

Schnelle Sprinterinnen

Die Staffel und vor allem Sarah Atcho überzeugen

Genf Das Stadion Bout-du-Monde erwies sich einmal mehr als hervorragende Adresse für Topzeiten. Aus Schweizer Sicht profilierten sich vor allem die Sprinterinnen. Die 4x100-m-Staffel mit Ajla del Ponte, Sarah Atcho, Mujinga Kambundji und Salome Kora siegte in 42,71 Sekunden – ihrer viertbesten Zeit je, der zweitschnellsten hinter Grossbritannien in diesem Jahr in Europa. «Das sorgt für Motivation», sagten die Akteurinnen – zumal jede individuelles Steigerungspotenzial sieht und die Wechsel in den vergangenen beiden Wochen nur zweimal geübt wurden. Zwei des Quartetts bewiesen sich auch einzeln: Kambundji mit der Saisonbestmarke von 11,16 Sekunden über 100 m und Atcho mit einer Steigerung ihrer Bestzeit um fünf Hundertstel auf 22,90 Sekunden über 200 m. «Erstklassig fühlte sich der Lauf nicht an», sagte Kambundji zu ihrer sechstbesten Zeit über die Distanz. Derweil Atcho staunte: «Ich bin perplex, ich lief einfach drauflos.» (jgg)

US-Hürdler mit Fabelzeit

Rai Benjamin (20) in 47,02 mit zweitbesten Zeit je

Eugene Er ist erst 20-jährig, aber Rai Benjamin sorgte mit seiner Leistung an den amerikanischen Universitäts-Meisterschaften in Eugene über 400 m Hürden für eine Sensation: In 47,02 Sekunden erzielte der Läufer aus Antigua und Barbuda die zweitbeste Zeit der Geschichte. Benjamin egalisierte die Bestleistung des zweifachen Olympiasiegers und Weltmeisters Ed Moses. Dem Weltrekord von Kevin Young aus dem Jahr 1992 näherte sich Benjamin bis auf 24 Hundertstel. Mit dem Exploit lässt Benjamin auch den Saison-Überflieger Abderrahman Samba weit hinter sich. Der Katarer hat alle 3 bisherigen Golden-League-Rennen gewonnen und führte – bis Benjamin kam – mit 47,48 die Jahresweltbestenliste an. (mos)

Die Lust, Grenzen zu verschieben

Daniela Ryf steigt heute am Ironman 70.3 Rapperswil in die Saison ein



Abgetaucht: Daniela Ryf hat in einer längeren Wettkampfpause das Schwimmen forciert

Foto: Red Bull

Jörg Greb

Rapperswil Wenn eine Diskussion überflüssig ist fürs heutige 70.3-Ironman-Rennen über die 1,9 km Schwimmen, 90 km Velo und 21,1 km Laufen am Obersee, dann jene über den Namen der Favoritin. Daniela Ryf tritt an. Die Solothurnerin ist ein Massstab, vor allem auch über die volle Ironman-Distanz. Ihr Palmarès unterstreicht dies: Weltmeisterin war sie über die halbe Ironman-Distanz 2014, 2015 und letzten Herbst sowie Ironman-Hawaii-Weltmeisterin der letzten drei Jahre. Wenn sich Ryf mit jemandem vergleichen kann, dann mit den Männern, den besten notabene.

Diese Ausgangslage interessiert die 31-Jährige wenig. «Ich habe die Startliste nicht studiert und sie spielt auch keine Rolle», sagt sie. Ryf orientiert sich an sich selber. Und von ihrem Wettkampf hat sie eine klare Vorstellung: «Ich versuche, aufs Ganze zu gehen.»

Das heisst für sie: «Aggressiv loschwimmen und auf dem Velo die gut zwei Stunden durchzudrücken.» Auf dem abschliessenden Halbmarathon will sie ihrem Körper nochmals alles abverlangen.

Gespannt auf den ominösen Punkt: Kommt er? Wann? Und wie?

Mit ihrer Offensivtaktik geht Daniela Ryf das Wagnis ein, «dass es mich aufstellt». Sie tut dies bewusst. Sie freut sich fast auf die herausfordernde Rennphase. Sie ist gespannt, ob, wann und wie dieser ominöse Punkt kommt. «Dann funktioniert der Körper nicht mehr, wie er sollte, fehlt Energie und das ist spannend», beschreibt sie. Diesen Defizitbereich steuert sie an. Ryf betont: «Nur so kannst du Grenzen verschieben.»

Und ein Faktor macht die Ausgangslage spezieller. Daniela Ryf kommt aus einer halbjährigen Wettkampfpause. Es handelt sich um eine ungewohnt lange

Spanne. «Endlich darf ich wieder. In den letzten Wochen zeigte sich die Vorfreude immer stärker», sagt sie. «Vergizlet», sei sie, der Bewegungsmensch, dennoch nicht. Vielmehr stand sie voll hinter dem Vorschlag von Coach Brett Sutton im letzten Herbst. Er hatte den Kräfteverschleiss geahnt und dieser zeigte sich im letzten Rennen um die lukrative Triple Crown, als Ryf mit Rang 3 hatte vorliebnehmen und den Millionengewinn abschreiben müssen.

Im Rückblick sagt sie nun: «Es tat gut, herunterzufahren, Abstand zu gewinnen, nicht immer an den Triathlon zu denken.» Und sie staunte, wie sich plötzlich die Einstellung, die Prioritäten änderten. Mittlerweile hat sie in den Trainingsalltag zurückgefunden und damit zum gewohnten und geliebten Leben mit dem Herausfordernden, den langen und harten Trainingseinheiten. Und den Wettkämpfen. So komisch die Situation nun ist, so souverän stellt sich Ryf dieser. «Die Form stellt ein gewisses

Fragezeichen dar, aber ich habe einen sehr guten Aufbau hinter mir.»

Neue Akzente: Mit dem Velo im Windkanal und auf der Rennbahn

Sie setzte zusammen mit ihrem Coach Brett Sutton neue Akzente, andere Schwerpunkte. Die wettkampfflose Zeit bot die Möglichkeit dazu. So investierte sie in die Aerodynamik auf dem Velo und testete im Windkanal. Sie forderte sich auf der Radrennbahn. Und sie forcierte das Schwimmen – mit einem Kernsatz im Hinterkopf: «Auf Hawaii nicht nochmals fünf Minuten verlieren bei der Auftaktdisziplin.»

Die letzten Monate werden sich bei Ryf im heutigen Rennen widerspiegeln. «Ein spektakuläres Rennen» verspricht sie und sieht es nicht zuletzt als «Trainingsreiz». Anfang Juli trifft sie an der Ironman-EM in Frankfurt auf Topkonkurrenz. Und auch für den Saisonhöhepunkt hat sie bereits eingespurt: den Ironman Hawaii im Oktober.

Eine breite Spitze veredelt die einzigartige Breite

Der Schweizer Frauenlauf ist heute ein spezieller: Olympiasiegerin Spirig und die Rekordhalterinnen Neuenschwander und Schlumpf laufen um den Sieg

Bern Sie alle haben das gleiche Ziel, die EM Anfang August. Alle drei aber sind auf ganz anderes spezialisiert als auf die 5 km, die sie heute am Schweizer Frauenlauf in Bern absolvieren werden: Fabienne Schlumpf, die Rekordhalterin im Steeple, die vor einem Jahr als erste Schweizerin seit 2008 auf dem Bundesplatz triumphierte; Maja Neuenschwander, die Schnellste des Landes im Marathon, und Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig, die laufaffine Multisportlerin. Sie alle befinden sich in der EM-Vorbereitung, alle drei aber betonen, dass das heutige Rennen unter 14 000 Breitensportlerinnen der Atmosphäre wegen ein spezielles ist. Speziell ist es natürlich auch, weil dies umgekehrt auch gilt: Sie

veredeln den Event, der in der Schweiz einzigartig ist.

Es ist zwar fast unvorstellbar, aber für Spirig, die seit ihrer Kindheit die verschiedensten Sportarten ausübt und mit ihrer erfolgreichen Karriere für viele zu einem Vorbild geworden ist, bedeutet die 32. Austragung des Laufs eine späte Premiere. Fix in der Planung hatte sie den Traditionsanlass auch in diesem Jahr nicht. Sie sagt: «Im Moment geht es aber darum, Wettkämpfe zu bestreiten. Solche Rennen machen mich härter, im Training erreiche ich eine solche Leistungsintensität nicht.» Deshalb habe sie das Startangebot gerne angenommen, «der Aufwand dafür ist klein». Ganz im Gegensatz zum letzten Wettkampf: Am Donners-



Dreikampf: Nicola Spirig, Maja Neuenschwander, Fabienne Schlumpf

tag trat sie mit einem jungen Triathlon-Team in Nottingham an, Ziel war es, Punkte zu sammeln für einen Olympiaquotenplatz an den Spielen in Tokio 2020.

Für Spirig wie auch für Neuenschwander ist der Frauenlauf heute das erste von mehreren «Trai-

nings». Neuenschwander wird am Nachmittag noch einen längeren Lauf absolvieren, und wenn die 38-Jährige am Abend die Rechnung macht, wird sie auf rund 200 km kommen, die sie in der vergangenen Woche gelaufen ist – für sie ein normales Pensum in dieser Phase.

Vom GP Bern Mitte Mai, als sie hinter der überragenden Martina Strähl (die ihren Start am Frauenlauf zurückzog) Zweite geworden war, hat sie sich «relativ schnell erholt». Die Bernerin war damals ein ziemlich einsames Rennen gelaufen, das ihr vor allem mental einiges abverlangte. Sie sagt es so: «Nach vorne ging nichts mehr, und hinten kam niemand.» In dieser Situation sei sie wohl nicht immer ganz am Limit gelaufen.

Zusammen mit Spirig wird sie versuchen, vor allem zu Beginn des Rennens Vorjahressiegerin Fabienne Schlumpf herauszufordern. Der Zürcher Oberländerin, deren Spezialrennen über 3000 m (mit Hindernissen) führt, kommen die 5 km am ehesten noch gelegen.

Sie allerdings hat eine der unangenehmeren Premieren hinter sich: Schlumpf war erstmals überhaupt verletzt. Eine Sehnenentzündung am Fuss bedingte Alternativtraining. Leichte muskuläre Probleme im Oberschenkel bewegten sie in der Folge, auf das Diamond-League-Meeting am Donnerstag zu verzichten. «Ich wollte kein Risiko eingehen, in Oslo wäre ich gegen die Welt angetreten, in Bern ist es, und das meine ich nicht abwertend, die Schweiz», sagt sie.

Das Trio hat nicht nur hinsichtlich EM das gleiche Ziel, dasjenige für heute tönt ebenfalls unisono: den Lauf geniessen, zumal es auch ein Wiedersehen mit Athletinnen ist, die man nicht jeden Tag trifft.

Monica Schneider