

Jonas Raess sieht sich für seinen Mut belohnt

Leichtathletik An den Europameisterschaften in München hat der Langstrecken-Spezialist des LC Regensdorf im 5000-Meter-Rennen an Position 15 das Ziel erreicht. Das entspricht seinem Leistungsvermögen zwar kaum, ist aber mehr als erklärbar.

Jörg Greb

Zweieinhalb Wochen spezifische Vorbereitung, drei bis vier intensive Belastungen auf der Bahn – das ist eine «Mission impossible», wie es r Viktor Röthlin, der Marathon-Europameister von 2010 und SRF-Co-Kommentator der Live-Übertragung von der Leichtathletik-EM in München formulierte. Auf Jonas Raess bezog sich die Aussage – Raess, den 28-jährigen 5000-Meter-Spezialisten, der in den vergangenen beiden Jahren enorme Fortschritte erzielt hat und im Winter mit der Verbesserung des Uralt-5000-Meter-Hallen-Landesrekordes von Markus Ryffel in einer Weltklassezeit (13:07,05 Minuten) für Schlagzeilen sorgte. Die zweitbeste, je von einem Schweizer gelaufene Zeit war dies – und das in der Halle.

Doch die letzten Wochen im Frühling wandelten sein Ziel, an der EM 2022 eine Medaille zu gewinnen, zur «Mission impossible». Die Beschwerden im Wadenbein – am Seitenknochen zum Schienbein – erwiesen sich als Stressreaktion dritten Grades, ein Zustand kurz vor einem Ermüdungsbruch. Am 25. Juni stand die Diagnose endgültig fest. An eine gezielte Vorbereitung auf die beiden Saisonhöhepunkte war so kaum mehr zu denken. An der WM im Juli und auch an der EM von Mitte August zu laufen, dürfte kaum möglich sein, musste Raess registrieren. Doch aufzugeben und zu resignieren – das entspricht seiner Art nicht.

Ohne Hemmungen am Start

Vielmehr stellten sich Jonas Raess und seine sportlichen Bezugspersonen «ein perfektes Setup» zusammen, wie er schon vor dem EM-Rennen erklärte. In der Höhenlage von Boulder (USA)



Zielstrebig und fokussiert – so liess sich Jonas Raess auch von seiner Ende Juni festgestellten Stressfraktur nicht ermutigen. Nur so konnte er an den EM in München überhaupt an den Start gehen. Foto: Anthony Anex (Keystone)

trainierte er alternativ – ergänzt mit: Physiotherapie, Chiropraktik, Massage, drei bis viermal pro Woche. Vor allem nutzte er das Alta-G-Gerät, welches den Druck auf den Körper minimiert. Und im Kopf hielt er «den Glauben aufrecht, dass doch noch etwas möglich ist», wie er es ausdrückt. Und siehe da: Nach vier Wochen kehrte Raess aus den USA zurück und zog direkt in die Höhenvorbereitung nach St. Moritz weiter. Dort lief er ab dem 26. Juli wie-

der. Die Folge davon: Raess entschied sich, an die EM zu fahren. Er tat dies im Wissen, dass «ich selber keine Ahnung habe, was möglich ist», gleichzeitig aber mit dem Vorsatz: «Ich setze mir keine Grenzen.»

Tatsächlich lief Raess am späten Dienstagabend in München ein eindrückliches Rennen – ein sensationelles, wie er es sich lange vorgestellt hatte, wurde es indes nicht. Mit seinen 13:36,01 Minuten reichte es zu Platz 15. Den

stetig höheren Rhythmus an der Spitze vermochte er in der entscheidenden Phase nicht mitzugehen. Doch damit konnte er leben. Sein Resümee: «Ich hatte Leute um mich, denen ich einiges zugetraut hatte, und vor allem lief ich ohne Angst und ohne Hemmungen.» Und nicht zuletzt saugte er auch die «grossartige Stimmung im Olympiastadion» auf. Auch von diesem Erlebnis will und wird er Energie für die Zukunft ziehen.

Im Nachhinein zeigte sich Jonas Raess sehr froh darüber, «wie ich mich der Ungewissheit gestellt habe und so gesehen ins kalte Wasser gesprungen bin.» Auch von diesem mutigen Handeln dürfte er in Zukunft profitieren. «Das war eine wertvolle Erfahrung», sagt er denn auch. In der Tat gelang es ihm, die ursprünglich sehr hohen Erwartungen an sich selbst herunterzubrechen und trotzdem die nötige Energie und Vorfreude zu generieren. An-

Nahom Yirgas EM-Debüt endet bitter

Im TV-Interview nach seinem ersten Einsatz an Leichtathletik-Europameisterschaften der Elite hat der Bassersdorfer Hürdenläufer Nahom Yirga für einen Lacher gesorgt. «Meine Erkenntnis lautet: Ein 400-Meter-Hürdenrennen ist nach der Hälfte noch nicht bewältigt», sagte er vor laufender Kamera. Damit spielte der 20-Jährige vom LC Zürich auf seinen schnellen Start an. Dazu sagte er: «Das war der Plan, ich wollte so lange wie möglich an den Konkurrenten dranbleiben.» Doch da Yirga die Aussenbahn zugeteilt bekommen hatte, fiel es ihm schwer, den eigenen Rhythmus einzuschätzen. Und: Yirga wurde langsamer. So schlossen seine Widersacher auf und zogen in der Zielkurve innen an ihm vorbei. Das Ziel erreichte der Zürcher Unterländer schliesslich als Letzter seiner Serie mit einer Zeit von 51,55 Sekunden.

Das Ergebnis bedeutet eine Enttäuschung für Yirga. Zu seiner Saisonbestmarke fehlten ihm lange 1,67 Sekunden. Nicht weniger als siebenmal war er in den vergangenen Monaten schneller gelaufen. Er kam zum Schluss: «Die Tempogestaltung war sicher nicht ideal.» Dennoch sehe er das Ganze positiv, fügte Yirga an. Die Premiere auf oberster Ebene bezeichnete er als Plus- und Anfangspunkt. Und er nahm sich eines vor: «Ganz einfach schneller werden.» (gg)

erkenntnis dafür zollte ihm auch sein Coach Dathan Ritzenhein vom ON-Team USA, für den eigentlich nur gilt: schneller, besser, ganz vorn. «Ich bin begeistert, was du hier vollbracht hast», übermittelte er als Botschaft an Raess.

Europas junge Springreit-Elite tritt in Dielsdorf an

Pferdesport Am kommenden Mittwoch beginnt im Horse Parks das erste Zurich Youth Masters. An fünf Turniertagen messen sich dort Europas beste Nachwuchs-Springreiter.

Mit dem Zurich Youth Masters wird zum ersten Mal ein internationales Jugendturnier auf dem Gelände des Horse Parks in Dielsdorf zur Austragung kommen. Turnierinitiant und OK-Präsident Yves von Ballmoos aus dem nahen Dättlikon und sein Team erwarten über 150 Springreiterinnen und -reiter mit mehr als 300 Pferden aus 13 Nationen sowie viel Publikum aus dem In- und Ausland. An den fünf Tagen bis zum Sonntag sind auf dem Aussen-Turnierplatz des Horse Parks 25 internationale Prüfungen in vier verschiedenen Altersklassen geplant. «Das ist eine grosse Premiere für uns, die Vorfreude im Team und bei unseren Helferinnen, unseren Sponsoren und natürlich bei den Reiterinnen und Reitern, ihren Eltern und Coaches ist riesig», sagt OK-Präsident Yves von Ballmoos.

Er und sein Team wollten hochstehenden internationalen Nachwuchssport in der Schweiz zeigen, dafür die besten Bedingungen und eine ideale

Plattform für Pferde und Nachwuchsreiter aller Alters- und Leistungsklassen schaffen, fügt er an. «Wir wollen dem Nachwuchs eine Bühne bieten, um sich vor einheimischem Publikum mit der internationalen Konkurrenz zu messen», betont Von Ballmoos. «In der Schweiz gab es seit über einem Jahrzehnt neben dem internationalen Jugendreitturnier von Chevenez JU keine weitere Gelegenheit dazu.»

Nationenpreise versprechen Spannung

Doch auch weit über die Landesgrenzen hinaus stösst das Turnier schon zu seiner Premiere auf reges Interesse. Nationen wie Belgien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Finnland, Griechenland, Italien, Monaco, die Niederlande, Österreich haben mit ihren Equipen zugesagt, ebenso wie diverser Reiter aus Hongkong und Liechtenstein.

Und natürlich tritt die Heimnation zum prestigeträchtigen Nationspreis an, dem attrakti-

ven Highlight der fünf Turniertage in Dielsdorf. Als offizielles Qualifikations-Turnier für den Final des Jugend-Nationencups (FEI Jumping Nations Cup Youth Series) 2022 wird das Zurich Youth Masters zwei CSIO in den Kategorien Children (U14) und Junioren (U18) austragen.

Neben den beiden Nationspreisen stehen unter anderem ein CSI-P für Ponyreiterinnen und -reiter auf dem Programm sowie ein CSI-U25 als Qualifikation für das Finale des European Youngster Cups. Letzterer dient dem Nachwuchs als Sprungbrett in die Weltelite. (pmd/red)



Auch er wird in Dielsdorf zu sehen sein: Der Linus Hanselmann, aktueller Vize-Landesmeister in seiner Altersklasse, startet für die Schweiz am kommenden Freitag im Nationspreis. Foto: Katja Stuppia

Rekordnationalspielerin und Jets-Titelsammlerin Tanja Stella hört auf

Unihockey Eine der erfolgreichsten Spielerinnen der Schweiz gibt ihr Karriereende bekannt: Tanja Stella. 135 Mal lief Tanja Stella im Dress des Schweizer A-Nationalteams auf – so oft wie sonst keine Spielerin. Im Verlauf ihrer Karriere nahm sie an sieben WM-Turnieren teil und feierte mit Kloten-Dietlikon zahlreiche Erfolge.

2005 erhielt die damals 17-Jährige ihr erstes Aufgebot für das Schweizer A-Nationalteam, 2009 kam sie zu ihrer Länderspiel-Premiere, und im gleichen Jahr folgte das erste WM-Aufgebot. Seither hat die Zürcherin keine WM mehr verpasst und konnte vier Bronze- sowie zwei Silbermedaillen bejubeln. «Für mich waren die Spiele für das Nationalteam immer der Lohn für jede Trainingsstunde, und ich habe es aus vollem Herzen genossen, mit den besten Schweizer Spielerinnen an meiner Seite aufzulaufen zu dürfen», sagt die 34-Jährige. «Es macht mich unglaublich stolz, und ich bin sehr dankbar – es gibt nicht wirklich Worte, um meine Dankbarkeit auszudrücken könnten.»

In ihrer langen und erfolgreichen Karriere hat sie einige unvergessliche Momente erlebt. «Ein Highlight war das Bronzespil gegen Tschechien an der WM 2013 in Ostrava, als ich auf Pass von Torhüterin Monika Schmid das Tor erzielte und wir später nach Verlängerung vor 5 000 tschechischen Fans gewinnen konnten», schildert Tanja Stella im Rückblick.

In der Schweiz gab es nur einen Verein für sie

Auch mit ihren Clubteams hat Tanja Stella einige Erfolge gefeiert. In der Schweiz spielte sie ausschliesslich für die Kloten-Dietlikon Jets (vormals UHC Dietlikon). 2006/07 bestritt sie ihre erste NLA-Saison mit den Glattalerinnen, 2011 ging sie nach Schweden zu Endre IF. Nach einem Abstecher in die Schweiz während der Saison 2014/15 spielte sie wieder für Endre, ehe sie 2016 definitiv nach Dietlikon zurückkehrte. Die vergangene Saison, die sich nun definitiv als die letzte ihrer Karriere erwies, verbrachte sie in Schweden, im Team des IK Sirius IBK. (mksu)