

Gossauer läuft mit «ziemlich schweren Beinen» der Konkurrenz davon

Leichtathletik Diese Strecke scheint Jens-Michael Gossauer besonders zu liegen. Zwei Jahre nach seinem ersten und bisher einzigen Sieg am 5-Tage-Berglauf-Cup hat der Greifenseer nachgedoppelt. Wie schon 2017 gewann der bald 26-Jährige das zweite Teilstück von Bauma zum Sonnenhof. Seiner Konkurrenz liess er auf dem 4,3 km langen Abschnitt keine Chance. Er nahm ihr 41 Sekunden und mehr ab.

Dabei war Gossauer nicht ganz frisch angetreten, wie er sagte. «Die Beine fühlten sich ziemlich schwer an.» Noch am Sonntag hatte er in seiner Kerndisziplin Duathlon einen Wettkampf absolviert und dabei in St. Moritz den 2. Platz belegt. Auf

die 1. Etappe vom Montag hatte der Greifenseer verzichtet. Er beabsichtigt aber nun, die restlichen Teilstücke zu absolvieren – sofern er jeweils rechtzeitig von der Arbeit wegkomme, so Gossauer. Gestern Dienstag hätte er den Start in Bauma jedenfalls fast verpasst.

Davon war im Rennen dann aber nichts zu spüren. Mit seinem Tempo überforderte er die Gegner unverzüglich. Auch Noor Alizada, den Gewinner der Startetappe. Dem in Filzbach wohnenden afghanischen Flüchtling blieb immerhin der Trost, im Spurt um Platz 2 Leon Carl in die Schranken gewiesen zu haben. Der Hinwiler nahm es gelassen. Er überquerte die Ziellinie genauso zufrieden lächelnd wie ein Wimpernschlag vor ihm Alizada.

5-Tage-Berglauf-Cup

2. Etappe: Bauma–Sonnenhof. (Länge: 4,3 km/ Höhendifferenz: 310 m): 1. Jens-Michael Gossauer (Greifensee) 17:49 Minuten. 2. Noor Alizada (Filzbach) 0:41 zurück. 3. Leon Carl (Hinwil) 0:42. 4. Ramon Schweizer (Winterthur) 1:00. 5. Yves Lüth (Jona) 1:03. 6. Christoph Menzi (Esslingen) 1:05. 7. Martin Rosser (Dürnten) 1:17. 8. Andreas Messer (Flims) 1:36. 9. David Knobel (Ernetschwil) 1:57. 10. Peter Wylennann (Hinwil) 2:08.

Gesamtwertung (mit einem Streichresultat): 1. Noor Alizada 2000 Punkte. 2. Jens-Michael Gossauer 2000. 3. Leon Carl 1990.

Frauen: 1. Lilly Gross (Richterswil) 21:58 Minuten. 2. Nadja Kehrlé (Mattstetten) 0:59 zurück. 3. Rahel Schnetzler (Jona) 1:06. 4. Andrea Widler (Zürich) 1:22. 5. Siana Senn (Stäfa) 1:29. 6. Marion Bützberger-Grimm (Meilen) 1:43. 7. Tamara Hochuli (Forch) 1:47. 8. Esther Frei (Winterthur) 2:34. 9. Anja Hanimann (Pfäffikon) 2:40. 10. Selina Stalder (Wald) 2:44.

Gesamtwertung: 1. Michela Segalada 1702. 2. Lisa Gubler 1671. 3. Nadja Kehrlé 1631.

3. Etappe: Steg–Hörnli (Länge: 5,1 km/ Höhendifferenz: 430 m)

Zufrieden nach dem «wildem Ritt»

Leichtathletik Stephan Wenk hat beim berühmtesten Schweizer Berglauf eine emotionale Achterbahnfahrt erlebt. Der in Uster lebende Greifenseer beendete das 31 Kilometer lange Rennen Sierre-Zinal nach einer Aufholjagd auf dem 13. Platz. Er war damit hinter Joey Hadorn (7.) und Stefan Lustenberger (12.) drittbester Schweizer.

Im Vorjahr war Wenk noch auf den 9. Platz gelaufen – als bester Schweizer. Dennoch zeigte er sich nun mit dem 13. Rang zufrieden. Auch darum, weil er letztlich 30 Sekunden schneller als 2018 war. Kam hinzu: Wenk vermeldete hinterher, er habe 20 Minuten gebraucht, um zu merken, «dass heute nicht mein Tag ist». Davon unterkriegen aber liess er sich nicht. Und nachdem im Verlauf des Rennens die am Anfang gefühlte Schwere plötzlich weg war, überholte er einen Konkurrenten nach dem anderen. Wäre der 36-jährige Routinier in der Schlussphase nicht von Krämpfen geplagt worden, hätte er wohl noch weiter vorne abgeschlossen. Sein Fazit: «Es sind zwar nicht die Top Ten, aber ich kann mit dieser Leistung sehr zufrieden sein – speziell vom mentalen Aspekt her gesehen.»

Der Spanier Kilian Jornet gewann derweil mit rund einer Minute Vorsprung auf den Eritreer Petro Mamu, wobei er den alten Streckenrekord um beinahe vier Minuten unterbot. Bei den Frauen triumphierte Maude Mathys. Auch die 32-jährige Waadtländerin stellte bei ihrem Sieg einen Rekord auf. (zo)

Selbstkritik bei der Siegerin

Bei den Frauen verzichtete die Dominatorin vom Montag wie angekündigt auf einen Start. In Abwesenheit von Michela Segalada setzte sich Lilly Gross durch. Es war ihr zweiter Erfolg am 5-Tage-Berglauf-Cup. Wie Gossauer hatte auch die Richterswilerin ihre Siegpremiere 2017 gefeiert.

Gross war eine Klasse für sich – obwohl sie ihre Leistung kritisch beurteilte und gar sagte: «Es lief nicht so gut.» Die zweitplatzierte Bernerin Nadja Kehrlé brauchte 59 Sekunden länger, bis auch die drittklassierte Rahel Schnetzler (Jona) im Ziel eintraf, dauerte es nochmals sieben Sekunden. Auf einen weiteren Start diese Woche verzichtet Gross trotz des Erfolgs – auf Weisung ihres Trainers.

Oliver Meile

Pfäffiker Erfolge an der Swiss-O-Week

OL Der Pfäffiker OL-Nachwuchs zeigte sich an der Swiss-O-Week von seiner besten Seite. Die zwölfjährige Coralie Waldner gewann ihre Kategorie D12 souverän. Sie lief gleich fünfmal Bestzeit und schaffte so das Punktemaximum. Ähnlich erfolgreich war Jugend-EM-Medaillengewinner Pascal Schärer, der seine Stärke nicht nur erneut im Sprint ausspielte, sondern auch zwei weitere Etappen gewann. Den Gesamtsieg schnappte ihm allerdings sein Zürcher Kaderkollege Benjamin Wey um 13 Punkte weg. Gleich zwei Vertreter hatte die OLG Pfäffikon in der Gesamtwertung bei H14 auf dem Podest: Leander Wylennann (Gewinner der vierten Etappe) und Aurel Gloor. Lorenz Wylennann ergänzte mit einem dritten Rang bei H12 die Erfolgsbilanz der Pfäffiker.

Rund 2700 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt, darunter 43 von der OLG Pfäffikon, bestritten die Swiss-O-Week. Diese ist zum Markenzeichen für anspruchsvollen Orientierungslauf in den Alpen geworden. Die jüngste Ausgabe der Swiss-O-Week fand im Saanenland statt.

Nach dem Auftakt mit einem Sprint im Zentralort Gstaad gab es fünf alpine Etappen in bekannten Ausflugsgebieten wie Hornberg, Eggli und Col du Pilon. Wetterglück begleitete den Anlass, der hohe Anforderungen an die Kondition und Motorik stellte. Oft galt es, steile Hänge zu überwinden. Die prächtige Landschaft entschädigte für die Anstrengungen. (mer)



Der Näniker Michael Alborn sorgt als Schrittmacher von Jan-André Freuler für Windschatten. Foto: Cupnet Photo/Peter Mettler

Der vermeintlich lockere Job

Rad Michael Alborn wurde vom Radrennfahrer zum Steher-Schrittmacher – obwohl der Näniker einst die Töffprüfung nicht bestanden hatte.

Florian Bolli

Letzte Saison fuhr Michael Alborn bei den Stehern noch auf dem Velo hinter dem Motorrad her und dachte sich: «Der da vorne hats locker, der muss nur draufstehen und im Kreis fahren.» Jetzt ist er selber Schrittmacher und weiss: So locker ist das Ganze nicht. «Ich hatte noch nie solchen Muskelkater in den Beinen wie nach dem ersten Rennen.»

Rennen fuhr Alborn auf der offenen Rennbahn in Oerlikon und auch anderswo schon mehr als genug. Fast zehn Jahre lang war er als Radrennfahrer unterwegs, die Hälfte davon auch als Steher. Nach der letzten Saison hörte er auf, weil die Leistungen nicht mehr seinen Erwartungen entsprachen und «die Motivation und die Zeit, um hart zu trainieren, fehlten».

Doch es reizte ihn einmal zu erleben, wie sich ein Schrittmacher fühlt. Die ersten Versuche absolvierte er letzten Herbst unter Anleitung von Mathias Luginbühl, dem Schrittmacher von Steher-Dominator Giuseppe Atzeni. «Nach 200 Metern lag ich das erste Mal auf dem Ranzen», sagt Alborn lachend. Es waren Trockenübungen auf dem Innenraum der Rennbahn, bei denen Alborn sich erst mit dem Motorrad vertraut machen musste. «Ich war vorher noch nie Töff gefahren, hatte mit 14 sogar die Töffprüfung nicht bestanden.» Kupplung, Schaltung – alles war neu für ihn.

Die Schrittmacherprüfung bestand Alborn. Seither brettert er im fünften Gang über die ihm



«Hinten musst du nur pedalen. Vorne musst du das Rennen lesen.»

Michael Alborn

«Cholesack», wie man sie wegen ihrer schwarzen Lederkluft umgangssprachlich nennt, ist gesetzter Alters – und manch einer hat seine Karriere nicht aus völlig freien Stücken beendet, sondern weil ihn das Reglement mit 70 Jahren dazu zwang. «Früher waren die Schrittmacher eine eigene Clique, da wäre ich als Exot hingestellt worden», sagt Alborn. Heute sei der Umgang kollegial, «viele kannte ich ja schon vorher», sagt Alborn.

Fahrer-Erfahrung hilft

Nun bildet er zusammen mit Jan-André Freuler eines der unerfahrensten Steher-Duos. Für Alborn ist es die erste Schrittmacher-Saison, für Freuler die zweite als Steher. Zupass kommt dem Näniker seine Erfahrung aus fünf Steher-Jahren in Oerlikon. «Ich kenne die Bahn in- und auswendig, weiss, wo die beste Linie ist und habe ein Gefühl dafür, wie Jan sich hinter mir fühlt.» Drei Rennen hat das Duo nun schon hinter sich. Die Bilanz: ein vierter Rang, dann ein zweiter, und gestern an den Schweizer Meisterschaften erneut ein zweiter Rang. Es ist die erste SM-Medaille für den Oberländer.

Alborn lernt in jedem Rennen dazu. Als Schrittmacher muss er vieles berücksichtigen, was ihn vorher als Fahrer nicht kümmerte. «Hinten musst du nur pedalen. Vorne musst du das Rennen lesen», sagt er. Anspruchsvoll ist es insbesondere, das richtige Timing für die Kurvenfahrt zu erwischen, um nicht zu weit hinausgetrieben zu werden. Und

«etwas Herzflattern war da», als er erstmals mit zwei anderen Gespannen auf gleicher Höhe in eine Kurve ging, «mit vielleicht 20 Zentimetern Abstand auf beiden Seiten.» Daran wird er sich gewöhnen, das weiss Alborn aus seiner Zeit als Radrennfahrer. «Da geht man irgendwann ohne zu überlegen in eine Lücke hinein, wenn sich eine auftut.»

Die Sache mit den Kilos

Und von seinen Schrittmacherkollegen weiss er, dass man sich auch an die körperliche Belastung gewöhnt. Wie gross sie ist, das unterschätzte Alborn. Bei Tempi zwischen 80 und 100 Stundenkilometern steht er im Wind, damit der Fahrer hinter ihm Windschatten hat. «Das braucht viel Bauchmuskulatur.» Die Fliehkräfte betragen in den Steilkurven 21/2g bis 3g. «Beim Velo ist das auf Arme, Gesäss und Beine verteilt. Auf dem Töff geht alles in die Beine.» Zwar hält er den Lenker in den Händen, er führt ihn aber nur und sollte sich nicht daran festklammern. «Eigentlich steuert man, indem man das Gewicht verlagert», sagt Alborn.

A propos Gewicht: Davon hat der Näniker eigentlich zu wenig. Den genormten Lederanzug füllt er nicht aus – das macht den Windschatten für Freuler etwas kleiner. «Ich sollte noch etwas zulegen», sagt er lachend und erzählt die Geschichte von Schrittmacher-Legende René Aebi. Dieser wusste, dass er 105 Kilo braucht, um gerade noch in den Anzug zu passen. Doch davon ist Alborn noch über 30 Kilo entfernt.