

Souveräne Schlumpf

3000 M STEEPLE Die Wetzikerin Fabienne Schlumpf ist morgen Sonntag im Final mit von der Partie.

Die Schlumpf-Anhänger – ihre Häupter standesgemäss mit Schlumpf-Mützen bedeckt – feierten Fabienne Schlumpf lautstark an im Vorlauf über die 3000 m Steeple. Und sie kamen zu einem besonderen Genuss. Nach einem Drittel der Distanz übernahm die Wetzikerin die Spitze und sorgte während gut 1000 m für den Rhythmus. Auf den letzten beiden Runden vermochte sie den Führenden nicht mehr folgen. Nach 9:51,45 Minuten und Rang 5 aber konnten sie aufatmen: Die Finalqualifikation war mit Platz 5 auf direktem Weg realisiert.

Sechs Hundertstel nur trennten sie von der sechstplatzierten Marusa Mismas (Slo). «Ich lief auf die Position», erklärte sie selbstbewusst und sprach davon, wie sie sich auf ein «zweites Geniessen an dieser EM, in diesem Stadion» am Sonntagnachmittag freut. Das Durchatmen nach dem Spurtsieg wäre nicht nötig gewesen: Die zweite Serie lief etwas langsamer, sodass der 16. und letzte Finalplatz schliesslich mit 10:00,48 Minuten wegging. «Jetzt bin ich dort, wo ich hinwollte», sagte die 23-Jährige von der TG Hütten, «und jetzt gibt es nichts mehr, das mich bremsen könnte.» gg

FINALS VOM WEEKEND

Samstag

- 09.00** Marathon der Frauen mit Magali di Marco, Patricia Morceli, Maja Neuschwander, Nicola Spirig, Ursula Spielmann-Jeitziner und Martina Strähl
- 15.00** Hammer, Männer
- 15.03** Stab, Männer
- 16.05** 800 m, Frauen
- 16.40** Drei, Frauen
- 16.45** Diskus, Frauen
- 17.15** 400 m Hürden, Frauen
- 17.40** 5000 m, Frauen

Sonntag

- 09.00** Marathon der Männer mit Tadesse Abraham, Christian Kreienbühl, Adrian Lehmann, Michael Ott, Viktor Röthlin und Patrick Wieser
- 15.00** Kugel, Frauen
- 15.05** 1500 m, Männer
- 15.16** Hoch, Frauen
- 15.22** 4x400 m, Frauen
- 15.42** 4x400 m, Männer evtl. mit Schweiz
- 15.56** Weit, Männer evtl. mit Yves Zellweger
- 16.08** 3000 m Steeple, Frauen mit Fabienne Schlumpf
- 16.11** Speer, Männer
- 16.30** 5000 m, Männer
- 17.05** 4x100 m, Männer evtl. mit Schweiz
- 17.22** 4x100 m, Frauen evtl. mit Schweiz

MEDAILLENSPIEGEL

Stand nach 27 von 47 Disziplinen

	Gold	Silber	Bronze	Total
1. Grossbritannien	6	4	3	13
2. Frankreich	5	6	3	14
3. Russland	3	2	8	13
4. Holland	3	1	0	4
5. Polen	2	2	3	7
6. Deutschland	2	0	2	4
7. Ukraine	1	3	1	5
8. Spanien	1	1	2	4
9. Tschechien	1	0	1	2
10. Italien	1	0	0	1
SCHWEIZ	1	0	0	1
Weissrussland	1	0	0	1
13. Estland	0	2	0	2
Serbien	0	2	0	2
Slowakei	0	2	0	2
16. Griechenland	0	1	0	1
Schweden	0	1	0	1
18. Belgien	0	0	1	1
Irland	0	0	1	1
Israel	0	0	1	1
Türkei	0	0	1	1

Die Aussicht auf Medaillen

MARATHON MÄNNER Die Schweizer Marathonläufer, angeführt von Tadesse Abraham und Viktor Röthlin, hegen Ambitionen auf Medaillen in der Einzel- und der Teamwertung.

Tadesse Abraham, im Sommer eingebürgerter Eritreer, nimmt am Sonntag ab 9 Uhr die 42,195 km als Favorit in Angriff, die Gegner dürften ihr Rennen nach dem Schweizer ausrichten. Das läuferische Potenzial wird allerdings nicht allein über die Vergabe der Medaillen entscheiden. In Meisterschaftsrennen wird in der Regel taktisch gelaufen, zudem stellt der coupierte Parcours in Zürich nicht nur Anforderungen an die Tempofestigkeit.

«Ich bin bereit. Ich hoffe, ich laufe, was ich trainiert habe», sagt Abraham. «Die Strecke ist sehr hart, darauf bin ich vorbereitet. In der Schweiz ist es ja fast unmöglich, flach zu laufen.» Der 32-Jährige weilt seit zehn Jahren in S-

ter oder Genf, nachdem er sich 2004 an der Cross-WM in Brüssel abgesetzt hat.

Gefahren lauern im Kopf

Die Gefahren für Abraham lauern eher im Kopf als in den Beinen. Der Druck und die Emotionen, die auf ihn einwirken, sind nicht zu unterschätzen. Der Profi des LC Uster läuft seine erste grosse Meisterschaft für die Schweiz, die Passdokumente erhielt er erst vor anderthalb Monaten. In seinem Alter wird er nicht mehr viele Chancen erhalten. Er muss zuschlagen, Viktor Röthlin hingegen besitzt schon einen kompletten Medailensatz. Zudem sorgt sich der Schweizer Nationaltrainer Fritz Schmocker um Abrahams Tempe-

rament. «Tadesse muss sich auf dieser Strecke zügeln. Er darf nicht zu früh angreifen oder unnötig Kräfte verpuffen.»

Röthlin steigt als Titelverteidiger mit einer goldenen Startnummer ins Rennen. Das Gesicht der Schweizer Leichtathletik des vergangenen Jahrzehnts gibt seinen Abschied. Der Obwaldner bereitete sich wie gewohnt akribisch auf seinen 27. Marathon vor. Rund 140 000 Kilometer dürfte der 39-Jährige in seiner Karriere abgspult haben, nun will er nochmals zuschlagen. «Ich traue ihm eine Medaille zu. Auf einem flachen Parcours hätte er wieder das Potenzial, unter 2:10 Stunden zu laufen», sagt Schmocker.

«Voneinander profitiert»

Für Röthlin präsentiert sich vor seinem letzten Marathon nochmals eine neue Ausgangslage. Ei-

nerseits eröffnen sich dank eines ebenbürtigen Teamkollegen taktische Möglichkeiten. Wie er diese zu nutzen gedenkt, verrät er nicht. Andererseits werden im Marathon erstmals Medaillen in der Teamwertung (Addition der besten drei Einzelzeiten) vergeben. Dies führte auch zu gemeinsamen Trainingscamps. «Wir haben alle voneinander profitiert. Das war eine neue Erfahrung nach all diesen Jahren», sagt Röthlin.

Das Schweizer Sextett besitzt Medailenpotenzial. Entscheidend dürfte sein, welche Nation den dritten Läufer am schnellsten ins Ziel bringt. Eine Teamtaktik, um die Nummer 3 zu stützen, existiert laut Schmocker allerdings nicht. Der Parcours lasse dies kaum zu. Aber klar ist: Im allerbesten Fall gewinnt die Schweiz am Sonntag drei Medaillen auf einen Schlag. si



Das Schweizer Marathon-Team könnte an der EM in Zürich für einen schönen Abschluss sorgen: Tadesse Abraham (links) und Viktor Röthlin (rechts) dürfen sich Chancen ausrechnen; Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig (Mitte) bringt eine besondere Note ins Rennen der Frauen. Keystone

Spirigs Weg mit aller Konsequenz

MARATHON FRAUEN Triathlon-Olympiasiegerin Spirig kann bei ihrem Marathon-Experiment fast nur gewinnen.

Erst heute Morgen hat sich auch Nicola Spirig dem Schweizer EM-Team im Athletenhotel in Regensdorf angeschlossen. Wenige Stunden vor ihrem Einsatz im Marathon. Erst gestern Abend war die Triathlon-Olympiasiegerin aus Champfèr ins Flachland angereist gekommen.

Im Engadin weilte sie seit Anfang Juli zusammen mit ihrer Familie im Höhentaining zur spezifischen Vorbereitung. Weil ihrer Absicht, am EM-Eröffnungstag die 10 000 m zu laufen, nicht entsprochen worden war, äusserte sie (und ihr Trainer Brett Sutton) früh die Absicht, möglichst lange in der Höhe zu verbleiben und möglichst kurzfristig ins Unterland zurückzukehren. Und diesem Begehren wurde stattgegeben: aus logischen Überlegungen. Wäre Spirig am Mittwoch angereist, hätte sie sich heute mit grosser Wahrscheinlichkeit in einem Formtief befunden – wie es sich nach einem Höhentaining indi-

viduell verschieden zwar, aber mit grösster Sicherheit einstellt. Eine miserable Vorgabe also für eine Topleistung.

Und diese Topleistung strebt die 32-Jährige aus Bachenbülach an. Minutiös, mit aller Konsequenz hat sie die Herausforderung angenommen. Eine Herausforderung, die zuerst aus einer Absicht, sodann einem Versuch und schliesslich einem fokussierten Weg bestanden hat.

Von London bis Zürich

Blicken wir kurz zurück auf die vergangenen zwei Jahre. Am 5. August 2012 gewinnt Nicola Spirig im Londoner Hyde Park nach einem packenden Endspurt mit der Schwedin Lisa Norden die Goldmedaille im olympischen Triathlon. Bald darauf wird bekannt, dass sie zusammen mit dem langjährigen Partner Reto Hug Mutterfreuden entgegenblickt. Das Paar heiratet. Ende März 2013 kommt Sohn Yannis zur Welt. Nicola Spirig nimmt das Training früh wieder auf. Im August kehrt sie als Triathletin überzeugend auf den Wettkampffeld zurück. Kund tut sie aber, dass für sie die

EM der Leichtathleten in ihrer Heimatstadt ein Thema darstellt.

5000 m, 10 000 m oder gar Marathon – drei Optionen stellen sich. «Die Distanz ist nicht relevant», sagt sie im Herbst und spricht «so oder so von einem unkonventionellen Weg, der nicht jenem einer Langstreckenläuferin gleichkommen wird». Spirig und ihr Trainer Sutton verlegen den Schwerpunkt. Das Laufen wird intensiviert. Starken Auftritten in den vorweihnächtlichen Strassenläufen folgt ein vorerst nicht öffentlich gemachter Ermüdungsbruch im Schienbein.

Trotz nicht planmässigem Winter wagt sie die Marathon-Premiere. In Zürich erreicht sie das Ziel nach 2:42:53 als zweitbeste Schweizerin hinter Ursula Spielmann. Die EM-Limite ist unterboten. In der internen Hierarchie belegt sie aber nur Platz 9. Ob ihr prominenter Name oder das noch nicht ausgeschöpfte Potenzial den Ausschlag gibt für die Nomination, bleibt undurchsichtig. Sie führt die unkonventionelle Vorbereitung fort. Dazu gehört, dass sie Ende Juni an der EM der Triathleten antritt – und Gold gewinnt.

Nun sagt sie: «Ich bin gespannt, wie ich am EM-Marathon abschneiden werde.» Tatsache ist, dass sie sich exzellent vorbereitet fühlt, dass ihr der selektive Parcours mit den vier Aufstiegen vom Central zur Polyterrasse und der Abwärtspassage durch die Rämistrasse entgegenkommen dürfte. Als Triathletin ist sie es gewohnt, schnell loszulaufen und sich von Anfang an im Grenzbereich zu bewegen. Und dass sie mit einem starken Finish überzeugen kann, wissen wir spätestens seit London.

Anders vorbereitet

«Ich will eine tolle Leistung abliefern», sagt Spirig. Und dass sie anders vorbereitet antreten wird als die Konkurrentinnen, zeigt ihr Blick in ihr Trainingstagebuch: Da steht beispielsweise am letzten Mittwoch ein Bahntraining in St. Moritz drin, über 20 000 m, 50 Bahnrouden, nicht einfach als Tempolaufer, sondern aufgeteilt in Intervalle von Längen zwischen 200 und 800 m. Wohin der unkonventionelle Weg führt, im EM-Marathon, aber auch im Hinblick auf das Fernziel, den Olympia-Marathon 2016 in Rio? Jörg Greb

Reggels Bestmarke

SIEBENKAMPF Valérie Reggel schloss auf dem 12. Platz ab, einen Rang vor Teamkollegin Ellen Sprunger.

Mit 6091 Zählern durchbrach Valérie Reggel erstmals die Schallmauer von 6000 Punkten. Nachdem die Winterthurerin bereits am ersten Tag durch starke Schmerzen im rechten Knie, die von einer Verletzung aus dem Jahr 2008 herrührten, handikapiert worden war, musste sie auch gestern auf die Zähne beißen. Beim Einspringen für den Weitsprung waren die Schmerzen so stark, dass sie sich vom Arzt eine Spritze setzen liess. «Dank ihr konnte ich den Wettkampf mehr oder weniger schmerzfrei weiterführen», gab die Schweizer Meisterin der Jahre 2011, 2012 und 2013 zu Protokoll.

Alles riskiert

«Mehr oder weniger schmerzfrei» realisierte die Athletin der LV Winterthur dann im Weitsprung (6,14 m) und im Speer (44,46 m) persönliche Bestleistungen, nachdem ihr bereits am ersten Tag mit 1,70 m im Hochsprung eine gelungene war. Dabei bewies die 27-Jährige gleich zweimal, wie stark ihr Nervenkostüm ist. Nach zwei wegen Übertreten des Absprungbalkens ungültigen Versuchen flog sie im Weitsprung im dritten und letzten Durchgang so weit wie noch nie zuvor. «Ich wusste, dass ich mit einem Sicherheitssprung mein Ziel, die 6000 Punkte, nicht würde erreichen können. So gab es für mich auch im dritten Sprung nur alles oder nichts», erklärte Reggel.

Ähnlich präsentierte sich die Situation im Speerwerfen. Nach zwei Versuchen, die knapp nach der 40-m-Marke landeten, riskierte sie nochmals alles – und wurde mit 44,46 m belohnt. Vor dem abschliessenden 800-m-Lauf fehlten ihr noch 835 Punkte, um die 6000 zu übertreffen. In 2:12,68 Minuten unterbot sie die geforderte Zeit deutlich.

6091 Punkte ist der fünfbeste je von einer Schweizerin erreichte Wert. «Ich bin einfach überglücklich und werde die beiden letzten EM-Tage noch in vollen Zügen geniessen, ehe ich nächste Woche mein Knie untersuchen lassen werde», sagte sie und verabschiedete sich mit einem Lächeln im Gesicht in Richtung Letzigrundkatakomben.

Züblins Out

Linda Züblin, die dritte Schweizerin, musste vor dem 800-m-Lauf forfait geben. Bei der 28-jährigen Thurgauerin war aufgrund der Belastung im 200-m-Lauf, den sie am Donnerstag ins Ziel strauhelnd beendet hatte, ein Infekt der Atemwege ausgebrochen. Trotzdem wollte die zweifache Schweizer Siebenkampfmeisterin, der mit Ausnahme der 200 m durchwegs gute Leistungen gelungen waren, den Wettkampf beenden – doch die Ärzte entschieden, dass ein Start über 800 m «nicht vertretbar ist». Martin Müller



Beste Schweizerin und persönlicher Rekord: Valérie Reggel. key