

«Bin noch nicht in absoluter Topform»

Leichtathletik Jonas Raess hat es geschafft: Der Langstrecken-Spezialist hat den 43 Jahre alten Landesrekord in der Halle über 3000 Meter unterboten. Der Athlet des LC Regensdorf verrät, wie es dazu kam.

Jörg Greb

Jonas Raess, Sie haben in New York an der World Indoors Tour den Schweizer Hallen-Rekord über 3000 Meter gebrochen, notabene den ältesten Schweizer Leichtathletik-Rekord von 1979. Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?

Ich bin sehr, sehr glücklich. Schweizer Rekord, das klingt gut – zumal es mein erster ist. Und zusätzlich diese 3 nach dem Doppelpunkt, die Zeit unter 7:40 Minuten (7:39,49, die Redaktion), das ist eine andere Hausnummer als meine bisherigen Bestmarke von 7:45,63. Und was mir auch viel bedeutet: Ich konnte der Lauflegende Markus Ryffel, dem Olympia-Zweiter von 1984 über 5000 Meter zum ersten Mal einen Rekord abknöpfen. Besonders schön: Ich bin damit auch unter Ryffels Freiluft-Bestmarke von 7:41,05 geblieben.

Trotz der massiven Steigerung und Rekordunterbietung: Überschwänglich tönen Sie nicht.

(Hält inne und lacht...) Ich glaube, dass noch mehr möglich ist – angesichts dessen, wie ich das Rennen empfunden habe, und angesichts der Vorbereitung. Denn ich habe ja noch nicht voll spezifisch auf diese 3000 Meter trainiert. In Sachen Tempohärte fehlt mir daher noch etwas, da erhoffe ich mir in den folgenden Trainingswochen noch Fortschritte. Aber das ist – wie soll ich sagen – Jammern auf hohem Niveau.

Wie haben Sie das Rennen in New York erlebt?

Es ist sehr schnell losgegangen. Damit hatte ich etwas Mühe. Ich bin im hinteren Teil des Feldes

gelaufen und musste die Spitze leider nach 1800 Metern ziehen lassen. Ich hatte das Gefühl, dass es mich sonst gegen Rennende aufstellen würde. Das hat sich schlussendlich als die richtige Entscheidung herausgestellt. Auf den letzten 400 Metern konnte ich so noch einmal zusetzen und richtig Gas geben. So habe ich noch einige Positionen gutgemacht und bin als Sechster mit

dieser Superzeit über die Ziellinie gelaufen.

Wie hatten Sie sich vorbereitet? Ich bin am 1. Januar für ein dreieinhalbwöchiges Höhentraining nach Flagstaff in den USA geflogen. Grösstenteils habe ich dort alleine trainiert, bis auf wenige Einheiten mit jenem Athleten, mit dem ich zusammen gewohnt habe. Am 27. Januar ging es wei-

ter nach Boston zum New Balance Boston. Hier bin ich gut aufgenommen worden. Am Sonntag vor einer Woche habe ich in Boston meine alte 3000-Meter-Bestmarke vom vorletzten Winter um 4 Hundertstel verbessert. Das war eine erste Bestätigung.

Wie geht es nun weiter?

Nach dem Rennen sind wir sofort zurück nach Boston geflo-

gen. Am nächsten Samstag laufe ich am Valentine-Invitational-Meeting über 5000 Meter. Anschliessend geht es zurück in die Schweiz. Mein erstes grösstes Ziel für dieses Jahr 2022 sind die Hallen-Weltmeisterschaften von Mitte März in Belgrad. Dort soll es passen. Noch haben wir uns im Training zurückgehalten. Noch bin ich nicht in absoluter Topform.



Gibt sich nach mit seinem Rekordlauf über 3000 Meter in der Halle noch lange nicht zufrieden: Jonas Raess. Foto: Georgios Kefalas (Keystone)

Nachrichten

Nur Wallisellen siegt zum Viertelfinal-Auftakt

Eishockey Die Zweitligisten aus der Region sind unterschiedlich erfolgreich in die Playoff-Viertelfinals gestartet. Wallisellen gewann ein umkämpftes Heimspiel gegen Kreuzlingen-Konstanz dank zweier Treffer in den letzten vier Spielminuten 5:3. Dielsdorf-Niederhasli musste nach zwischenzeitlicher 3:1-Führung gegen St. Moritz in die Verlängerung, in welcher die Gastgeber nach 70 Sekunden das Tor zur 3:4-Niederlage kassierten. (pew)

Cross-Quartett aus Regensdorf steigert sich

Leichtathletik Zum zweiten Mal nach 2019 hat der LC Regensdorf die Schweiz an der Cross-Europameisterschaft der Clubmannschaften vertreten. Die Furttaler Männer taten das sehr respektabel: Urs Schönenberger (38. Rang bei 120 Startenden), Timo Suter (48.) und Loris Pellaz (68.) sorgten für den 16. Schlussrang, just in der Ranglistenmitte. Nicola Hagger (84.) lieferte das Streichresultat. Damit präsentierte sich das LCR-Quartett überzeugender als vor vier Jahren. (gg)

Dielsdorf zieht in den Final ein

Schiessen In der 7. und letzten Runde der Mannschaftsmeisterschaft mit dem Gewehr über die 10-Meter-Distanz hat NLA-Neuling Dielsdorf mit einem 1562:1557-Erfolg über Glarnerland den sechsten und letzten Finalrundenplatz verteidigt. Mit dem Maximum von 200 Punkten trug Silvia Guignard entscheidend zum knappen Sieg bei. (red)

Eishockey

Männer. 2. Liga, Playoff-Viertelfinals Best of 5. 1. Runde: Wallisellen (Qualifikation-2. der Gruppe 1) – Kreuzlingen-Konstanz (6. Gr. 2) 5:3. Dielsdorf-Niederhasli (3. Gr. 2) – St. Moritz (4. Gr. 2) 3:4 n.V.

Nächste Runden: Am Donnerstag, 10. Februar; Samstag, 12. Februar; evtl. am Dienstag, 15. Februar sowie am Donnerstag, 17. Februar.

Es hiess, er werde nie laufen und sprechen – jetzt tourt er durch Europa

Golf Miro Waldvogel kam mit schweren Geburtsschäden zur Welt. Mit Willenskraft und Zuversicht hat der 21-jährige Zürcher alle düsteren Prognosen widerlegt und im Golfsport seine Berufung gefunden.

Für die Ärzte war der Fall klar: Miro Waldvogel würde nie sprechen können und sein Leben lang an den Rollstuhl gebunden sein. Er war am 7. September 2000 fast zehn Wochen zu früh und mit einem perinatalen Hirninfarkt zur Welt gekommen, sein Zwillingbruder war einige Tage zuvor gestorben. Am liebsten würde er jenen, die diese Diagnose für ihn gestellt hatten, heute noch den Mittelfinger zeigen, sagt er an diesem sonnigen Januartag auf der menschenleeren Driving-Range des Golfclubs Kyburg. Und lacht.

«Wenn man mich nur so schnell sieht, merkt man nicht, dass ich etwas habe», meint der auf der Forch wohnhafte, 1,91 Meter grosse Sportler. Auf dem Golfplatz wird seine Beeinträchtigung spätestens dann sichtbar, wenn er abschlägt: Er führt seine Schläger beim Schwung nur mit einer Hand, der linken. Im rechten Arm, der schlaff herabhängt, hat er fast kein Gefühl.

Miro Waldvogel ist keiner, der sich in Selbstmitleid suhlt. Seine Zerebralparese («oder wie das

genau heisst») sei gar nicht so schlimm, betont er. «Okay, mein rechter Fuss ist auch etwas verkürzt, das ist schon nicht so gut. Und ich schiele ein wenig. Klar gibt es schwierige Sachen wie Kleider zusammenlegen oder einen Reissverschluss schliessen.» Wieder lacht er. Dass er gelegentlich auch epileptische Anfälle hat und deswegen nicht Auto fahren kann, erwähnt er wie beiläufig.

«Ich lebe so, ich kenne nichts anderes.» Das sei viel weniger schlimm, als wenn jemand nach einem Unfall schlagartig sein ganzes Leben umstellen müsse. Viel lieber spricht der Zürcher aber davon, was er alles kann. Zum Beispiel Velo oder Trottnett fahren. Er findet sich im öffentlichen Verkehr problemlos zurecht und arbeitet Teilzeit bei einem Golfartikelhändler. «Alle dort sind sehr nett mit mir.»

Aus Versehen angefangen

Sein Sohn habe die verlangsamte kognitive und psychomotorische Entwicklung mit seiner grossen Willenskraft wettgemacht, sagt David Luisi, sein Va-

ter, ein Filmproduzent. Als Miro noch im Vorschulalter war, lebte die kleine Familie einige Jahre in Costa Rica. Als der Sohn als Siebenjähriger zurückkam, konnte er bereits Velo fahren, schwimmen, surfen, skateboarden; er sprach Deutsch, Schweizerdeutsch, Englisch und Spanisch.

Dass er zum Golf fand, sei «versehentlich» passiert, erzählt er. Er war vor fünf Jahren mit seinem Vater, der gerade dort arbeitete, an der Costa del Sol in Andalusien, als er auf den Geschmack kam. Seine Eltern – die Mutter lebt inzwischen in Bern – hatten keinen Bezug zum Golf, doch er sei so fasziniert gewesen von den vielen Plätzen und Spielern, dass er seinen Vater bestürmte, er wolle es selber einmal versuchen. Dieser war zuerst skeptisch, sagte aber zu. «Und dann sah ich das Leuchten in seinen Augen», erinnert er sich. «Danach war er fast täglich am Trainieren.» Sein Vater ist inzwischen auch begeisterter Golfer.

Golf? Und das mit einer körperlichen Beeinträchtigung? Miro Waldvogel kennt die Vorbe-

halte. «Immer wieder kommen Leute zu mir und sagen: Wow, das ist krass. Warum spielst du ausgerechnet Golf, das ja prinzipiell schon schwierig genug ist? Warum tust du dir das an, wo es für dich doch noch schwieriger ist?» Er kennt die Antwort – oder besser: die Antworten. Zum einen mag er Herausforderungen. «Wenn jemand sagt, das ist schwierig, bemühe ich mich umso mehr, es zu schaffen.» Zum anderen glaubt er: «Golf ist die ideale Sportart für Beeinträchtigte. Weil es nichts mit Kraft zu tun hat, sondern mit einem guten Ablauf, einem guten Rhythmus.»

Sein paralympischer Traum

Miro Waldvogel ist im Golf schon weit gekommen, weiter als die meisten. Er schlägt den Ball bis 200 Meter weit, hat ein Handicap von 17,4. «Wenn ich auf dem Golfplatz bin, fühle ich mich nicht beeinträchtigt. Denn ich kann genauso gut spielen wie sonst jemand. Logisch, ich habe manchmal Mühe, zum Beispiel mit der Einschätzung der Distan-

zen. Aber letztlich spielst du Golf gegen dich selber, nicht gegen einen direkten Gegner.»

Behindert fühle er sich nicht, bekräftigt er. Als er noch Tischtennis spielte, besuchte er einst ein Training für Behinderte. «Sie sagten: Ja, du kannst an die Paralympics. Aber auf dem Heimweg sagte ich zu meinem Vater: Sorry, ich kann das nicht. Nichts gegen Beeinträchtigte – aber so fühle ich mich nicht.»

Der Traum von den Paralympics erhielt in ihm durch das Golf eine neue Belebung – 2028 in Los Angeles, wenn die Sportart erstmals zum Programm gehört, will er dabei sein. «Nur schon teilnehmen zu können, wäre eine mega Ehre», sagt er. Auf den Appetit gebracht hat ihn die europäische Vereinigung für behinderte Golfer (EDGA) mit ihren Turnieren, die er entdeckt hat. «Das bedeutet mir viel. Mein Ziel war immer, Turniere zu spielen, eine Tour zu finden. Dass ich diesen Traum nun leben kann, ist etwas vom Schönsten. Ich reise in verschiedene Städte, wohne in Turin im Juve-Hotel, spiele auf

den verschiedensten schönen Plätzen und treffe spannende Leute aus allen Ländern.»

Er gehört zu Europas Top 40

Viele Turniere waren es allerdings auch wegen Corona indesens noch nicht. Inzwischen erhält Miro Waldvogel von einigen Seiten etwas Unterstützung. Insbesondere von Plusport, der Fachstelle für Behindertensport in der Schweiz. Oder vom Golfclub Chreis 4 Zürich, einem unkonventionellen Verbund von Hobbygolfern.

Sein Ziel ist es, in seiner Kategorie zu den Allerbesten Europas vorzustossen, ein Handicap um 12 zu erreichen. Miro Waldvogel ist bescheiden und dankbar, aber auch ein Wettkämpfer. Er gehört in seiner Kategorie bereits zu den Top 40 der EDGA-Tour, hat mit dem Italian Open auch schon ein grosses Turnier gewonnen. Es mag banal tönen, und doch fährt es ein, wenn er sagt: «Die Limiten sind nur in deinem Kopf.»

René Stauffer