

Büchel wie mit einem Turbo

Beim Swissalpine Marathon erzielt der Oberrieter über die Königsdistanz ein Spitzenergebnis.

LAUFSPORT. Über 5000 Läuferinnen und Läufer pilgerten nach Davos, um eine der zahlreichen Startmöglichkeiten beim 30. Swissalpine Marathon zu nutzen. Das «Hauptmenü» im Landwassertal ist der Ultramarathon K78. Diese 76 Kilometer, verbunden mit 2560 Meter Steigungen und Gefälle zum Teil im hochalpinen Gelände, mussten in maximal 13 Stunden gelaufen werden. Tagesieger wurde der Ukrainer Evgenil Glyva mit der Zeit von 6:31 Stunden. Nur 20 Minuten länger benötigte die Davoserin Jasmine Nunige, die schnellste Frau auf dieser Strecke. Zum sechsten Mal gewinnt sie den Berglaufklassiker.



Bild: alphafoto.com
Daniel Büchel: Sturm auf die Keschhütte.

Sturm auf die Keschhütte

Der Oberrieter Daniel Büchel kennt die Strecke und das sehr anspruchsvolle Profil des K78. Bereits 2012 und 2013 war er diesen mit Erfolg gelaufen. Für den erneuten Start hatte sich der 47-Jährige hohe Ziele gesetzt – und seine gute Form in den letzten Trainings bewiesen.

Auf den ersten 30, mehrheitlich abschüssigen Kilometern konnten Guido Graf aus Marbach und Felix Benz aus Heerbrugg noch ein ähnliches Tempo laufen wie Büchel. Doch in den Steigungen von Bergün zur Keschhütte und noch höher zum Sertigpass zeigte Büchel seine Stärken am Berg in aller Deutlichkeit. Es scheint, als ob der Garagist im Vergleich mit anderen auf diesem Streckenabschnitt einen Turbo zuschalten konnte, denn er überholte Läufer um Läufer. Auf den letzten 15 Kilometern durchs Sertigtal und zurück auf die Davoser Rundbahn blieb Büchel von den gefürchteten muskulären Problemen beinahe gänzlich verschont. Bereits nach 8:28 Std. erreichte er das Ziel und klassiert sich an 36. Stelle aller 627 Finisher.

Dank einer sehr starken Leistung auf der zweiten Streckenhälfte konnte der Marbacher Guido Graf den Rückstand auf Büchel auf 20 Minuten beschränken, womit er an 56. Stelle der Rangliste steht. Unter die Top 100

hat es auch Felix Benz mit 9:16 Stunden geschafft. Wenig später war auch Roger Coray aus Altstätten im Ziel, der wie Benz vor einer Woche bereits beim Eiger Ultra Trail das Ziel erreicht hatte. Auch Thomas Stieger aus Hard-Oberriet ist ein Finisher und damit ein Sieger. Für ihn war der K78 der erste Ultramarathon. Von den vielen Erfahrungen, die er während 11:10 Stunden machte, wird er bei zukünftigen Herausforderungen profitieren.

Seggmüller Spitze über 42 km

Als Alternativen zum K78 stehen in Davos mit dem K42 und dem neuen S42 zwei klassische Marathon-Distanzen zur Auswahl. Zu den schnelleren des S42-Rennens zählen Roland Seggmüller aus Eichberg und der Oberrieter Roland Gächter. Für den Marathon mit 1450 Meter Höhendifferenz benötigten beide gut fünf Stunden. Als einzige Rheintaler Frau war Wendy Widmer aus Altstätten in Davos dabei. Sie finishte beim S42 und steht in ihrer Altersklasse an dritter Stelle der Rangliste. Im K42 mit 1800 Meter Steigungen sorgte Andreas Hanemann aus Widnau mit 5:37 Std. vor Moritz Schmid aus Balgach für die Rheintaler-Bestzeit. (pd)

Ranglisten: www.swissalpine.ch

Mit Rekord in den Final

Die 16-jährige Hochspringerin Fiona Rüttimann hat an den europäischen Jugendspielen (EYOF) in Tiflis mit persönlicher Bestleistung (und St. Galler U18-Kantonalrekord) den Final erreicht.

YVES SOLENTHALER

LEICHTATHLETIK. Um den Kantonalrekord an sich zu reißen, müsste Fiona Rüttimann aber noch einen Zentimeter höher springen (wozu sie gestern keine Gelegenheit hatte): Die seit 1973 bestehende Rekordmarke von 1,72 Metern muss Fiona Rüttimann mit vier anderen Hochspringerinnen teilen.

Lockerheit bewahrt

Entscheidend ist nicht der Rekord, es geht um die Höhe: Die 16-jährige Widnauerin hat in ihrem bisher wichtigsten Wettkampf, der zugleich ihr Debüt an internationalen Titelkämpfen war, ihre Bestleistung um einen Zentimeter gesteigert: Rüttimann

Mit 1,72 m verbesserte Fiona Rüttimann ihre Bestleistung am wichtigsten Anlass.

hat umsetzen können, was sie sich vorgenommen hatte. Vor allem konnte sie an den olympischen Jugendspielen die Lockerheit bewahren, ohne die es im Hochsprung nur Abwürfe gibt.

Fiona Rüttimann hat in Tiflis gezeigt, dass sie ein Wettkampftyp ist. Die Überzeugung, die ihr der in Tiflis abwesende LC-Brühl-Trainer Markus Schaffer eingeimpft hatte, zeigte sie im Wettkampf: «Bei ihm ist das Wort «probieren» bzw. «versuchen» verboten, wir *machen* es». Die Rede wendung «ich gebe mir Mühe», steht ebenfalls auf dem Index, das klinge nach «Mühe haben».

So stand Fiona Rüttimann in Tiflis vor der Hochsprunganlage, die Latte war zum zweiten Mal für sie auf 1,72 Meter gelegt, und sie war überzeugt: «Ich überspringe diese Höhe.» Wobei die Überzeugung auch sportlich berechtigt war: Im Training war sie zuletzt immer an die 1,70 m gesprungen,



Bild: Yves Solenthaler
Fiona Rüttimann verbessert an den europäischen Jugendspielen in Tiflis ihre persönliche Bestleistung im Hochsprung und qualifiziert sich souverän für den Final.

auch die letzten drei Wettkämpfe hatte sie konstant auf einer vergleichbaren Höhe absolviert.

An 1,75 Metern scheiterte sie allerdings – Rüttimann hätte sich gerne auf ihrer Körpergrösse (1,73 m) versucht, aber die möglichen Höhen waren vorgegeben, vermutlich werden auch im Final dieselben Höhen gesprungen. Um sich weiter zu verbessern, müsste Rüttimann also wohl 1,75 Meter springen.

«Ich möchte im Final einfach nochmals so locker springen wie in der Quali», sagt Fiona Rüttimann. Sie war sehr zufrieden mit ihrem Wettkampf, etwas wird sie im Final aber anders machen: «Ich bin aus Vorsicht auf der Anfangshöhe von 1,56 m in den Wettkampf eingestiegen. Am

Rüttimanns Trainer vom LC Brühl fehlt in Tiflis, aber nicht sein Trainingsplan.

Donnerstag werde ich später anfangen, sonst fehlt mir die Kraft für die Sprünge über 1,70 Meter.»

Grossartige Eröffnungsfeier

Trotz Wettkampfs konnte Fiona Rüttimann bereits das olympische Flair der europäischen Jugendspiele geniessen: «Die Eröffnungsfeier am Sonntag war grossartig! In einem vollen Stadion unter tosendem Applaus das eigene Land vertreten zu dürfen, war sehr eindrücklich.»

Aber Priorität hat klar der eigene Wettkampf, nach der Finalqualifikation erst recht. Deshalb wird sich Fiona Rüttimann an ihrem Ruhetag in Tiflis vor allem auf den Hochsprung-Final vorbereiten, der am Donnerstag ab 15.15 Uhr MEZ stattfindet.

Trainer Schaffer hatte der Widnauerin vor der Abreise einen Plan gegeben, wie sie sich am Mittwoch im Falle einer Finalqualifikation vorbereiten soll.

WM-Bronze im Sprint-OL

Monika Ammann aus Berneck gewinnt an den Senioren-Weltmeisterschaften im Sprint-OL die Bronzemedaille und verwirklicht sich damit ihren Traum einer weiteren Auszeichnung in ihrer Paradedisziplin.

ORIENTIERUNGSLAUF. «Also doch eine Medaille auf Ansage?» – Monika Ammann winkt entschieden ab und erklärt, dass auch Simone Niggli als Ausnahmekönnerin keinen ihrer Erfolge einfach immer auf sicher hatte. «Beim OL können Favoriten auch auf den letzten Metern noch entscheidende Sekunden verlieren», sagt die Berneckerin. Sie weiss, wovon sie spricht: Mit einem fehlerfreien Lauf hätte sie nach 2012 und 2013 ihr drittes Gold gewonnen. Umgekehrt hätte ein weiterer Zeitverlust eine Rangierung neben dem Podest bedeutet.

Pole-Position

Die Senioren-WM im schwedischen Göteborg hatte am Sonntag für Monika Ammann wunschgemäß begonnen. Sie war in einer von drei Vorlaufserien deutlich die Schnellste. «Man kann fast immer noch besser und schneller laufen», erklärt sie. Beim Sprint-OL müsse innerhalb weniger Sekunden feststehen, wo man durchlaufen könne und wolle. Je höher dann das Lauftempo, umso mehr steigt das Fehler-Risiko. Mit der Leistung vom Sonntag war Am-

mann grundsätzlich zufrieden; mit dem Ergebnis sowieso. Damit gehörte sie auch definitiv zum Kreis der Favoritinnen für das entscheidende A-Finale vom

Montag, zu dem sie als Letzte ihrer Altersklasse W55 mit der Startnummer 1 starten konnte.

Monikas Ehemann, Mario Ammann, zeigte ebenfalls eine

solide Leistung. Als Elfter seiner Vorlaufserie gehörte auch er zum 80-köpfigen Starterfeld aus insgesamt 220 Teilnehmern seiner Kategorie M55.

Das Finale wurde ebenfalls am Nordufer des Göta Älv ausgetragen, der die Stadt Göteborg durchfließt. Das Zielgelände war identisch mit dem des Vortages. Entgegen dem Qualifikationslauf standen die Kontrollposten aber nicht nur im überbauten Gebiet und im offenen Parkgelände, sondern auch auf zwei bewaldeten Hügeln mit Felsplatten und unterschiedlich dichter Vegetation.

Traumziel erreicht

Monika Ammann: «Solches Gelände bei einem Sprint-OL ist sogar für die Nordländer ungewohnt. Ich hatte grossen Respekt und habe mir das Gebiet im Voraus gründlich angeschaut.» Aber man habe ja nicht wissen können, wie der Lauf dann angelegt ist, und im Wettkampf sehe unter Zeitdruck sowieso alles anders aus.

Tatsächlich verlor Ammann in diesem schwierigen Teil beim fünften von total 14 Posten eine ganze Minute: «Ich war wie blockiert, als der Posten nicht wie erwartet vor mir auftauchte.» Sie konnte den Schock aber wegstecken und mit einem starken zweiten Teil gegenüber den Kon-

kurrentinnen wieder Boden gutmachen. Im Ziel wurde Ammann mit der drittbesten Zeit gestoppt. Für Silber fehlten zwei Sekunden. Der Vorsprung auf die Viertplatzierte betrug aber auch nur vier Sekunden. «Ich bin bei dieser starken Konkurrenz total glücklich über Bronze», sagt die strahlende Medaillengewinnerin.

Langdistanz-OL als Zugabe

Auch Mario Ammann schlug sich in seinem Final achtam. Ihm gelang der technisch schwierige Teil besser. Dafür traf er im entscheidenden Moment nicht die beste Routenwahl. Rang 16 ist dennoch ein gutes Ergebnis, auch wenn er bei seinen bisherigen vier Teilnahmen immer besser klassiert war.

Heute Mittwoch und morgen Donnerstag sind die beiden Qualifikationsläufe im Langdistanz-OL mit dem Final am Samstag. «Wir sind froh, wenn wir dort überhaupt den A-Final der besten 80 schaffen», definieren die Bernecker ihre Erwartungen in dieser Disziplin. Sie haben bereits die nächste Senioren-WM im Visier, die 2016 in Estland stattfindet. (pd)



Bild: pd
Monika Ammann auf den letzten Metern ihres Medaillenlaufs in Göteborg.