

INTERNATIONALE AUSGABE

Spektakuläre Rennen sind das neue Ziel

Später Saisonstart der Ironman-Triathletin Daniela Ryf

ELMAR WAGNER

Daniela Ryf ist eine Verwöhnte des Spitzensports. Alles hat sie erreicht, was es über die Ironman-Distanzen abzuholen gibt: WM-Titel, Streckenrekorde und eine Millionenprämie. Die 31-Jährige denkt daher unterdessen in anderen Kategorien. Sie jagt keine Titel und Bestmarken mehr, diese sollen quasi ein Nebenprodukt sein. Denn Ryf will: «spektakuläre Rennen zeigen».

Kaum Wettkämpfe

So wie vor vier Jahren, bei ihrer Premiere am Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona, als sie den Streckenrekord von Nicola Spirig gleich um mehr als acht Minuten verbesserte. Ihr neuer Coach Brett Sutton stand damals im Zielraum, nicht besonders beeindruckt, und sagte: «Sie kann die Ironman-WM auf Hawaii gewinnen.» Zu jenem Zeitpunkt hatte Ryf noch nie ein Rennen über jene lange Distanz absolviert. Aber Sutton sollte recht behalten.

Am Sonntag kehrt Ryf nach Rapperswil-Jona zurück, der Stätte der Erkenntnis. Es ist ihr Einstieg in eine Saison, die so wenig Wettkämpfe vorsieht wie seit Jahren nicht mehr. Es ist nicht so, dass die Solothurnerin die Lust am Sport verloren hätte, doch es war Zeit für eine grosse Pause und einen weniger dichten Wettkampfkalender. Ihr Coach hatte noch vor der letzten Weltmeisterschaft darauf hingewiesen, wie wichtig es sei, 2018 mehr Ruhe einzuplanen, sonst laufe die Athletin Gefahr, ein Burn-out zu erleiden.

Ryf ist für solche Vorschläge nicht besonders empfänglich; sie liebt Wettkämpfe und die harten Trainings, die es dafür braucht. Doch im vergangenen Herbst spürte sie nach Hawaii eine Leere im Kopf und in den Beinen. Jenes Rennen Ende November in Bahrain, das ihr im Falle eines Sieges wiederum eine Million Dollar beschert hätte, beendete sie nur als Dritte. «Ich sah ein, dass ich eine Pause brauche», sagt sie. Die Überzeugungsarbeit des Trainers war da nicht mehr nötig.

Also machte Ryf während sechs Wochen fast nichts, erlebte den Wiedereinstieg ins Training als besonders hart. Es habe lange gedauert, bis sie sich wie-

der als Athletin gefühlt habe. Doch heute findet sie, die Auszeit habe gutgetan. Sie hatte Zeit für einen sorgfältigen Aufbau, konnte sich endlich verstärkt ums Material kümmern. Im Windkanal wurde die Aerodynamik auf dem Rad optimiert; es ging um Details wie die Neigung des Lenkers oder die Placierung der Getränkeflasche. Und erstmals machte sie Tests auf einer Radrennbahn, jener in Grenchen. Ausserdem wurde der Faltenwurf am Rennanzug kritisch begutachtet und optimiert.

Am meisten hat Ryf aber ins Schwimmen investiert, und hier zeigt sich, dass sie auch als Seriensiegerin nichts von ihrem Ehrgeiz eingebüsst hat. «Ich werde dieses Jahr auf Hawaii sicher nicht mehr fünf Minuten auf die beste Schwimmerin verlieren», sagt sie. Es wurmt sie noch immer, dass sie im vergangenen Herbst nach dem Schwimmen lange hinter der Spitze lag und beim Aufholen viel Energie verbrauchte. Das soll ihr diesmal nicht mehr passieren. Denn jene schnelle Schwimmerin war Lucy Charles, eine junge britische Athletin, die sich auf Hawaii schliesslich als Zweite klassierte und grosses Potenzial hat.

Der spektakuläre Wettkampf, den Ryf zeigen will, soll also nicht aus Positionskämpfen bestehen, sondern aus einem Start-Ziel-Sieg, mit überragenden Leistungen in jeder Disziplin. So wie an der WM vor zwei Jahren; «es war das perfekte Rennen», schwärmt Ryf. Seit Anfang Juni bereitet sie sich in St. Moritz auf das grosse Saisonziel vor, bis Ende August dauert der Aufenthalt in der Höhe, unterbrochen wird er nur von der Ironman-EM in Frankfurt im Juli.

Eine Investition

Sonst ist nichts fix geplant, allenfalls kommt im September noch die 70.3-WM in Südafrika dazu. Ryfs Saison dauert jedenfalls nur fünf Monate – im Gegensatz zu den Vorjahren, als sie von Ende Januar bis Ende November Topleistungen abrufen musste, um an jenen Millionen-Jackpot zu kommen, der auf eine Seriensiegerin wartet. Die Solothurnerin verzichtet dieses Jahr auf die verlockende Aussicht, investiert dafür in ihre Zukunft. Wie sagt doch ihr Coach: «Weil sie jetzt kürzertritt, kann sie noch mit ein paar guten Jahren rechnen.»

Wanders ohne Bestzeit

Sprunger und Büchel steigern sich in Oslo deutlich

(sda) · Der Schweizer Leichtathlet Julien Wanders hat am Diamond-League-Meeting in Oslo seine persönliche Bestzeit über 10 000 m knapp verpasst. Der 22-jährige Genfer klassierte sich mit 28:07,15 Minuten als Dritter. Er war damit rund eine Sekunde langsamer als bei seiner Bestleistung.

Den Schweizer Rekord von 27:53,16, den Christian Belz an den Weltmeisterschaften 2005 in Helsinki gelaufen war, verfehlte der WM-Achte im Halbmarathon in diesem Frühjahr deutlich. Der Kenyaner Dominic Kiptarus gewann das Rennen in 28:05,34 und vor dem Australier Stewart McSweyn.

Léa Sprunger und Selina Büchel, die zwei Schweizer Hoffnungsträgerinnen für die Europameisterschaften im August in Berlin, haben sich gegenüber ihren missglückten Auftaktrennen in der Diamond League deutlich gesteigert. Sprunger klassierte sich im Rennen über 400 m Hürden in 55,07 Sekunden im vierten Rang, Büchel wurde über 800 m in 2:00,78 Siebente.

Sprunger lief auch im Bislett-Stadion in der norwegischen Hauptstadt rhythmisch noch kein optimales Rennen, vermochte sich im Vergleich zum Meeting vor einer Woche in Rom aber um rund 1,3 Sekunden zu steigern. Obwohl ihr das Überqueren der letzten zwei Hürden nicht wunschgemäss gelang, machte

Sprunger auf den letzten Metern des Rennens noch Position um Position gut. «Die Zeit ist o. k., der Rang sehr gut», sagte Sprunger nach dem Rennen. An der Spitze dominierten zwei Amerikanerinnen: Dalilah Muhammad siegte in 53,65 Sekunden vor Shamir Little und der Kanadierin Sage Watson.

«Sehr zufrieden» zeigte sich Selina Büchel mit ihrem Rennen über 800 m. Hatte sie vor zwölf Tagen in Eugene in den USA noch abgeschlagen als Letzte das Ziel erreicht, stellte sie in Oslo in einem erneut stark besetzten Feld ihre Kämpferqualitäten unter Beweis. Die 26-jährige Toggenburgerin setzte sich im hinteren Teil des Feldes fest, im Schlusspurt kämpfte sie sich noch nach vorne. In Eugene habe sie zu oft auf die Uhr geschaut und sich schlecht gefühlt, in Oslo sei dies anders gewesen. «So macht es wieder Spass, 800-m-Rennen zu absolvieren.» Mit 2:00,78 gelang Büchel eine Steigerung um mehr als zwei Sekunden im Vergleich zum Meeting an der amerikanischen Westküste. «Noch bin ich nicht in Topform, doch es geht aufwärts», sagte Büchel. «Und bis im August werde ich noch ein bisschen schneller sein.»

Die Südafrikanerin Caster Semenya gewann das Rennen über 800 m überlegen in 1:57,25 vor Francine Niyonsaba aus Burundi und der Äthiopierin Habtamu Alemu.



Stephan Lichtsteiner (links) steht vor dem 100. Länderspiel – Granit Xhaka ist gegen Japan wieder einsatzbereit.

A. CRINARI / KEYSTONE

Offensive Lösungen finden

Die Schweizer Fussballer testen letztmals vor der WM – in Lugano gegen Japan

SAMUEL BURGNER, LUGANO

Das letzte Testspiel der Schweizer Fussballer vor der Weltmeisterschaft in Russland steht bevor. Schwüle Hitze im Medienzelt vor dem Stadion Cornaredo in Lugano, viele japanische Journalisten, ein Hauch von WM. Der Schweizer Captain Stephan Lichtsteiner sitzt gelangweilt am Tisch, lauscht den Antworten des Nationaltrainers Vladimir Petkovic. Eben erst ist Lichtsteiners Wechsel zu Arsenal bekanntgeworden, ein weiterer Schritt in einer formidablen Karriere.

Am Freitagabend (nach Redaktionsschluss) spielt Lichtsteiner gegen Japan zum 100. Mal für die Schweiz. Nur Heinz Herrmann mit 118, Alain Geiger mit 112 und Stéphane Chapuisat mit 103 Länderspielen weisen einen höheren Wert auf. Doch als Lichtsteiner gefragt wird, was ihm dieses Spiel bedeute, sagt er in seiner ewiggleichen Busfahrer-Mimik und fast ohne Regung: «Es ist eine Zahl. Sie spielt keine Rolle. Wichtig ist die WM.»

Mit dieser Aussage trifft Lichtsteiner die Befindlichkeit im Schweizer Lager, mindestens im Grossen und Ganzen. Die grösste Ambition der Spieler gegen Japan wird sein, eine Verletzung zu umgehen – wortwörtlich. Und dieser Umstand liegt im Terminkalender begründet. Der Fokus gilt körperlich und mental längst dem ers-

ten WM-Spiel. In neun Tagen duellieren sich die Schweizer in Rostow am Don mit Brasilien. Danach folgen die Spiele gegen Serbien und Costa Rica.

Zu Wochenbeginn hatte der Nationaltrainer Vladimir Petkovic das Kader für die WM kommuniziert. Es war, als wolle er jede Erwartung erfüllen und jede Überraschung umgehen. Die Spieler, die nun dabei sind, fliegen am Montagmorgen von Zürich nach Samara, um in Togliatti an der Wolga das Teamquartier zu beziehen. Derzeit sind alle fit. Die meisten werden sich hüten, gegen die physisch starken Japaner Risiken einzugehen. Nur für einzelne scheint das Testspiel eine Chance zu sein, sich aufzudrängen und ihre Position im Team-Gefüge zu stärken.

Mario Gavranovic hatte am Sonntag im Testspiel gegen Spanien 90 Minuten auf der Ersatzbank gesessen. Jetzt erklärt Petkovic an der Medienkonferenz, dass jeder Spieler Einsatzzeit erhalte, der in Villarreal habe draussen bleiben müssen. Gavranovic ist voller positiver Energie, er hat in dieser Saison wettbewerbsübergreifend 24 Tore geschossen. Das sind 16 mehr als der zweitbeste Schweizer, Xherdan Shaqiri. Doch Gavranovic wird vielerorts mit Vorbehalten, ja mit Zweifeln begegnet – Petkovic scheint es ähnlich zu halten. Gavranovic spielt in

einer unbedeutenden Liga, in Kroatien, für Dinamo Zagreb. Ihm fehlt im Schweizer Nationalteam eine Geschichte, er spielte nie an einem grossen Turnier. Petkovic hält im Sturm hartnäckig an Haris Seferovic fest, der für Benfica Lissabon seit Monaten kaum spielt oder trifft und seine Position mit Floskeln zu rechtfertigen versucht.

So wird der Testmatch gegen Japan immerhin Ahnungen aufkommen lassen darüber, wie Petkovic stürmen lassen will. Er sucht seit langer Zeit Lösungen, um gegen Spitzenteams Durchschlagskraft zu entwickeln. Dass der drittbeste Torschütze des Schweizer Kaders in dieser Klub-Saison Michael Lang mit sieben Toren ist, sagt viel über die Problemstelle im Schweizer Team. Lang spielt als Aussenverteidiger im FC Basel, ist an der WM hinter Lichtsteiner Ersatz.

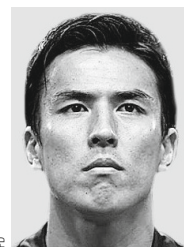
Gegen Spanien stellte Petkovic den Offensivspieler Shaqiri in der zweiten Halbzeit vom Couloir ins Zentrum. Shaqiri wäre die offensivere, schnellere, trickreichere Variante als Blerim Dzemali. Letzterer spielte im Nationalteam zuletzt bieder, doch er genießt bei Petkovic hohes Ansehen. Und auf den Flügeln fehlen dem Nationaltrainer ohne Shaqiri überzeugende Alternativen. Der einzige gelernte Flügelspieler im Kader ist Steven Zuber.

Alter Hase mit neuem Trumpf

Tobias Schächter · Vahid Halilhodžić geht es um die Ehre. Auf die symbolische Schadenersatzsumme von einem Yen soll der Bosnier jüngst den japanischen Fussballverband (JFA) verklagt haben. Im April wurde der 65-Jährige als Nationaltrainer Nippons entlassen, die Begründung des mächtigen JFA-Bosses Kozo Tajima («Kommunikationsprobleme») akzeptiert Halilhodžić nicht. Er hatte Japan schliesslich gerade zur sechsten WM-Teilnahme ge-coacht. Aber nach zwei schwachen Testspielen im März gegen die Ukraine (1:1) und Mali (1:2) war überraschend Schluss für den erfahrenen Coach. Im Testspiel gegen die Schweiz tritt Japan deshalb mit Akira Nishino an der Seitenlinie an. Der 63-Jährige war zuletzt als Technischer Direktor beim Verband tätig, mit Gamba Osaka hatte der ehemalige Nationalspieler die nationale Meisterschaft und die asiatische Champions League gewonnen.

Endlich wollen die Japaner an einem Weltturnier über den Achtelfinal hinauskommen, aber in der Gruppe H sind Kolumbien, Polen und Senegal starke Rivalen. Halilhodžić hatte zuletzt nicht eindeutig auf langjährige Stars wie die Offensivspieler Shinji Kagawa (Borussia

Dortmund) und Keisuke Honda (CF Pachuca, Mexiko) gesetzt. Nishino, der einen Vertrag nur bis zum Ende der WM besitzt, scheint aber auf die beiden Routiniers in der erwarteten 4-2-3-1-Grund-



Makoto Hasebe
Captain von Japans
Fussball-Nationalteam

ordnung hinter dem Stürmer Yuya Osako (1. FC Köln) zu setzen.

Ein unangefochtener Fixpunkt war in den letzten acht Jahren als Captain unter jedem Trainer Makoto Hasebe. Der 34-jährige Routinier von Eintracht Frankfurt ist noch immer spritzig und als einer von zwei defensiven Mittelfeldspielern zuverlässiger Passgeber und Stratege. Hasebe ist ein ebenso freundlicher wie ernsthafter Gesprächspartner. Er spüre eine grosse Verantwortung, sagt er im Hinblick auf die WM in Russland.

Ins seiner Heimat ist Hasebe, der sich in der Freizeit mit Philosophie beschäftigt, einer der beliebtesten Sportler. Und als Buchautor war er ebenso erfolgreich wie als Fussballer. Sein Werk – «Die Ordnung der Seele – 56 Gewohnheiten, den Sieg zu erringen» – verkaufte sich über eine Million Mal. Den Erlös investierte er in den Aufbau eines Kindergartens für die Opfer der Nuklearkatastrophe von Fukushima.

In Frankfurt rufen sie den Vorzeigeprof «Hase». Zuletzt, unter dem zu Bayern München wechselnden Niko Kovac, fügte Hasebe seinem technisch und strategisch geprägten Spiel eine weitere Komponente hinzu: Unter dem notorischen Antreiber Kovac agierte er deutlich aggressiver. Manchmal wirkte er sogar übermotiviert, eine rote Karte wegen Tätlichkeit kostete ihn drei Spiele im Meisterschaftfinale. Beim überraschenden Cup-Sieg gegen Bayern München war er aber wie gewohnt einer der besten Frankfurter. Die neue Aggressivität des «alten Hasen» kann Nippon an der WM nur gut tun – fehlendes Durchsetzungsvermögen galt bisher als die grosse Schwäche der japanischen Fussballer an Weltmeisterschaften.