

Sport

Geduscht wird in der Milchammer

Schwingen Die Unterländer Schwinger dürften wieder in den Schwingkeller. Doch warum auch, wenn der Hosenlupf unter freiem Himmel so viele Vorteile bringt und der Wurstkessel sogar Warmwasser liefert?

Marisa Kuny

«Mached nume». Das musste Roman Bickels Grossvater nicht zweimal sagen. Der Enkel nahm Walter Baltensperger beim Wort und liess noch im April auf der Wiese des pensionierten Landwirts 19 Kubikmeter Sägemehl im Wert von 400 Franken ausschütten.

Seither trainieren die sieben Aktiven des Schwingklubs Zürcher Unterland auf dem Hof in Hochfelden unter freiem Himmel und haben Gefallen an ihrem neuen Sägemehrling gefunden. «Der Schwingkeller ist jetzt nur noch unsere Schlechtwettervariante», sagt der 23-jährige Bickel lachend. Es sei doch viel angenehmer, im Sommer draussen anstatt im stickigen Keller zu schwitzen.

Seit den neuesten Lockerungen vom 31. Mai darf im Schwingsport sowohl draussen wie drinnen wieder ohne Maske trainiert werden. Trotzdem bleiben die Unterländer bei ihrem Outdoor-Training. Und das nicht nur wegen der frischen Luft und dem freien Blick auf die umliegenden Dörfer Hochfelden und Höri und die Berge in der Ferne. Für den technischen Leiter des Klubs hat das Freiluftschwingen nämlich weiterhin einen entscheidenden Vorteil: Drinnen dürfen die Aktiven nur in beständigen Vierergruppen trainieren, draussen hingegen beliebig rotieren. «Das macht das Training viel abwechslungsreicher», sagt Bickel.

Mit Maske mühsam

Froh sind die Schwinger auch, dass die Zeiten des Maskentragens vorbei sind – zumindest im Sägemehl. Wettkampfmässiges Training war mit dem Gesichtsschutz praktisch unmöglich. Zwar konnten sie an ihrer Technik feilen und Schwünge üben, doch sobald es ernsthaft zur Sache ging, verrutschte die Maske. «Richtig mühsam», bemerkt Bickel. Getestet wurde deswegen

in Schwingerkreisen auch eine Art Fallschirmspringermaske des Militärs, von der man sich besseren Halt versprach. Doch wirklich brauchbar war anscheinend auch diese Lösung nicht. Der Winterthurer Kranzschwinger Samir Leuppi, der die Maske im Training ausprobiert hat, erklärte unlängst gegenüber dem Landboten: «Das ist hart, denn man bekommt nicht viel Luft.» Am Ende waren die Unterländer froh, dass sie mit dem Kauf dieser Masken zum stolzen Preis von 50 Franken pro Stück zugewartet hatten. Denn gerade als sie ihre Bestellung aufgeben wollten, kam die Meldung, dass die Maskenpflicht bald aufgehoben wird.

Vom Impfarm ausgebremst

Nach den vielen Monaten fernab vom Sägemehrling sind die Aktiven aus der Region um jedes Training froh, dass sie wieder näher an ihr einstiges Niveau heranbringt. Sie gehörten nicht zu den 120 privilegierten über 20-jährigen Spitzenschwingern, die bereits im März, also ein paar Wochen früher als die breite Masse, wieder zusammengreifen durften. Auch darum brauchen sie noch etwas Vorlaufzeit, bevor sie überhaupt wieder Ernstkämpfe bestreiten können. Denn ohne gezieltes Training ist die Verletzungsgefahr schlicht zu gross. An die wettkampfmässigen Krafteinwirkungen müsse man sich erst wieder gewöhnen, betont Bickel. Sein letztes Schwingfest war das Appenzeler Kantonale, es liegt inzwischen fast zwei Jahre zurück.

Eigentlich wollte Roman Bickel am Sonntag in Weinfelden an einem kleinen Fest mit 50 Teilnehmenden endlich wieder einmal den Ernstkampf probieren. Doch die zweite Impfung, die er tags zuvor erhalten hatte, machte ihm einen Strich durch die Rechnung. «Ich habe mich zwar nicht schlecht gefühlt», sagt er. «Aber der Arm hat doch zu stark geschmerzt, um ernsthaft



Training im frischen Sägemehl unter freiem Himmel: Roman Bickel (rechts) und seine Klubkollegen haben Gefallen gefunden am Freiluft-Schwingen in Hochfelden. Fotos: Francisco Carrascosa



Auf die warme Dusche muss nach dem Freiluft-Schwingen keiner verzichten. Roman Bickel hat die Duschen kürzlich in der einstigen Milchammer auf dem Hof seines Grossvaters eingebaut. Das warme Wasser liefert der Wurstkessel (rechts).

ans Schwingen zu denken.» Die nächste Chance will der Hochfelder dann aber packen: Das Schaffhauser Kantonale am 20. Juni ist in seiner Agenda dick eingetragen.

Bis dahin konzentrieren sich Roman Bickel und seine Klubkollegen auf das Training am Mittwochabend in Hochfelden, das im Licht der goldenen Abendsonne beginnt und mit dem ersten Aufflackern der Sterne endet. Wobei nicht ganz.

Würste gibt es trotzdem

Denn so bodenständig das Freiluftschwingen anmutet, so bemerkenswert ist es doch, dass die Schwinger nicht auf eine warme Dusche zum Schluss verzichten müssen. Bickel hat in

«Der Schwingkeller ist jetzt nur noch unsere Variante bei Schlechtwetter.»

Roman Bickel
Schwinger und technischer Leiter
Schwingklub Zürcher Unterland

der mittlerweile leeren Milchammer seines Grossvaters vor zwei Wochen zwei provisorische Duschen eingebaut. Das Warmwasser liefert der Wurstkessel, der ungefähr 200 Liter fasst. Zuerst hätten sie das Wasser einfach aus dem Kessel geschöpft und über den Kopf gekippt, erzählt Bickel, der gelernte Metzger, und schmunzelt. «Die Duschen sind jetzt richtig Luxus.»

Und dafür gibt es jetzt Steaks statt Würste auf dem Grill? Bickel schüttelt lachend den Kopf. Er habe genug gewurstet und immer noch einen guten Vorrat an Schweins- und Bierbratwürsten. «Und wenn ich Nachschub brauche, kann ich ja den Kessel putzen.»

Den drei Webers missglückt der Saisonstart

Mountainbike Das hatten sich die Fahrer der Bachenbülacher Downhill-Equipe Teamproject, anders vorgestellt. Am Weltcup-Auftakt ihrer Sparte im österreichischen Leogang schaffte keiner aus dem Trio den Sprung in den Finallauf der besten 60. Basil Weber beendete den Qualifikations-Lauf nach einem Sturz im unteren Streckenteil im 105. Rang, drei Positionen vor seinem jüngeren Bruder Myles. «Mit einem Sturz hat man bei den knappen Zeitabständen keine Chance zum Weiterkommen», befand Teamleiter Thomas Weber. «Und Myles hat auf der Strecke mit dem wechselhaften Untergrund viel Respekt gezeigt.» Ihrem Teamkollegen Lutz Weber erging es noch schlechter: Er stürzte im Training so unglücklich, dass er eine leichte Hirnerschütterung erlitt und fürs Rennen passen musste. (pew)

Für Jonas Raess rückt Tokio ganz nah

Leichtathletik Nach seiner jüngsten Steigerung in Nizza sind die Olympischen Spiele für den Langnauer Langstreckenläufer vom LC Regensdorf praktisch Realität geworden.

Es war ein ambitioniertes Ziel, welches der 27-Jährige Langstrecken-Spezialist für sich formuliert hatte vor über einem Jahr: die Olympia-Limite über 5000 m. Bei schnellen 13:13,50 Minuten liegt diese. Erfüllt hat Jonas Raess diese Marke über die zwölfte Bahnrunde auch nach dem Rennen in Nizza noch nicht.

Aber der Sihltaler verpasste sie mit 13:15,91 erstmals nur wirklich knapp. Und da spielt eine andere Überlegung eine bedeutendere Rolle. Bis zum internationalen Selektionstermin Ende Monat wird die Zahl jener, welche noch reüssieren, klein bleiben. Darum sieht sich der für den LC Regensdorf startende Athlet aus Langnau am Albis «sehr, sehr zuversichtlich gestimmt».

Das zweite Kriterium nämlich spielt für ihn: die Weltrangliste. Auf deren Basis werden die restlichen Plätze vergeben, respektive aufgefüllt. Unter die besten 30 hat sich Raess nun vorgeschoben. 42 Startplätze über die Distanz werden in Tokio zur Verfügung stehen. «Da müsste sehr viel passieren, dass ich noch auf der Strecke bleibe», sagt er.

Nicht enttäuscht, aber leer

Nur glücklich zeigte sich Raess nach «diesem Superrennen» aber nicht. «Mir glückte ein Riesenschritt», sagt er zwar und spielt auf die Verbesserung seiner Bestzeit vom letzten Spätsommer von 4,17 Sekunden an. Als «etwas ganz anderes» empfindet er die neue Marke verglichen mit der alten. Und trotzdem schwingt auch das mit, was er

«nicht als Enttäuschung, aber als Leere» bezeichnet: «Der Fakt, dass ich noch nicht auf der ganz sicheren Seite bin.»

Die Suche nach der Erklärung dafür findet sich im Rennen und ist von kurzer Dauer. «Auf dem vierten Kilometer bracht das Tempo zusammen», seufzt Raess. Es waren jene Minuten, in denen die Tempomacher weggezogen und nur ein Athlet folgte. «Da verpassten wir alle ein noch besseres Resultat», sagt der Zürcher. Der letzte Kilometer war dafür umso schneller. Er ermöglichte das Topresultat.

In erlauchttem Kreis

In der Schweizer Allzeit-Bestenliste schiebt sich Raess trotz der Steigerung nicht weiter nach vorn. Position 5 bleibt. Aber der Abstand zum zweiten Christian

Belz (2./3,75 Sekunden), Julien Wanders (3./2,07) und Pierre Delèze (4./0,6) ist massiv geschmolzen – ebenso jener zum Schweizer Rekord vom Olympia-Zweiten von 1984, Markus Ryffel (8,37 Sekunden). «Jetzt werde ich mich gut erholen und dann definieren, wie ich die nächsten Wochen angehen werde», blickt Raess voraus.

Und wie auch immer, mit diesem Resultat hat er die Bestätigung seines «hervorragenden Gefühls und des weiter gewachsenen Selbstvertrauens» erhalten. Nicht zuletzt auf «Trainingseinheiten, besser denn je» basiert dieses ebenso. Und kommt hinzu: «Der Druck, jetzt unbedingt liefern zu müssen, ist weg.»

Jörg Greb

Leandra Flury ist wieder eine FCZ-Frau

Fussball Die 22-jährige Niederweningen, die seit 2019 in den USA für das College-Team South Alabama Jaguars spielte, schafft den Sprung in die erste Mannschaft der Frauen des FC Zürich. Die Aussenverteidigerin startete ihre Karriere im Nachwuchs des FC Niederweningen, bevor sie 2010 in die U14 der Stadtzürcherinnen wechselte und dort bis in die U21 alle Stufen durchlief. (red)

Resultate

Fussball

Frauen. 3. Liga
Gruppe 2: Töss - Bülach 5:3. Niederweningen - Wallisellen 2:2. Volketswil - Kloten 2:3:0. Pfäffikon - Glattfelden 5:1. Schwerzenbach - Team Furtal Zürich 0:3 (Forfait). – Rangliste: 1. Team Furtal Zürich 18/24. 2. Pfäffikon 18/18. 3. Niederweningen 18/18. 4. Nefthenbach 18/13. 5. Volketswil 19/13. 6. Töss 18/10. 7. Schwerzenbach 17/9. 8. Kloten 2 18/8. 9. Bülach 17/7. 10. Wallisellen 19/7. 11. Glattfelden 18/0.