und Verpflegungsmöglichkeiten an diversen Standorten entlang der Laufstrecke.

Kaffee, Hot-Dogs und Musik

Bei der Wendeschlaufe in Meilen erwartet die Besucherinnen und Besucher, die die Läuferinnen und Läufer am Streckenrand anfeuern möchten, eine Festmeile. An diversen Standorten rund um die See-, Winkel- und Dorfstrasse gibt es musikalische Darbietungen von Bregy & Friends, Kaffee von der RöstBAR, Drinks bei Claudis mobilen Bar auf drei Rädern, Gourmet-Hot-Dogs und mehr bei Hot Georges und gratis Gipfeli – es hüt solangs hüt! Ein Speaker an der Winkelstrasse kommentiert das Geschehen auf der Strecke. Die ersten Läufer werden ungefähr um 9 Uhr in Meilen erwartet.

Einen offiziellen Empfang für die Meilemer Finisher wie in den vergangenen Jahren wird es nicht geben. Sie erhalten aber alle ein Präsent der Gemeinde Meilen.

Ochsner Sport Zürich Marathon, Sonntag, 23. April, Wendeschlaufe an der Winkelstrasse. Festmeile an der See-, Winkel- und Dorfstrasse von 9 bis 12 Uhr.

Grafik: zvg

www.zuerichmarathon.ch /zvg/maz

Leichtathletik-Fest auf der Allmend

Meeting Meilen an diesem Wochenende



Das traditionelle Leichtathletik-Meeting in Meilen hat einen beachtlichen Stellenwert im dichtgedrängten Schweizer Meeting-Kalender.

Die erfreuliche Folge: Zahlreiche Athletinnen und Athleten mit grossen Namen und aus diversen Ländern sind am Start. Zu achten aus Meilener Warte gilt es auf Grosstalente vom See.

Meilen als Standortbestimmung
Freundinnen sind sie geworden: Céline Weber aus Meilen und Natalia Issler aus Horgen. Nicht die Zugehörigkeit zum selben Klub (LC Zürich) ist ausschlaggebend dafür, sondern die U18-Europameisterschaften vom letzten Juli in Jerusalem sind es. Beide gehörten sie der Schweizer Equipe an, und seither stehen die Hochspringerin Weber (17) und die 400- und 800-m-Läuferin Issler (bald 16) immer wieder in Kontakt – nicht nur wenn's um den Sport geht.

Die Aussicht, dass sie in diesem Sommer wiederum beide zu Starts auf der internationalen Bühne kommen, sind mehr als intakt. Noch offen ist aber, wo. Die EYO, die europäischen Jugend-Spiele in Maribor, stehen zur Diskussion, oder die U20-Europameisterschaften der Leichtathleten – erneut in Jerusalem. Beide Talente haben die Richtwerte erreicht.

Die nächste Standortbestimmung für Weber und Issler in Richtung Saisonhöhepunkt bietet sich diesen Samstag in Meilen. Die Ältere vergleicht sich mit hochklassiger, erfahrener Konkurrenz in ihrer Hauptdisziplin, die jüngere ist für 400 m und 800 m gemeldet. Klar ist aber: Issler läuft die eine oder die andere Distanz. Sie will kurzfristig entscheiden.

Das Meeting in Meilen hat für Céline Weber wie für Natalia Issler einen besonderen Stellenwert. Weber war bis vor anderthalb Jahren Mitglied des organisierenden LC Meilen, ehe sie zum LCZ wechselte.



Morgen Samstag dreht sich auf der Allmend alles um die Leichtathletik. Über 500 Athletinnen und Athleten messen sich in diversen Disziplinen. Foto: Immoman

«Die Allmend ist meine Heimanlage», sagt sie. Die Vorfreude ist deshalb besonders gross. Und Issler muss von ihrem Wohnort nur über den See blicken, und sie sieht die Anlage, insbesondere abends, wenn die Scheinwerfer leuchten.

Wieder ein Schweizer Rekord?

Etwas Besonderes vorgenommen für den Start in Meilen haben sich weder Weber noch Issler. «Ich hoffe, die gute Konkurrenz aus dem Ausland inspiriert mich», sagt Weber. Und Issler will «einfach gut laufen» und sich gegen die starke Konkurrenz zusätzliche Routine holen.

Im Zusammenhang mit der aufstrebenden Jugend gilt es auf einen weiteren Namen hinzuweisen: Fiona von Flüe. Die Chamerin, 15, läuft von Allzeit-Bestleistung zu Allzeit-Bestleistung. Letztes Jahr löste sie in Meilen über 3000 m Delia Scabas ab. Schneller als alle ihres Alters vor ihr rannte sie auch am vergangenen Samstag in Genf über 800 m; mit 2:03,61 Minuten steigerte sie sich um fast drei Sekunden. In Meilen wird die Gymnastin eine Kostprobe ihres Könnens über 1500 m liefern. Als Massstab gilt ihre eigene Allzeit-Bestmarke (4:18,17) von Meilen 2022.

Sprinterinnen und Sprinter wollen sich profilieren

Auch bekannte Namen im Elite-Alter haben das Meeting in Meilen auf dem Programm. So der Tessin-Zürcher Ricky Petrucciani – der Mann, der vor bald zwei Jahren dem Uralt-Schweizerrekord von Matthias Rusterholz (44,99) bis auf drei Hundertstel sehr nahegekommen ist. Oder von der Schweizer Vorzeigestaffel der Frauen über 4x100 m sind es die Saisonschnellste über 100 m, Géraldine Frey, Salomé Kora und Natacha Kuoni. Bei den Männern werden William Reais, der U23-Europameister von 2021, sowie Silvan Wicky erwartet. Letzterer plant nach langer Verletzungspause sein Comeback.

Belohnt sehen sich auch die Organisatoren des LC Meilen. Ihr Meeting (von 12.45 bis 20.40 Uhr) ist in die Kategorie World Athletics Challenger Meeting aufgestiegen. Für die ambitionierten Athletinnen und Athleten ist dies von Bedeutung, weil nur noch an hoch qualifizierten Veranstaltungen Punkte für die Weltranglisten erkämpft werden können. Und diese entscheiden schliesslich mit bei den Selektionen für die internationalen Meisterschaften wie EM, WM oder Olympische Spiele.

Über 700 Starts

Die Konstellation sorgt für Interesse. Mehr als 500 Athletinnen und Athleten haben sich angemeldet für gut 700 Disziplinen-Starts. Ausgebuchte Startfelder sind die Folge. Für die OZB-(Ostschweizer-Zürcher, Bündner)Staffel-Wettbewerbe am Vormittag/Mittag (ab 11 Uhr) haben sich 108 Staffeln mit 208 Teilnehmenden gemeldet.

Ein breit abgestützter, zum Teil hochklassiger Leichtathletik-Tag auf der Meilemer Allmend scheint garantiert.

www.meeting-meilen.ch

MEILEN
17. Juni 2023



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

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

Auto-Graf AG
Kompetenz und Nähe

Klasse, Masse und Vorzeigestimmung in Meilen

Leichtathletik Am traditionellen Meilemer Meeting sorgten die Sprinterinnen und Sprinter für Glanzzeiten – und Diskussionsstoff. Die Folge: divergierende Empfindungen.

Mit einem Paukenschlag begann der internationale Teil des Meilemer Leichtathletik Meetings: 11,14 Sekunden und 11,15 ergab die Zielfilmauswertung im 100-m-Hauptrennen der Frauen. Die Namen, die dahinter erschienen, haben Bekanntheit insbesondere im Zusammenhang mit den internationalen Topleistungen der Schweizer 4x100 m und den vierten Rängen an WM und EM. Natacha Kouni und Salome Kora – die 22-jährige Aufsteigerin im LC Zürich sowie die erfahrende, 29-jährige St. Gallerin.

Einen Schönheitsfehler hatten die beiden Topzeiten allerdings. Weil auf der Gegengerade der Anlage gesprintet wurde, dort wo (zumindest zu Beginn) der Rückenwind blies, bestand die Gefahr eines Zuviel. 2,2 m/s zeigte die Windmessanlage bei besagtem Rennen. Erlaubt sind maximal 2,0 m/s. Keine Zeit also für die offiziellen Bestenlisten.

Hingegen finden die Werte Eingang fürs World Ranking.

Also konnten Kouni und Kora trotzdem einen Nutzen ihrer Leistungen erkennen. Dennoch überwog der Tenor der Enttäuschung: «Schade, nur ein Hauch zu viel.» Und ebenfalls von Bedeutung: die Plätze 1 und 2 gegen die international beachtliche Konkurrenz.

Issler sorgt für den See-Lichtblick

Auch bei den Männern resultierten Topzeiten. Herausragend (Meeting-Rekord) die 10,14 Sekunden des Australiers Jake Penny – bei gerade noch regulärem Rückenwind von 1,9 m/s im Vorlauf. Und ebenfalls erwähnenswert: die 10,29 Sekunden von Silvan Wicki. Der Basler – der zweit-schnellste Schweizer ever – gab nach anderthalbjähriger Verletzungspause sein Comeback: ein überzeugendes.

Und vor allem eine Athletin vom See zeigte ihr Potenzial: Natalia Issler. Die erst 16-jährige aus Horgen im LCZ-Dress. Über 800

m belegte sie in der neuen persönlichen Bestzeit von 2:06,34 Minuten den beachtlichen dritten Rang. «Für mich war es ein schwieriges Rennen», sagte sie, «die beiden Läuferinnen aus dem Ausland liefen enorm schnell los und ich hatte mich zu entscheiden, was ich tun sollte.» Sie hielt sich zurück und befriedigte ihre spontane Neuausrichtung: «Ich konnte die aufgespar-

te Energie auf den letzten 200 m zur Geltung bringen.»

Celine Weber, die 17-jährige Meilemer Hochspringerin mit internationaler Erfahrung, sprang über 1,72 m und ärgerte sich auf der Folgehöhe: «Der dritte und letzte Versuch auf 1,75 Meter war der beste, und es fehlte wirklich wenig.» Trotzdem hat sie Motivation und Selbstvertrauen getankt. (gg)



Start des 100-m-Rennens der Frauen: Wegen zu viel Wind zählen die Topzeiten nicht für die offiziellen Bestenlisten. Foto: Lothar Müller (Immoman)

Klasse, Breite und Vorzeigestimmung

Meeting der Leichtathleten in Meilen



Am Meilemer Leichtathletik-Meeting sorgten die Sprinterinnen und Sprinter für Glanzzeiten – und Diskussionsstoff.

Mit einem Paukenschlag begann der internationale Teil des Meilemer Meetings: 11,14 und 11,15 Sekunden ergab die Zielfilmwertung im 100-m-Hauptrennen der Frauen. Die Namen, die dahinter erschienen, haben Bekanntheit insbesondere im Zusammenhang mit den internationalen Topleistungen der Schweizer 4 x 100-m-Staffel und den vierten Rängen an WM und EM. Natacha Kouni und Salomé Kora – die 22-jährige Aufsteigerin im LC Zürich sowie die erfahrene, 29-jährige St. Gallerin.

Einen Schönheitsfehler hatten die beiden Topzeiten allerdings. Weil auf der Gegengerade der Anlage gesprintet wurde, dort wo (zumindest zu Beginn) der Rückenwind blies, bestand die Gefahr eines Zuviel. 2,2 m/s zeigte die Windmessanlage bei besagtem Rennen. Erlaubt sind maximal 2,0 m/s. Keine Zeit also für die offiziellen Bestenlisten. Hingegen finden die Werte Eingang im World Ranking. Kouni und Kora konnten so trotzdem einen Nutzen in ihren Leistungen erkennen. Dennoch überwog der Tenor der Enttäuschung: «Schade, nur ein Hauch zu viel.» Und ebenfalls von Bedeutung:



Die 16-jährige Natalia Issler erreichte über 800 m eine neue persönliche Bestzeit.

Foto: Lothar Müller

die Plätze 1 und 2 gegen die international beachtliche Konkurrenz.

Überzeugende Leistung im Männersprint

Auch bei den Männern resultierten Topzeiten. Herausragend (Meeting-Rekord) die 10,14 Sekunden des Australiers Jake Penny – bei gerade noch regulärem Rückenwind von 1,9 m/s im Vorlauf. Und ebenfalls erwähnenswert: die 10,29 Sekunden von Silvan Wicki. Der Basler – der zweitschnellste Schweizer ever (10,11/2020) – gab nach anderthalbjähriger Verletzungspause (Muskelbündelriss in der Wade) sein Comeback: ein überzeugendes. «Ich hatte den Fokus auf einen langfristigen Wiederaufbau gelegt, und das scheint

sich nun auszuzahlen», sagte der 28-Jährige. Und mit einem breiten Lachen hielt er fest: «So schnell bin ich noch nie in eine Saison eingestiegen.» Das macht Mut.

Im Finallauf bei nicht mehr perfekten Bedingungen gewann Penny erneut und diesmal ohne Windunterstützung in 10,21. Der Bündner 200-m-Spezialist William Reais sah dank seinen 10,32 «einen Aufwärtstrend», Wicki lief in 10,44 ein.

Natalia Issler mit persönlicher Bestleistung

Vor allem eine Athletin vom See zeigte ihr Potenzial: Natalia Issler, die erst 16-jährige aus Horgen im LCZ-Dress. Über 800 m belegte sie in der neuen persönlichen Bestzeit

von 2:06,34 Minuten den beachtlichen dritten Rang. «Für mich war's ein schwieriges Rennen», sagte sie, «die beiden Läuferinnen aus dem Ausland liefen enorm schnell los, und ich hatte mich zu entscheiden, was ich tun sollte.» Sie hielt sich zurück: «Ich konnte die aufgesparte Energie auf den letzten 200 Metern zur Geltung bringen.»

Ronny Wüthrich trumpft auf

Céline Weber, die 17-jährige Meilemer Hochspringerin mit internationaler Erfahrung, sprang über 1,72 m und ärgerte sich auf der Folgehöhe: «Der dritte und letzte Versuch auf 1,75 war der beste, und es fehlte wirklich wenig.» Erstaunlich dabei: Beim vorangegangenen Sprung hatte sie sich das Fussband des Sprungfusses beim schrägen Aufsetzen überdehnt. Die Sanitäter konnten hinterher aber Entwarnung geben. Und Céline Weber schloss: «Dieses Springen hat Motivation und Selbstvertrauen vermittelt.» Dieses Fazit freut auch Trainer Ruedi Nyffenegger. Er sagte: «Technisch war das noch nicht das A und O.»

Gar mit zwei persönlichen Bestleistungen verliess Ronny Wüthrich die Allmend. Um 15 cm steigerte er sich im Weitsprung auf 6,85 m. Er, der Zehnkämpfer, seit dieser Saison im Dress des TV Unterstrass, erkannte: «Jetzt sind die 7 Meter fällig. Die will ich möglichst schnell übertreffen.» Bis zu seinem Saisonhöhepunkt, den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften im September, bleibt ihm noch Zeit.

/gg

LCM-Talente am Mille- Gruyère-Final



Was die Lauftalente des LC Meilen vor einem Jahr noch knapp verpassten, realisierten sie nun souverän.

Am Kantonalfinal des nationalen Nachwuchsprojektes Mille Gruyère in Regensdorf glückten Qualifikationen für den Schweizer Final – dank Podestplätzen.

Als Kategoriensieger zeichneten sich Jan Guckenberger (M13, mit der zweitbesten Overallzeit von 3:02,01 Minuten) und Nohea Steinbrecher (M11; 5. Zeit; 3:25,59) aus. Auf Rang 2 lief Lea Guckenberger (F12; 9. Zeit; 3:24,22).

Profiliert haben sich auch Läuferinnen und Läufer des Klubs sowie Triathletinnen und Triathleten. Die besten Ergebnisse: Rang 3 in seiner Altersklasse von Morris Deiss am Steinbock Trail in Pontresina (6,5 km/1400 HD), ebenfalls Rang 3 für Antia Wiesli an der Triathlon Challenge im österreichischen Kaiserwinkl (1,9/45/21 km) und je Rang 4 von Peter Hug am Zermatt (Halb-) Marathon (21,9 km/1850 HM) und von Philipp Färber beim «Ränn de Uetliberg» (10,33 km/348 HM) im Rahmen des Züri-Lauf-Cups.

/gg

Newcomerin des Jahres beim LC Meilen

Meilen Der LC Meilen war am Schweizer Final des UBS Kids Cups im Letzigrund mit einer Finalistin und zwei Teams bei der Biathlon-Puzzle-Stafette im Nebenprogramm vertreten.

Leichtathletik Club Meilen

Zwei Tage nach Weltklasse Zürich war es wieder soweit, dass im UBS Kids Cup die besten Kids von 7 bis 15 Jahren im Schweizer Final erkoren wurden. Für diesen grossartigen Wettkampf unter Mitwirkung von Weltklasse- und Schweizer Spitzenathleten qualifizierte sich Miya Lou Jakob in der Kategorie W11 vom LC Meilen.

Miya Lou Jakob gelang ein ausgezeichneter Wettkampf. Ihre Leistungen, 60 m in 8.95 s, Weitsprung 4.60 m und 37.98 m im Ballwurf, bedeuteten ausser im Weitsprung persönliche Bestleistungen, was mit einem Total von 1789 Punkten als Dritte mit der Bronzemedaille belohnt wurde. Ausserdem erhielt sie die Trophäe für die beste Weitspringerin des Jahres 2023 der Kategorie W11 für ihre gesprungenen 4.70 m.

Glückwünsche von Ditaji Kambundji

Strahlend vor Freude konnte sie bei der Siegerehrung die Glückwünsche von der Schweizer Weltklasse-Hürdensprinterin Ditaji Kambundji entgegennehmen.

Speziell an diesem Erfolg ist, dass Miya Lou erst anfangs Sommer mit der Leichtathletik beim LC Meilen begonnen hat. In den drei letzten Monaten hat sie drei Qualifikationswettkämpfe, den



Miya Lou Jakob (ganz rechts) schaffte es am Schweizer Final des UBS Kids Cup im Letzigrund als Dritte aufs Podest. Foto: Adrian Egger

Kantonalfinal und den Schweizer Final des UBS Kids Cups bestritten und jedes Mal ihre persönliche Bestleistung des Punktetotals für den Dreikampf gesteigert. Auf die Frage, wie sie ihren bisher grössten Wettkampf

im Letzigrund mit der einzigartigen Kulisse erlebt habe, meinte sie: «Vor dem 60-m-Sprint war ich sehr nervös. Aber als es losging, legte sich die Nervosität und ich konnte den Wettkampf richtig geniessen.»

Sehr spannend ging es für die zwei Teams vom LC an der Biathlon-Puzzle-Stafette im Nebenprogramm zu. Gefragt war da Schnelligkeit, Geschick und eine Portion Glück. In zwei Kategorien U12 und U16 starteten je

«Als es losging, legte sich die Nervosität und ich konnte den Wettkampf richtig geniessen.»

Miya Lou Jakob

36 Teams aus der ganzen Schweiz mit je 6 Mitgliedern.

Sowohl das U12- als auch das U16-Team vom LC Meilen qualifizierten sich über zwei Vorrunden für den Final der sechs schnellsten Teams. Trotz lautstarker Anfeuerung der Zuschauer hatten die beiden Teams im Final ein paar Fehlwürfe mit dem Ball zu viel, was die Schlusszeiten soweit verlängerte, dass keine Podestplätze mehr möglich waren. Als Vierte (U16) und Sechste (U12) der je 36 Teams dürfen die beiden Teams vom LC Meilen aber sehr zufrieden sein, auch wenn im ersten Moment der Frust über den verpassten Podestplatz verständlicherweise gross war.

Newcomerin des Jahres beim LC Meilen



Am Schweizer Final des UBS Kids Cup im Letzigrund standen für einmal die Nachwuchsathleten im Vordergrund und wurden von Spitzenathleten begleitet und betreut. Der LC Meilen war mit einer Finalistin und zwei Teams bei der Biathlon-Puzzle-Stafette im Nebenprogramm vertreten.

Zwei Tage nach «Weltklasse Zürich» war es wieder soweit, dass im UBS Kids Cup die besten Kids von 7 bis 15 Jahren im Schweizer Final erkoren wurden. Für diesen grossartigen Wettkampf unter Mitwirkung von Weltklasse- und Schweizer Spitzenathleten qualifizierte sich auch Miya Lou Jakob in der Kategorie W11 vom LC Meilen.

Miya Lou gelang ein ausgezeichnete Wettkampf. Ihre Leistungen – 60 m in 8.95 s, Weitsprung 4.60 m und 37.98 m im Ballwurf – bedeuteten ausser im Weitsprung persönliche Bestleistungen, was mit einem Total von 1789 Punkten mit der Bronzemedaille belohnt wurde. Zudem erhielt sie die Trophäe für die beste Weitspringerin des Jahres 2023 der Kategorie W11 für ihre gesprungenen 4.70 m. Strahlend vor Freude konnte sie bei der Siegerehrung die Glückwünsche von der Schweizer Weltklasse-Hürdensprinterin Ditaji Kambundji entgegennehmen.

Speziell an diesem Erfolg ist, dass Miya Lou erst anfangs Sommer mit der Leichtathletik beim LC Meilen begonnen hat. In den drei vergangenen Monaten hat sie drei Qualifikationswettkämpfe, den Kantonalfinal und den Schweizer Final des UBS Kids Cup bestritten und jedes Mal ihre persönliche Bestleistung des Punktetotals für den Drei-



Erst anfangs Sommer hat Miya Lou Jakob mit der Leichtathletik beim LCM begonnen.

kampf gesteigert. Auf die Frage, wie sie ihren bisher grössten Wettkampf im Letzigrund mit der einzigartigen Kulisse erlebt habe, meinte sie: «Vor dem 60-m-Sprint war ich sehr nervös. Aber als es losging, legte sich die Nervosität, und ich konnte den Wettkampf richtig geniessen.»

Sehr spannend ging es für die zwei Teams vom LC an der Biathlon-Puzzle-Stafette im Nebenprogramm zu. Gefragt war da Schnelligkeit, Geschick und eine Portion Glück. In zwei Kategorien U12 und U16 starteten je 36 Teams aus der ganzen Schweiz mit je sechs Mitgliedern. Sowohl das U12- als auch das

U16-Team vom LC Meilen qualifizierten sich über zwei Vorrunden für den Final der sechs zeitschnellsten Teams. Trotz lautstarker Anfeuerung der Zuschauer hatten die beiden Teams im Final ein paar Fehlwürfe mit dem Ball zu viel, was die Schlusszeiten soweit verlängerte, dass keine Podestplätze mehr möglich waren. Als Vierte (U16) und Sechste (U12) der je 36 Teams dürfen die beiden Teams vom LC Meilen aber sehr zufrieden sein, auch wenn im ersten Moment der Frust über den verpassten Podestplatz verständlicherweise gross war.

/ aeg



Miya Lou Jakob (rechts aussen) holte Bronze, links Weltklasse-Hürdensprinterin Ditaji Kambundji.

Fotos: zvg

International, national und regional top



Die Mitglieder des LC Meilen profilierten sich übers Wochenende an der Cross-Triathlon-EM, an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften des Nachwuchses sowie am Uster Triathlon.

International in Szene setzte sich Samuel Jud mit einem starken neunten Schlussrang an der Triathlon-Cross-Europameisterschaft am Gardasee in Italien. Mit seiner Schlusszeit von 1:40:59 Stunden fehlten ihm nur gut acht Minuten auf den Goldmedaillengewinner Michele Boncacina (It). Vor sich klassiert sah er drei Italiener, drei Franzosen, ein Slowake und einen Holländer.

Messmer trumpft auf

National überzeugte und überraschte Linus Messmer bei den U20-Schweizermeisterschaften in Lausanne über 1500 m. Im Halbfinal gelang ihm dank eines klugen Rennens der Vorstoss in den Final – trotz breiter und starker Besetzung mit 30 Teilnehmern. Mit 4:05,19 Minuten stellte Messmer eine neue persönliche Bestzeit auf. Und auch aus diesem Finalrennen machte Messmer Erstaunliches: In 4:06,17 belegte er den guten neunten Rang.

Der 18-Jährige aus Obermeilen bilanzierte erfreut: «Das waren zwei grossartige Rennen.» Hervorzuheben gilt es vor allem seine Entwicklung. Letztes Jahr lag seine Bestzeit bei 4:32 Minuten, häufig war er verletzt oder krank. 2023 lief nun viel besser. Der Fortschritt ist augenfällig. «Jetzt bin ich viel weiter und laufe im Bereich von Leuten, die mich letztes Jahr stehen liessen»,



Dem Obermeilemer Linus Messmer, im gelben Shirt, läuft es dieses Jahr weitaus besser als 2022. Foto: zvg

illustriert er. Im Hinblick auf die nächste Saison spürt er «viel Selbstvertrauen und Zuversicht».

Zwei Podestplätze am Uster Triathlon

Auf regionaler Stufe sorgten die LCM-Triathletinnen und -Triathleten für Spitzenergebnisse. Auf Podest im Rennen über die (fast) olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 38 km Velo, 10 km Laufen) schafften es Andrea Steffens mit Rang 2 in ihrer Altersklasse sowie Harald Schmiedel mit Rang 3. Mit 2:16:47 Stunden realisierte Schmiedel auch die beste LCM-Zeit.

International, national und regional top

Zürichsee-Zeitung
Donnerstag, 21. September 2023

Meilen Mitglieder des LC Meilen profilierten sich an der Cross-Triathlon-EM, an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften des Nachwuchses sowie am Uster Triathlon.

International in Szene setzte sich Samuel Jud mit einem starken neunten Schlussrang an der Triathlon-Cross-Europameisterschaft am Gardasee in Italien. Mit seiner Schlusszeit von 1:40:59 Stunden fehlten ihm nur gut acht Minuten auf den Goldmedaillengewinner Michele Boncacina (It). Vor sich klassiert sah er drei Italiener, drei Franzosen, ein Slowake und einen Holländer.

Messmer trumpft auf

National überzeugte und überraschte Linus Messmer bei den U20-Schweizer Meisterschaften in Lausanne über 1500 Meter. Im Halbfinal gelang ihm dank eines klugen Rennens der Vorstoss in den Final – trotz breiter und starker Besetzung mit 30 Teilnehmern. Mit 4:05,19 Minuten stellte Messmer eine neue persönliche Bestzeit auf. Und auch aus diesem Finalrennen machte er Erstaunliches: In 4:06,17 belegte er den guten neunten Rang.

Der 18-Jährige aus Obermeilen bilanzierte erfreut: «Das waren zwei grossartige Rennen.» Hervorzuheben gilt es vor allem seine Entwicklung. Letztes Jahr stand er noch mit einer Bestzeit von 4:32 Minuten zu Buche. Häufig war er verletzt und/oder krank. 2023 lief nun viel besser. Der Fortschritt



Linus Messmer an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften. Foto: PD

ist augenfällig. «Jetzt bin ich viel weiter und laufe im Bereich von Leuten, die mich letztes Jahr stehen liessen», illustriert er. Im Hinblick auf die nächste Saison schöpft er viel Selbstvertrauen und Zuversicht.

Auf regionaler Stufe sorgten die LCM-Triathletinnen und Triathleten für Spitzenergebnisse. Auf dem Podest im Rennen über die (fast) olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 38 km Velo, 10 km Laufen) schafften es And-

rea Steffens mit Rang zwei in ihrer Altersklasse sowie Harald Schmiedel mit Rang 3. Mit 2:16:47 Stunden realisierte Schmiedel auch die beste LCM-Zeit.

LC Meilen

Goldener Saisonabschluss

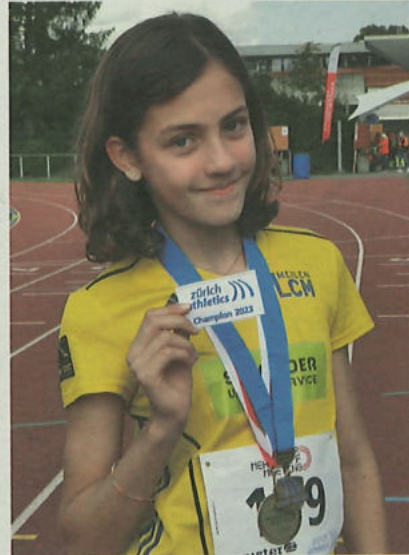


Zum Saisonausklang trifft sich jeweils eine grosse Schar Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer am Uster Mehrkampfmeeting. Vor allem die Nachwuchskategorien U12 bis U16 stellen grosse Teilnehmerfelder mit bis zu hundert Klassierten. Für den LC Meilen erkämpfte sich Miya Lou Jakob den Meistertitel im Vierkampf in der Kategorie der weiblichen U12.

Die Newcomerin des Jahres brillierte erst vor kurzem mit einer Bronzemedaille am Schweizer Final des UBS Kids Cups im Letzigrund-Stadion. Sie zeigte nun an diesem Mehrkampf, dass sie auch bei weiteren Disziplinen den Konkurrentinnen buchstäblich den Meister zeigen kann. Unter den 61 Athletinnen war sie die Beste über 60 Meter in 8.92 s, die Beste im Weitsprung mit 4.56 m, die Beste im Kugelstossen mit 7.39 m und Zweitbeste über 600 m in 1:56.16, was zu einem Punktetotal von 2114 führte. Und dies mit erst wenigen Trainings nach ihrem Einstieg in die Welt der Leichtathletik in diesem Sommer.

Noch eine erfolgreiche Newcomerin

Eine weitere Newcomerin beim LC Meilen machte in der Kategorie U14 W auf sich aufmerksam. Bei ihrem ersten grösseren Wettkampf landete Jordan Sommerhalder unter 94 Klassierten auf dem beachtlichen 18. Schlussrang. Nur drei Monate älter als Miya Lou, aber bereits in der Kategorie U14 eingeteilt, hatte sie einen Fünfkampf (zusätzlich mit Hochsprung) zu absolvieren. Jordan und Miya Lou zeigen teilweise erstaunliche Parallelen. Mit 8.98 s war Jordan nur 6 Hundertstel langsamer als Miya Lou und über 600 m in 1:56.19 so-



Miya Lou Jakob holte die Goldmedaille und damit den kantonalen Meistertitel.

Foto: zvg

gar nur 3 Hundertstel. Es wird spannend sein, die sportliche Entwicklung der beiden zu verfolgen.

Premieren und Zwillingduell

Erste Erfahrungen an Mehrkampfmeisterschaften machten bei den männlichen U12 Raúl Karamyan (Rang 16), Lenny Valls (Rang 18), Alessandro Barbieri (Rang 29) und Marc Public (Rang 36) im Vierkampf mit 46 Klassierten. Die jüngsten Teilnehmerinnen vom LC Meilen, die Zwillinge Joy und Kaila Fontanive, starteten im U10-Alter beim Vierkampf der älteren Kategorie U12 W. Wie es sich für richtige Zwillinge gehört, trennten die beiden nur wenige Hundertstel bei den Läufen über 60 m und 600 m und auch nur ein paar Zentimeter im Weitsprung und Kugelstossen. Im internen Duell resultierten schliesslich 37 Punkte mehr für Joy als für Kayla. Mit Rang 39 bzw. 45 landeten sie mit ihren guten Resultaten im hinteren Mittelfeld der U12-Teilnehmerinnen.

Jetzt haben alle Athletinnen und Athleten eine Erholungspause verdient, um sich anschliessend über den Winter auf die nächste Wettkampfsaison vorzubereiten.

/aeg

Gold trotz Handicap



Arthur Penstone unterwegs zur Medaille.

Foto: zvg



An den kantonalen Cross-Meisterschaften im Rahmen des Wisacher Cross in Regensdorf erkämpften sich die LC-Meilen-Talente Arthur Penstone und Nohea Steinbacher eine Gold- bzw. eine Bronzemedaille.

Arthur Penstone lief nicht als erster über die Ziellinie bei den U16, aber als erster Zürcher bei den U16. Und weil die drei vor ihm klassierten Widersacher somit nicht für den Kantonalmeistertitel in Frage kamen, erhielt der 14-Jährige die wertvollste Medaille umgehängt. «Grossartig», freute er sich, «aber ich bin sicher zu noch besseren Leistungen fähig».

Der Aussage von Arthur Penstone lässt sich ohne grosses Überlegen nachvollziehen. Der Blick auf sein Schuhwerk erklärte: Im Gegensatz zu vielen seiner Gegner und vor allem zu den in Crossläufen üblichen Spikes (Schuhe mit Nägeln) lief er in Joggingsschuhen. Die Konsequenz: Er fand auf dem tiefen, rutschigen Untergrund wenig Halt. Seine Aussage: «Das war ein schwieriges Rennen und extrem hart» ist deshalb gut nachvollziehbar.

Spannender Hintergrund

Penstones Nachteil erklärt sich darin, dass es sich in Regensdorf um sein

Cross-Debüt handelte – in der Schweiz. Und da offenbart sich ein weiterer spannender Hintergrund zu seiner Person. Er ist britischer Staatsangehöriger, wohnt in Küsnacht und besucht die Inter-Community School Zurich (ICS) in Zumikon. Zum LC Meilen kam er im vergangenen März zusammen mit zwei Mitschülern, einem Dänen und einem US-Amerikaner.

Alle, insbesondere aber Arthur Penstone, machten rasch Fortschritte. Auf den Mittel- und Langstrecken begannen sie sich zu profilieren. Penstone etwa feierte Kategoriensiege beim Greifenseelauf wie am Pfäffikersee Ende September, Anfang Oktober. «Dort zeigte ich bessere Leistungen als nun in Regensdorf», analysiert er kritisch.

Klare Vorstellungen

Und auch bezüglich Zukunft und dem nächsten Jahr hat er klare Vorstellungen: «Die 2000 Meter auf der Bahn reizen mich, und zeitlich will ich die Sechs-Minuten-Marke knacken.» Einen vagen Referenzwert besitzt er nicht vom Cross in Regensdorf, sondern von einem Trainingslauf über die Distanz. In 6:33 Minuten wurde er da schon einmal gestoppt.

Einziger LCM-Medaillengewinner war Penstone indes nicht. Bei den U14 lief Noah Steinbacher (8.) als dritter Zürcher ein und gewann Bronze. Bei den U20 über 5 km belegte Linus Messmer Rang 15.

Laufsport

Rekorde und ein Meister, der sich entschuldigt

20. Zürich Marathon Dank seinem Edel-Pacemaker läuft Adrian Lehmann bei besten Bedingungen in Zürich zur Bestzeit, Helen Bekele einen Streckenrekord – über 11'000 weitere wachsen über sich hinaus.

Zürichsee-Zeitung
Montag, 24. April 2023

Monica Schneider (Text) und **Sabina Bobst** (Fotos)

Riesenrad, riesige Zuschauer-mengen, Tausende Läuferinnen und Läufer dem Wasser entlang: Marathon-Sonntag war nicht nur in Zürich, sondern auch in London. Während dort Regen und Wind ein Spektakel nicht verhin-derten, erlebten die 11'256 Klasi-erten am Zürichsee von feucht über ideal bis zu sommerlich warm alles. Nach Monaten des Trainings unter nasskalten Be-dingungen bekamen die hohen Temperaturen aber nicht allen gut. Dennoch: Die 20. Austragung war in verschiedener Hinsicht

speziell – oder hatte es zuvor schon einmal einen Weltrekord gegeben in Zürich? Diesen lieferte der Kenianer Mark Kiptoo, der als Erster im Ziel am Mythenquai eintraf und im biblischen Alter von 46 Jahren in 2:09:12 Stunden gestoppt wurde. Rekord bedeu-tete dies natürlich nur in seiner Alterskategorie. Sein Jubel beim Jubiläumrennen war dennoch euphorisch.

Eindrückliches Teamwork

Zu dem Zeitpunkt war die Sonne noch nicht da und die Sonne noch nicht da und die Völkerver-wanderung vom Bellevue bis hinaus zur Badli Mythenquai noch be-scheiden. Aber die Veranstaltung

hatte bereits eine der eindrück-licheren Geschichten im Schwei-zer Laufsport erlebt: Als Drittschnellster stürmte der Langen-thaler Adrian Lehmann über die Ziellinie und sicherte sich den Schweizer Meistertitel. Dieser war ihm wichtig, noch ein wenig wichtiger war dem 33-jährigen aber die Zeit: In 2:11:44 hatte er sich um 50 Sekunden gestelgert. Hinsichtlich Olympia im nächs-ten Jahr nicht unerheblich. Die Leistung brachte ihm viele Punkte im Worldranking ein.

Der Dank galt seinem Edel-Pacemaker Tadesse Abraham. «Es war ein Kampf gegen mel-nen Kopf, gegen mich selbst, und

ich habe ihn gewonnen. Auch dank Tade.» Der Schweizer Marathon-Rekordhalter (2:06:38) hatte sich zur Verfügung gestellt, auf den ersten 30 Kilometern den ambitioniertesten Schweizern das Tempo zu machen. «Und er tat es sogar bis 32, er machte einen Topjob», sagte Lehmann und strahlte. Auf dem Rückweg von Meilen seien bei ihm leichte Zweifel aufgekommen, ob er das Rennen in der angeschlagenen Geschwindigkeit durchstehen würde. «Bevor Tade dann ausstieg, sagte er mir, ich solle an ihn denken, wenn es schwierig werde. Er ist letztes Jahr hier ja Rekord gelaufen. Er ist eben ein

guter Freund, unsere Bindung ist eine emotionale.»

Auf den Dank folgte aber eine Entschuldigung. Angekommen als Sechster im Ziel war auch Simon Tesfay (2:14:04), der vor wenigen Wochen erst den Schweizer Pass erhalten hat und erstmals um den Meistertitel laufen konnte. Lehmann umarmte ihn und redete auf ihn ein. Was war geschehen?

Pechvogel Simon Tesfay

Bei einer Verpflegungsgelegen-heit hatte ihn Lehmann, leicht versetzt hinter ihm laufend, zu Fall gebracht, «das tut mir leid». Tesfay war da, gegen Ende des

Rennens, nicht zum ersten Mal gestürzt. Schon nach einem Vier-tel hatte er am Boden gelegen.

Lange bevor die Schnellsten in Halbmarathon ihr Abenteuer ver-bucht hatten, sorgte Helen Bekele bei den Frauen für das Marathon Highlight: Die Äthiopierin ver-besserte in 2:24:14 den Strecken rekord und zementierte den Ru-des «schnellen Zürcher Parcours». Den Meistertitel gewann Samir Schnüriger.

Und als sich um 13.45 Uhr de Besenwagen auf den Weg machte verdeutlichten die tausendfach zertrretenen Pappebecher an der Strassenränder, welch durstige Sonntag das gewesen war.



Euphorisch: Schweizer Meister Adrian Lehmann fliegt ins Ziel.



Gemischte Gefühle bei der Premiere: Katja Lutz, Lucien Déleze, Livio Brovelli und Noemi Stillhard (von oben links im Uhrzeigersinn).

Wenn der Schritt noch leicht ist: Die Läuferinnen und Läufer machen sich auf der Quabrinne auf ihren langen Weg.

«Verrückt, wie sehr man mit sich selber beschäftigt ist bei einem solchen Lauf»

Sie absolvierten ihren ersten Marathon So erging es den acht Läuferinnen und Läufern, mit denen wir über ihre Vorbereitung sprachen.

Katja Lutz (31), Zürich
«Es ist so schade!»

«So etwas Hartes habe ich noch nie gemacht, auf den letzten 6 Kilo-metern konnte ich nur noch gehen. Mein Magen hat von anfang an rebelliert. Schon der erste Gel lag mir schwer auf, trotzdem konnte ich regelmä-ssig laufen. Aber bei Kilometer 27 musste ich erstmals erbrechen, danach noch viele Male. Es ist so schade! Aber ich bin sicher, lesser Marathon (4:25:55) hat mich weitergebracht. Der Fehler war wohl, dass ich den Gel nie ei Renntempo ausprobierte.»

Janelle Hummel (40), Bern
Es hat glückt!»

Es war genau so, wie ich es mir erwünscht hatte. Es war einfach ur schön. Ich habe extrem viele

Leute kennen gelernt. Ich ging sehr entspannt an den Start, weil mir ein Läufer vorher gezeigt hatte, was wo ist. Unterwegs plauderte ich mit jemand ande-rem, der sich 4:30 Stunden zum Ziel gesetzt hatte. Also hängten wir uns den 4:30-Pacemakern an. Im Ziel, nach 4:26:45, warte-ten wir alle aufeinander. Ein unheimlich schönes Gefühl. Die Mauer kam nie, ich hatte keine Krise – und plötzlich stand da meine Familie. Es hat glückt, das war nicht mein letzter Marathon.»

Lucien Déleze (18), Erlenbach
«Einfach nur geil!»

«Ich habe zwar Blasen an den Füßen, aber das war einfach nur geil. Würkli, würkli! Es ist alles so gut aufgegangen, die erste Hälfte bin ich im 5-Minuten-

Schnitt pro Kilometer gelaufen, ab dem Halbmarathon ein wenig schneller, und auf den letzten zehn Kilometern konnte ich noch einmal zusetzen und war in 3:27:29 im Ziel. Ich hatte nie ein Energieloch, alles hat gestimmt. Das war mein erster, aber sicher nicht mein letzter Marathon.»

Livio Brovelli, 25, Winterthur
«Grossartige zweite Hälfte»

«Verrückt, wie sehr man mit sich beschäftigt ist bei einem solchen Lauf. Ich bin Fussballer, dort hast du immer jemanden, der dir auf die Schulter klopfet und sagt: Weitermachen! Hier nicht, men-tal war das sehr schwierig. Schon bei Kilometer 8 hatte ich Waden-probleme, die waren bei Kilo-meter 20 wieder weg. Und dann wurde es grossartig. Ich war

immer auf Kurs dreieinhalb Stunden, doch bei Kilometer 31 bin ich elngebrochen. Aber die 3:44:04 sind trotzdem cool.»

Tamara Meyer (33), Buchs AG
«Eine riesige Erfahrung»

«Ich habe das Ziel erreicht, ob-wohl es mir nicht so gut ergan-gen ist. Eine Kamera von Tele-Zürli begleitete mich, ich war mit Funk verbunden und nervös, startete zu schnell. Bei Kilometer 20 hatte ich das erste Tief, glaubte aber, dass ich wieder herausfinde. Die Beine haben brutal weh getan, ohne dass ich aber Krämpfe gehabt hätte. Schön war, dass sich Wildfremde unterwegs motivierten, weiter-zumachen. Das ist mir in 4:56:59 gelungen, ich bin mega happy und starte sicher wieder.»

Dominik Rolli (28), Borisried
«Schnell keine Energie mehr»

«Die 2:21:51 sind eine Riesen-enttäuschung! Ich hätte rund 2:15 Stunden laufen wollen, hatte aber schon bei Kilometer 15 Magen-probleme. Zehn Kilometer später hatte ich keine Energie mehr, musste zwei-, dreimal austreten. Ich bin mit der schnellsten Gruppe gestartet, musste aber abreißen lassen. Ich habe keine Ahnung, woran das gelegen hat.»

Katrin Ruckstuhl (44), Gfip-Oberfrick AG
«Der klassische Fehler»

«Ich hatte gehofft, dass ich im Gegensatz zum Ironman letztes Jahr den Marathon durchjoggen kann. Aber es ist mir nicht ganz gelungen. Ich musste auf den letzten zwei Kilometern gehen –

Ich hatte solche Knieschmerzen. Ich bin zu schnell gestartet, der klassische Fehler. Ab Kilometer 13 rannte ich dann langsamer, so ging es wenigstens. Im Ziel war ich nach 4:38:54 Stunden.»

Noemi Stillhard (27), Frauenfeld
«Krämpfe gehören dazu»

«Uh, das war sehr streng. Aber ich bin beschwerdefrei durchge-kommen. Wadenkrämpfe ge-hören halt dazu. Ab Kilometer 12 konnte ich mit meinem Freund laufen, 4:26:32 Stunden sind ok, für eine bessere Zeit hatte ich zu wenig Energie. Ich merkte, dass die Vorbereitung mit einer Ver-letzung nicht optimal war. Trotz-dem hat es sehr viel Spass ge-macht. Ich bin nicht zum letzten Mal Marathon gelaufen.» (mos)

«Aber Mami, das sind 42 Kilometer!»

Sie laufen erstmals Marathon Vorfreude, Ungewissheit, Nervosität: Der Sonntag in Zürich soll für diese Debütierenden unvergesslich werden. Welche Widerstände sie schon überwunden haben – und wovor sie Respekt haben.

Zürichsee-Zeitung
Samstag, 22. April 2023

Monica Schneider

Wir haben nicht lange suchen müssen, bis wir unter den 3600, die den Zürich Marathon laufen, solche gefunden haben, die zum ersten Mal über 42 km starten. Und im Gespräch mit ihnen ist schnell das Herausgekommen, was Legende Emil Zatopek einst sagte: Wenn du laufen willst, lauf eine Meile (1609 m). Wenn du ein neues Leben kennen lernen willst, dann lauf Marathon.

Katja Lutz (31), Paula Dauner (31), Zürich
«Vor zwei Wochen ist es dann passiert»

«Den Ausschlag hat der Greifen-seelauf im letzten Herbst gegeben. Für Paula und mich war dieser Halbmarathon ein sehr positives Erlebnis. Die Stimmung war super, wir haben diese Erfahrung geteilt, also beschlossen wir, den Zürich Marathon zu laufen. Wir sind Freundinnen und beide sehr sportlich. Paula lief schon länger als ich, ich habe erst 2022 mit Eisschnelllaufen aufgehört. Dann haben wir uns zusammengetan. In einem Marathonbuch haben wir einen Plan nach Zielzeit gefunden, den hielten wir zwar nicht 1:1 ein, aber in groben Zügen schon. So haben wir zuletzt auch vier lange Läufe gemacht, zwischen 30 und 34 km.

Und dann ist es passiert. Vor zwei Wochen, nach dem 34er, hatte Paula Schmerzen im Schienbein und Fuss. Erst haben wir uns nicht viel dabei gedacht, der Arzt stellte aber am nächsten Tag einen Ermüdungsbruch im Sprunggelenk fest. Das ist so schädlich! Wir haben uns so gefreut! Die Tage vorher mit all der Aufregung wären zu zweit einfacher gewesen. Zwar wären wir individuell gelaufen, aber wir hätten uns nachher so viel zu erzählen gehabt.»

Luca Brovelli (25), Winterthur
«Letztes Jahr über den Gotthard, jetzt der Marathon»



«Wir haben letztes Jahr zu Hause gewitzelt, ob ich es wohl mit dem Velo über den Gotthard und zu unserem Ferienhaus in Nordtallen schaffe. Ich versuchte es, 300 km sind es rund, und auch n Ambri waren die Beine noch gut. Aber ich hatte Sitzprobleme, deshalb war in der Leventina lann doch Endstation. Eigentlich bin ich Fussballer, spiele in der 3. Liga beim FC Phönix Seen, rainiere zweimal in der Woche. «It 16 war ich einmal auf einer rundbahn in Winterthur und lief 0 km in 45 Minuten. Und aus unerklärlichen Gründen machte ch mit 18 einmal 50 Runden, was lann 20 km waren. Seither hatte ch einen Marathon im Kopf. An silvester entschied ich aus dem Nichts heraus: Jetzt. Letztes Jahr ler Gotthard. Jetzt ein Marathon.



Glück und Pech: Sie haben sich zusammen vorbereitet, starten wird aber nur Katja Lutz (links), Paula Dauner hat sich verletzt. Foto: Sabina Bobst

Seither versuchte ich, ein wenig strukturierter zu trainieren, dreibis viermal wöchentlich, 30 bis 40 km. Ich hatte aber muskuläre Probleme, weil wir im Winter im Fussballtraining auch viel laufen. Also nicht die erhoffte Vorbereitung. Aber ich will wieder einmal an die Grenze gehen.»

Daniela Humbel (40), Bern
«Ich wusste: Das will ich auch einmal erleben»



«Laufen war für mich eine Hassliebe. Doch letztes Jahr fand meine Tochter, die 5 km des GP Bern wären doch cool. Sie waren es, und ich lief auch die 10 km am Frauenlauf. Ich war völlig erschöpft im Ziel – aber ich merkte: Laufen gibt mir ein gutes Gefühl, und es ist Zeit, die mir gehört neben zwei Kindern und einem 60-Prozent-Job. Als wir im September in London waren, fand gerade der Marathon statt, im Hotel waren Leute aus der

ganzen Welt. Eine faszinierende Stimmung! Ich wusste gleich: Das will ich auch einmal erleben.

Danach habe ich richtig angefangen, zu laufen, und mich für Zürich angemeldet. Eine App heruntergeladen, einen Trainingsplan errechnen lassen. Meine Tochter sagte: «Aber Mami, das sind 42 Kilometer!» Das dachte ich auch. Aber bei solchen Rennen habe ich schon alle möglichen Leute beobachtet, kleine, grosse, dicke, dünne, warum also nicht? Ich bin auch grad noch 40 geworden und hatte ein wenig eine Krise. Da wollte ich mir beweisen: So etwas geht noch.»

Noemi Stillhard (27), Frauenfeld
«Ich hatte es gepackt, und es war lässig»



«Ich bin trotzdem mega motiviert, auch wenn die Umstände jetzt speziell sind. Vor sechs Jahren bin ich erst ein wenig Jögger-

let. Als es aber am Auffahrtslauf in St. Gallen noch Halbmarathon-Plätze gab, bin ich spontan gelaufen. Ich hatte Krämpfe ab Kilometer 15 und am nächsten Tag unglaublich Muskelkater. Aber: Ich hatte es gepackt. Das Gesamtpaket hat mir gefallen, die Herausforderung, die Atmosphäre, das Durchbeissen. Und als ich letztes Jahr in Zürich den Halbmarathon ohne Beschwerden supergut beendete und im Ziel noch Reserven hatte, sagte ich mir: Dann schaffe ich auch einen Marathon. Leider bin ich relativ verletzungsanfällig. Als ich im Januar einen Halbmarathon im Schnee bestritt, war das wohl eine Überbelastung, eine Sehnenverletzung und Knochenhautentzündung waren die Folge. Ich musste pausieren – eine schwierige Zeit. Aber jetzt bin ich beschwerdefrei, es geht nur darum, durchzukommen.»

Luclen Déleze (18), Erlenbach
«Faszinierend, wie simpel Laufen ist. Schuhe, fertig»



«Auf den Ausdauersport bin ich in der Schule gekommen, da haben wir uns mit dem Thema befasst. Ich bin Enduro-Mountainbiker, wir fahren die Berge hinauf, der Wettkampf selber ist eine technische Abfahrt. Aber eben, letztes Jahr habe ich das Laufen entdeckt. Anfänglich bin ich zwei- bis dreimal morgens von der Schule joggett. Im Herbst, als es fertig war mit Blken in den Bergen, bin ich nur noch gelaufen.

fen. Als ich den Halbmarathon in Luzern absolviert hatte, fragte mich meine Mutter, ob ich jetzt noch Luft für eine zweite Runde gehabt hätte. Ich habe ihr gesagt, jetzt noch nicht, aber später wohl schon. An Neujahr dachte ich mir dann, dass es ein cooles Projekt wäre, zu schauen, ob ich fähig wäre zu einem so langen Lauf. Es fasziniert mich, wie simpel Laufen im Vergleich zum Velosport ist. Ich brauche Schuhe und gehe vor die Tür, fertig.»

Katrin Ruckstuhl (44), Gfö Oberfrick AG
«Zu mehr als Spazieren reicht es nicht mehr»



«Wir haben früher nicht gerade gesund gelebt. Als mein Ex-Mann und ich uns getrennt hatten, fand ich, dass ich nun nicht einfach das gleiche Leben weiterleben will. Und weil vor gut vier Jahren eine einstige Schulkollegin einen Ironman bestritt, fing ich auch mit Triathlon an. Ich bin zuvor nicht geschwommen, Rad gefahren oder gelaufen. Trotzdem bestritt ich im letzten Sommer auch einen Ironman. Zum Marathon startete ich nach achteinhalb Stunden – und musste einen grossen Teil gehen, zu mehr als Spazieren reichte es nicht mehr. Danach habe ich aber schnell gewusst, dass ich einmal nur einen Marathon laufen möchte. Es hat mich im Nachhinein genervt, dass ich den Ironman-Marathon nicht besser gelaufen bin. Der Kampf mit sich selbst, das Grosse

Ziel zu erreichen und besser zu werden, ist ja auch ein wenig eine Sucht. Seit dem Spätherbst trainiere ich mit meinem Coach fokussiert auf Zürich. Ich freue mich, die Nervosität kommt.»

Dominik Rolli (27), Borisried BE
«Ich bin Bauer und möchte an die Olympischen Spiele»



«Wahrscheinlich entspreche ich nicht ganz den anderen, die erstmals einen Marathon bestreiten. Ich laufe schon länger und möchte mich in den nächsten Jahren für Olympische Spiele oder eine WM qualifizieren. Ich bin Bauer, mit meinem Bruder und dem Vater führe ich den Hof. Manchmal ist die Erholung eine Gratwanderung. Frühmorgens bin ich im Stall, esse dann etwas und gehe trainieren. Zusammengerechnet bin ich einen halben Tag im Stall. Ich habe mit 17 richtig zu laufen begonnen, Berg- und Trailläufe. In den letzten Jahren habe ich mehr auf Bahn und Strasse gesetzt. Ich bin im Förderprogramm Swiss Starters, finanziell kann ich davon leben, wenn ich es clever anstelle. Im Marathon habe ich die grösste Chance, mich für einen internationalen Grossanlass zu qualifizieren. Ich wäre sehr zufrieden, wenn ich eine Zeit zwischen 2:12 und 2:15 Stunden schaffen würde.»

Tamara Meyer (33), Buchs AG
«Ich habe Respekt davor, wie Körper und Psyche reagieren»



«2016 entschied ich, dass ich auf natürliche Weise abnehmen will. Ich wog 140 Kilo, wegen massiver psychischer Probleme hatte ich lange Medikamente einnehmen müssen und zugenommen. Ich stellte die Ernährung um und begann, wieder Sport zu treiben – wie in meiner Jugend. Irgendwann erreichte ich das Normalgewicht, das ich gut halten kann. Seit zwei Jahren bin ich wieder zurück im Laufsport und sehr aktiv. Ich bin in einer Laufgruppe, habe Workshops und Laufanalysen gemacht. Es macht mir unheimlich Freude. Das Laufen ist für mich Abschalten vom stressigen Alltag. 2022 bin ich erstmals einen Halbmarathon gelaufen, in Aarau. Danach noch den in Luzern, es lief mir so gut, dass ich mich an einen Marathon tasten wollte. Ich habe Respekt davor, wie Körper und Psyche reagieren, ich glaube, ich muss mental über mich hinauswachsen. Jedenfalls muss das Gefühl gut sein, die Freude muss da sein.

Seebecken am Sonntag gesperrt – 20. Zürich Marathon

13'800 Teilnehmende
Jubiläen an Schweizer Läufen sind meist mit grossen Teilnehmerzahlen verbunden – so auch in Zürich: Für den 20. Marathon morgen haben sich 13'800 angemeldet, 3600 laufen den Marathon, 6300 den Halbmarathon und 3900 den 10-km-Lauf. Erstmals starten alle auf der Quaibrücke, der Marathon führt nach Meilen und zurück, das Ziel befindet sich am Mythenquai.

Schweizer Meisterschaften
Die Eiteläuferinnen und -läufer eröffnen um 8.00 Uhr den Marathon, um 11.00 wird zum Halbmarathon, und um 14.00 Uhr zum 10-km-Lauf gestartet. Adrian Lehmann, Simon Tesfay, Patrick Wägeli und Dominik Rolli laufen um eine gute Zeit und Punkte fürs Olympia-Ranking. Der Schnellste ist Schweizer Meister. Ihr Pacemaker ist Rekordhalter Tadesse Abraham. (mos)

Die Jugend setzte Top-Akzente



Ein neues Bild im Zürilau-Cup: Beim Schlusslauf um den Pfäffikersee trumpten die Nachwuchskräfte des LC Meilen gross auf. Es resultierten zwei Kategoriensiege sowie drei weitere Podestplätze.

Wenn das keine Ankündigung ist: Beim Schlusslauf des diesjährigen Zürilau-Cups, dem Pfäffikersee-lauf, trumpten Arthur Penstone bei den U16 sowie Lea Guckenberger bei den U14 auf und gewannen in ihrer Altersklasse. Er benötigte für die 1,7 km starke 5:16 Minuten, sie 6:13. Und besonders bemerkenswert: Beide gehören dem

jüngeren Jahrgang an. Für die Zukunft bedeutet dies Erfreuliches. Mit den beiden Siegen ist die LCM-Bilanz noch nicht abgeschlossen. Ebenfalls vom Podest lachten Jan Guckenberger bei den U14 und Nohea Steinbrecher (U12) als Zweite sowie Sofie Talbot (U12) als Dritte. Auch deren Zeiten sind erwähnenswert: 5:30 Minuten (Guckenberger), 5:52 (Steinbrecher) und 6:25 (Talbot).

Auch im Hauptrennen über die 12,2 km um den Pfäffikersee waren die LCM-Farben in vorderen Positionen vertreten. Mit starken 49:17 Minuten verpasste Alfred Brunner das Podest in seiner Altersklasse lediglich um 37 Sekunden. Bei den Frauen lief Petra Bättig auf Position 8.

/gg

Zwei LC-Podestplätze in Zürich



Am 47. Zürcher Silvesterlauf mit seinen gut 15'000 Klassierten eroberten Anita Wiesli und Nachwuchstalent Jan Guckenberger Podestplätze in ihren Alterskategorien.

In der grossen Masse der Volksläuferinnen und Volksläufer profilierte sich Anita Wiesli. In ihrer Altersklasse belegte die Triathletin den hervorragenden zweiten Rang. Für ein weiteres Topfen-Ergebnis sorgte LCM-Nachwuchscoach Markus Spörri als Zehnter.

In den Nachwuchskategorien unter-

strichen die LCM-Nachwuchsläufer, dass sie sich erfreulich entwickeln – punkto Leistungen wie punkto Breite. Die beste Klassierung bewerkstelligte Jan Guckenberger. Er eroberte als Dritter über die 1,5 km der U14 einen Podestplatz. Vorzügliche Leistungen zeigten aber auch andere, etwa Arthur Penstone, der im jüngeren Jahrgang bei den MU16 und über 2,7 km auf den 7. Rang lief. In seinem Jahrgang war er der Drittschnellste. Bei den W14 belegte Lea Guckenberger – wie ihr Bruder über 1,5 km – Platz 10. In ihrem Jahrgang war sie die Fünftschnellste. Und ebenso höchst beachtlich: Junior Linus Messmer meisterte die 8,5 km als Achter und Fünfter seines Jahrganges.

/gg

Triathlon

Erfolgreiche Meilemer Leichtathleten

Ein Jahr älter und eine Minute schneller



LCM-Triathletin Andrea Steffens wiederholte am Zürich City Triathlon ihren Kategoriensieg aus dem Vorjahr – und war nicht als Einzige erfolgreich.

Vor einem Jahr lieferte sich Andrea Steffens mit Maximilia Itta (Ho) einen harten Kampf um den Sieg in ihrer Altersklasse. Auf dieses Duell bereitete sich die Meilemerin wieder vor. Es motivierte, stachelte an und sorgte für Vorfreude.

Vor dem Start aber musste sie feststellen, dass es zu keiner Wiederholung des aufbauenden Zweikampfs kommen würde: Die Widersacherin fehlte. «Jetzt habe ich keine Referenz», erkannte Steffens. Sie musste sich neu orientieren.

Trotzdem schneller

Doch sie liess sich nicht bremsen. Auf der 1,5 km langen Schwimmstrecke übernahm sie das Diktat. Auf dem Velo (40 km) und im Laufen (10) verteidigte sie die Leaderposition. Mit einem beruhigenden Vorsprung von über sieben Minuten gewann sie nach gut zweieinhalb Wettkampfstunden. Und nicht nur das: Im Vergleich zum letzten Jahr benötigte sie eine Minute weniger – obwohl die Temperaturen auch in diesem Jahr sehr hoch waren und



Andrea Steffens rennt am Zürich City Triathlon dem Sieg entgegen. Foto: zvg

forderten. Der Kommentar der 58-Jährigen: «Nicht schlecht, ein Jahr älter und eine Minute schneller.»

Etwas langsamer

Für einen weiteren LCM-Spitzenrang sorgte Lothar Müller mit Rang 5 bei den M55-64. Er frohlockte: «Aufs Velo wechselte ich noch vor dem späteren Kategoriensieger Andy Krähenbüel.» Im Gegensatz zu Andrea Steffens musste er aber erkennen, dass er gesamthaft etwas langsamer war als vor einem Jahr. Auch er hätte gerne einen Kontrapunkt zum Alterungsprozess geliefert.

/gg

WM-Bronze für Triathletin Schmiedel



Leichtathletik & Triathlon

An den 70.3-Weltmeisterschaften im finnischen Lahti gewann die Meilemer Triathletin Petra Schmiedel Altersklassen-Bronze.

Über 1,9 km Schwimmen, 90 km Velo und 21,1 km Laufen feierte Petra Schmiedel schon diverse Altersklassen-Siege. Der jüngste Erfolg aber in der (Nordisch-)Destination Lahti rund 100 Kilometer nördlich der Hauptstadt Helsinki steht für «ein anderes Level», nämlich die 70.3 Weltmeisterschaften. Die Besten der Besten trafen aufeinander. «Du weisst nie genau, wer aus welchem Kontinent dabei ist», sagte Schmiedel. Gewiss war für sie nur eines: ihre sehr gute Vorbereitung und Form.

Ausgemalt aber hatte sie sich den Podestrang nicht. Vielmehr sagte sie sich: «Wenn ich meine Leistung abrufen kann, müsste eine Top-ten-Klassierung möglich sein.» Es kam besser. Nach «solidem Schwimmen» kämpfte sie sich «durch die wunderschöne Landschaft» kontinuierlich nach vorn. Zwischenzeitlich belegte sie gar Platz 2.

Grösster Erfolg überhaupt

Obwohl Schmiedel auch den Halbmarathon im Laufen ohne echte Krise bewältigte, musste sie eine Position preisgeben. Dennoch ist ihre Bilanz mehr als überzeugend: «Das ist mein grösster Erfolg.» Die beiden Qualifikationen für den



Silvia Brandstetter (links) und Petra Schmiedel feierten Erfolge in Finnland.

Foto: Harald Schmiedel

Ironman Hawaii werden von diesem WM-Rennen klar übertroffen. Am Heim-70.3-Ironman in Rapperswil-Jona habe sie sich aber noch stärker gefühlt, sagte Schmiedel. Und Ähnliches verbindet sie mit dem Ironman Barcelona, den sie in der hervorragenden Zeit unter zehn Stunden abschloss.

Bleibt die Frage, was diese WM-Medaille zur Folge habe: «Oje», meint Petra Schmiedel, das kann ich jetzt noch gar nicht sagen.» Sie werde sich aber mit Sicherheit überlegen, ob sie den Ironman Hawaii nochmals ansteuern soll. Motivation für die zehn bis zwölf Stunden Training pro Woche hat sie auf jeden Fall getankt.

Erfolge auch für Brandstetter und Steffens

5:02:25 Stunden war Petra Schmiedel unterwegs. Gut 50 Minuten mehr benötigte Klubkollegin Silvia Brandstetter. Sie sah sich damit auf Rang 20 ihrer Altersklasse klassiert. Auch das ein Topergebnis. Und einen nationalen Erfolg feierte Andrea Steffens. Am Lausanne Triathlon landete sie einen Altersklassen-Sieg über die olympische Distanz. /gg

International, national und regional top



Leichtathletik & Triathlon

Die Mitglieder des LC Meilen profilierten sich übers Wochenende an der Cross-Triathlon-EM, an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften des Nachwuchses sowie am Uster Triathlon.

International in Szene setzte sich Samuel Jud mit einem starken neunten Schlussrang an der Triathlon-Cross-Europameisterschaft am Gardasee in Italien. Mit seiner Schlusszeit von 1:40:59 Stunden fehlten ihm nur gut acht Minuten auf den Goldmedaillengewinner Michele Boncacina (It). Vor sich klassiert sah er drei Italiener, drei Franzosen, ein Slowake und einen Holländer.

Messmer trumpft auf

National überzeugte und überraschte Linus Messmer bei den U20-Schweizermeisterschaften in Lausanne über 1500 m. Im Halbfinal gelang ihm dank eines klugen Rennens der Vorstoss in den Final – trotz breiter und starker Besetzung mit 30 Teilnehmern. Mit 4:05,19 Minuten stellte Messmer eine neue persönliche Bestzeit auf. Und auch aus diesem Finalrennen machte Messmer Erstaunliches: In 4:06,17 belegte er den guten neunten Rang.

Der 18-Jährige aus Obermeilen bilanzierte erfreut: «Das waren zwei grossartige Rennen.» Hervorzuheben gilt es vor allem seine Entwicklung. Letztes Jahr lag seine Bestzeit bei 4:32 Minuten, häufig war er verletzt oder krank. 2023 lief nun viel besser. Der Fortschritt ist augenfällig. «Jetzt bin ich viel weiter und laufe im Bereich von Leuten, die mich letztes Jahr stehen liessen»,



Dem Obermeilemer Linus Messmer, im gelben Shirt, läuft es dieses Jahr weitaus besser als 2022. Foto: zvg

illustriert er. Im Hinblick auf die nächste Saison spürt er «viel Selbstvertrauen und Zuversicht».

Zwei Podestplätze am Uster Triathlon

Auf regionaler Stufe sorgten die LCM-Triathletinnen und -Triathleten für Spitzenergebnisse. Auf Podest im Rennen über die (fast) olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 38 km Velo, 10 km Laufen) schafften es Andrea Steffens mit Rang 2 in ihrer Altersklasse sowie Harald Schmiedel mit Rang 3. Mit 2:16:47 Stunden realisierte Schmiedel auch die beste LCM-Zeit.

International, national und regional top

Zürichsee-Zeitung
Donnerstag, 21. September 2023

Meilen Mitglieder des LC Meilen profilierten sich an der Cross-Triathlon-EM, an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften des Nachwuchses sowie am Uster Triathlon.

International in Szene setzte sich Samuel Jud mit einem starken neunten Schlussrang an der Triathlon-Cross-Europameisterschaft am Gardasee in Italien. Mit seiner Schlusszeit von 1:40:59 Stunden fehlten ihm nur gut acht Minuten auf den Goldmedaillengewinner Michele Boncacina (It). Vor sich klassiert sah er drei Italiener, drei Franzosen, ein Slowake und einen Holländer.

Messmer trumpft auf

National überzeugte und überraschte Linus Messmer bei den U20-Schweizer Meisterschaften in Lausanne über 1500 Meter. Im Halbfinal gelang ihm dank eines klugen Rennens der Vorstoss in den Final – trotz breiter und starker Besetzung mit 30 Teilnehmern. Mit 4:05,19 Minuten stellte Messmer eine neue persönliche Bestzeit auf. Und auch aus diesem Finalrennen machte er Erstaunliches: In 4:06,17 belegte er den guten neunten Rang.

Der 18-Jährige aus Obermeilen bilanzierte erfreut: «Das waren zwei grossartige Rennen.» Hervorzuheben gilt es vor allem seine Entwicklung. Letztes Jahr stand er noch mit einer Bestzeit von 4:32 Minuten zu Buche. Häufig war er verletzt und/oder krank. 2023 lief nun viel besser. Der Fortschritt



Linus Messmer an den Nachwuchs-Schweizermeisterschaften. Foto: PD

ist augenfällig. «Jetzt bin ich viel weiter und laufe im Bereich von Leuten, die mich letztes Jahr stehen liessen», illustriert er. Im Hinblick auf die nächste Saison schöpft er viel Selbstvertrauen und Zuversicht.

Auf regionaler Stufe sorgten die LCM-Triathletinnen und Triathleten für Spitzenergebnisse. Auf's Podest im Rennen über die (fast) olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 38 km Velo, 10 km Laufen) schafften es And-

rea Steffens mit Rang zwei in ihrer Altersklasse sowie Harald Schmiedel mit Rang 3. Mit 2:16:47 Stunden realisierte Schmiedel auch die beste LCM-Zeit.

LC Meilen