

«Mit den Olympischen Spielen in Tokio ging ein Kindheitstraum in Erfüllung»

Jonas Raess vom Leichtathletikclub Regensdorf startete an den Olympischen Sommerspielen in Tokio über 5000 Meter. Im Interview erzählt der 27-Jährige, wie er seinen bisherigen Karrierehöhepunkt erlebte und weshalb er bei zukünftigen Rennen mit weniger Respekt laufen will.

INTERVIEW: RAMONA KOBE

Jonas Raess, Sie waren an den Olympischen Spielen in Tokio über 5000 Meter am Start. In Ihrem Vorlauf wurden Sie Elfter in einer Zeit von 13:43,52 Minuten. Für den Finaleinzug hat es nicht gereicht. Sind Sie trotzdem mit Ihrer Leistung zufrieden?

Jonas Raess: Ja, sehr. Natürlich wäre es schön gewesen, hätte ich es in den Final geschafft. Aber ich wusste, dass es schwierig würde und ich auf andere Faktoren angewiesen war, zumal ich mit der 32.-besten Meldeleistung antrat. Leider musste ich im ersten Vorlauf starten, der wesentlich langsamer war als der zweite. So konnte ich mich nicht über die Zeit für den Final der besten 15 qualifizieren. Trotzdem habe ich mein Bestes gegeben und konnte meine Leistung abrufen. Ich fühlte mich super und war in Topform. Das zeigt, dass wir in der Vorbereitung alles richtig gemacht haben.

Könnten Sie die Zeit zurückdrehen – würden Sie das Rennen anders angehen?

Ich wäre mit weniger Respekt gelaufen.

Wie meinen Sie das?

Ich weiss, dass ich mittlerweile zu den besten Läufern gehöre, zu den «Big Boys», wie ich sie nenne. Darunter sind auch einige meiner Idole. Diese dann im Lauf zu überholen, wenn die Möglichkeit besteht, ist einfacher gesagt, als getan. Ich blieb in Tokio in einer Gruppe mit Respektabstand hinter den vordersten Läufern. Ich hätte meinen Vorlauf wohl zwei, drei Plätze weiter vorne beenden können, doch auch das hätte nicht gereicht für den Final.

Sehen Sie die Olympischen Spiele trotzdem als bisherigen Karrierehöhepunkt?



Schaffte es mit der 32.-besten Meldezeit an die Olympischen Spiele: Jonas Raess vom Leichtathletikclub Regensdorf. Auch wenn er den Finaleinzug nicht schaffte, ist er mit seiner Leistung zufrieden. Foto: Urs Schiller/www.athletix.ch

Ja, ganz klar. Erst kürzlich habe ich ein Interview von mir gelesen, das ich als Zehnjähriger gab. Darin sagte ich, dass ich eines Tages an den Weltmeisterschaften und an den Olympischen Spielen teilnehmen möchte. Somit ging mit Tokio ein Kindheitstraum in Erfüllung.

Es waren Ihre ersten Olympischen Spiele – unter nicht ganz einfachen

Bedingungen. Wie gingen Sie damit um?

Es war schade, konnte meine Familie nicht vor Ort sein, um mich zu unterstützen. Natürlich wäre ich auch gerne vor vollen Zuschauerrängen gelaufen. Nichtsdestotrotz habe ich es sehr geschätzt, dass dieses Sportereignis überhaupt stattfinden konnte. Dadurch habe ich auch gerne auf das eine oder andere

verzichtet. Ich denke, die anderen Athleten gehen in dieser Aussage mit mir einig. Ausserdem reiste ich mit der Einstellung nach Japan, dass es gewisse Einschränkungen gibt, dass wir Schweizer Athleten uns nicht mit der Öffentlichkeit vermischen dürfen beispielsweise. Weil ich das bereits von anderen Wettkämpfen kenne, war es auch keine Belastung für mich.

Die Laufbahn von Jonas Raess

Jonas Raess ist am 8. März 1994 in Langnau am Albis geboren. Im Alter von zehn Jahren wurde er vom Turnverein Unterstrass in den Verein aufgenommen, ehe er 2016 zum Leichtathletikclub Regensdorf (LCR) ins Running Team wechselte. Nach seinem abgeschlossenen Studium in Be-

triebswirtschaftslehre hat sich Raess entschieden, sich mit voller Energie aufs Laufen zu konzentrieren und hat sich der britischen Gruppe um Coach Steve Vernon angeschlossen. Dem LCR ist er aber nach wie vor verbunden. Jonas Raess: «Vor meinem Wettkampf in Tokio bekam ich eine schöne

Videobotschaft von meiner ehemaligen Trainingsgruppe. Ausserdem wurde ich bei meiner Ankunft in Zürich unglaublich herzlich empfangen. Es ist schön zu sehen, dass dieser Support und diese Verbundenheit noch gegeben sind, auch wenn ich nicht mehr beim LCR trainiere.» (rak)

Weiterer Meilenstein für Surfpark erreicht

Die kantonale Baudirektion hat am 4. August die Umzonung und damit die Erweiterung der Erholungszone Wisacher in Regensdorf genehmigt. Damit ist für das Projekt Surf- und Erholungspark in Regensdorf der waveup creations AG ein weiterer wichtiger Meilenstein erreicht.

REGENSDORF. Am 25. März 2019 haben die Regensdorfer Stimmberechtigten an einer mit über 1000 Teilnehmenden sehr gut besuchten Gemeindeversammlung

AUS DEM
GEMEINDERAT

einer Erweiterung der Erholungszone Wisacher mit circa 63 Prozent der Abstimmenden deutlich zugestimmt. Diese Festsetzung erfolgte unter dem Vorbehalt, dass eine damals noch pendente



So in etwa könnte der Surfpark in Regensdorf aussehen. Visualisierung: zvg

Korrektur im regionalen Richtplan (Erweiterung Erholungsgebiet Wisacher) vom Regierungsrat festgesetzt werde. Die kommunale Zonenplanrevision

vom 25. März 2019 konnte deshalb beim Kanton erst zur Genehmigung eingereicht werden, nachdem der Regierungsrat am 3. Februar 2021 den revidierten

regionalen Richtplan Furttal mit der Erweiterung des Erholungsgebiets Wisacher festgesetzt hat (RRB 92/2021). Am 4. August 2021 hat die Baudirektion des Kantons Zürich die erforderliche kantonale Genehmigung für die vorgenommene Änderung der Bau- und Zonenordnung der Gemeinde Regensdorf erteilt.

Kantonales Interesse an der Anlage

Der Gemeinderat ist erfreut, dass damit ein weiterer wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einem Erholungs- und Surfpark in Regensdorf erreicht ist. Er freut sich besonders, dass in der Verfügung ausdrücklich festgehalten ist, dass das öffentliche Interesse an einer solchen Anlage gegeben ist und dass die über den ganzen Kanton erfolgte Standortevaluation für einen Surf- und Erholungspark nachvollziehbar dargelegt wurde; mithin zwei Punkte, die vor und nach der Gemeindeversammlung vom 25. März 2019 von den Gegnern des Projektes teilweise bestritten wurden. Nachdem nun dieses wichtige Zwischen-

Wie haben Sie an den beiden Tagen vor Ihrem Olympia-Einsatz trainiert?

Am Sonntag machte ich mit meinem Trainer einen 45-minütigen Lauf, das ging gut. Am Tag vor dem Wettkampf absolviere ich immer das gleiche Training, so auch in Tokio. Ich gehe ins Stadion, um mich zu orientieren, und mache dort ein lockeres Training: aufwärmen, Drills, 4x200 Meter auf der Bahn mit kurzen Pausen, zehn Minuten auslaufen.

Haben Sie sich auf die Olympischen Spiele anders vorbereitet als auf sonstige Wettkämpfe?

Nach den Schweizer Meisterschaften ging ich für dreieinhalb Wochen nach St. Moritz für ein Höhentrainingslager. Anschliessend reiste ich nach Tsukuba, wo ich zehn Tage mit Swiss Athletics in einem Precamp war, ehe ich am 1. August, zwei Tage vor meinem Wettkampf, ins Olympic-Village zog.

Sie reisten kurz nach Ihrer Rückkehr in die Schweiz weiter nach Italien – in die wohlverdienten Ferien?

Von Ferien kann nicht wirklich die Rede sein. Diese zwei Wochen in Italien mit meiner Freundin sind eine Auszeit für meinen Kopf, hier kann ich etwas abschalten und mit den Olympischen Spielen abschliessen. Eine Trainingspause kann ich mir aber nicht leisten, zumal ich noch grosse Ziele habe in dieser Saison.

Und diese wären?

Ich werde am Diamond League Meeting in Lausanne über 3000 Meter starten. Zudem werde ich am Weltklasse Zürich auf dem Sechseläutenplatz den 5000er laufen. Und dann werde ich meinen Saisonabschluss über 1500 Meter in Bellinzona machen an der Gala dei Castelli.

Wieso starten Sie überhaupt noch über 1500 Meter?

Langstrecken-Rennen werden in der Regel auf den letzten drei Runden entschieden, weshalb Läufer auch über 5000 Meter eine gewisse Grundgeschwindigkeit mitbringen müssen. Ich habe in den letzten Jahren in den 1500er investiert, um den notwendigen Speed aufzubauen, damit ich ein guter 5000-Meter-Läufer werde.

ziel erreicht ist, werden die Initianten den Entwurf für den erforderlichen Gestaltungsplan fertigstellen. Dieser Entwurf wird im Herbst 2021 für 60 Tage öffentlich aufgelegt. Gleichzeitig wird die Vorlage beim kantonalen Amt für Raumentwicklung (ARE) zur Vorprüfung eingereicht. Nach der öffentlichen Auflage und kantonalen Vorprüfung wird die Vorlage überarbeitet. Abhängig vom Umfang der erforderlichen Überarbeitungen soll der Gestaltungsplan im März oder Juni 2022 der Gemeindeversammlung zur Festsetzung vorgelegt werden.

Baustart vermutlich im Jahr 2023

Sobald der Gestaltungsplan durch die Gemeindeversammlung genehmigt und rechtskräftig geworden ist, wird das Baugesuch eingereicht werden. Nach heutigem Kenntnisstand kann mit einem Baustart im Jahr 2023 gerechnet werden. Die ersten Wellen dürften dann im Sommer 2024 in Regensdorf gesurft werden.