

Jonas Raess in der Form seines Lebens

LC-Regensdorf-Athlet Jonas Raess gelingt erneut ein ganz grosser Auftritt: Am Hallenmeeting in Boston stellt er einen neuen Schweizer Rekord über 5000 Meter auf.

REGENSDORF/BOSTON. Knapp 37 Jahre lang war Markus Ryffel der Schweizer, der die 5000 Meter in der Halle am schnellsten zurücklegte – eine Ewigkeit in der schnelllebigen Leichtathletik. Seit vergangener Woche steht ein neuer Name ganz zuoberst auf der Bestenliste: Jonas Raess. Der 27-jährige Zürcher vom LC Regensdorf unterbot die alte Bestmarke in 13:07.95 um fast eine halbe Minute. Dass auf diesem hohen Leistungslevel noch solch grosse Sprünge gemacht werden können, ist sehr beachtlich und selten. Mit dieser Zeit hat Raess bereits die Limite für die WM in Eugene (USA) des kommenden Julis in der Tasche. In der ewigen Bestenliste von Europa steht der Spezialist für Langdistanzen hinter den beiden Briten Marc Scott und Sam Atkin auf dem dritten Rang.

Verletzungsfreier Winter

Jonas Raess ist zurzeit in der Form seines Lebens: Bereits in der Woche zuvor knackte er den Schweizer Hallenrekord über 3000 Meter, ebenfalls von Markus Ryffel gehalten. Woher kommt dieser signifikante Leistungssprung? «Ich habe einen verletzungsfreien Winter hinter mir und konnte optimal trainieren», sagt Jonas Raess. Im Januar absolvierte er ein Höhen-Trainingslager in den USA. «Mein Körper hat sehr gut auf die veränderten Bedingungen reagiert.» Seit 2019 arbeitet er mit einem neuen Trainer zusammen. «Wir haben seither viel umgestellt, das scheint sich nun auszuzahlen und in den Resultaten zu widerspiegeln.»

Die aufgestellten Rekorde bedeuten ihm viel: «Das ist sehr speziell für mich, zumal die Rekorde von Markus Ryffel ja schon lange Bestand hatten und sich in dieser Zeit diverse Läufer daran gemessen haben.» Um eine solch schnelle



LCR-Athlet Jonas Raess hat nach dem 3000-m- nun auch den Schweizer 5000-m-Hallenrekord inne. Bild: Justin Britton

Zeit zu realisieren, bedarf es des idealen Rennens. «Die Pace war von Beginn an hoch und während der ersten drei Kilometer konstant», erzählt Jonas Raess. Ein wichtiger Faktor sei zudem gewesen, dass die Athleten einen Zug ohne grosse Positionskämpfe gebildet haben. Finden solche statt, kostet das jeweils viel Kraft und Zeit. So aber entwickelte

sich ein äusserst schnelles Rennen, in welchem unter anderem auch der europäische und amerikanische Rekord fiel. «Es waren wirklich optimale Bedingungen.»

Fokus auf die WM

Mit dem baldigen Frühlingsbeginn neigt sich auch die Hallensaison dem Ende



Die Zeittafel in Boston bestätigt die Leistung von Jonas Raess: 13:07.95 bedeutet Schweizer Rekord. Bild: zvg

zu. An der Cross-Schweizermeisterschaft zuhause in Regensdorf wird Jonas Raess indes nicht teilnehmen: «Der Fokus liegt jetzt auf den Vorbereitungen auf die WM.» In seiner derzeitigen Form ist ihm auch auf den Outdoor-Bahnen viel zuzutrauen. Dass die Rekordflut im gleichen Stil weitergeht, steht für Jonas Raess nicht an erster Stelle: «Ich

bin genug realistisch, um zu wissen, dass das schwierig wird.» Man sei schliesslich auch immer angewiesen auf die äusseren Bedingungen und die anderen Läufer. «Die Zeiten werden einem nicht geschenkt, aber natürlich will ich auch auf den Aussenbahnen schnell sein.» Klar ist: In seiner aktuellen Form scheinen keine Limits zu existieren. (dom)

Möglichst schnell über Stock und Stein

Am Sonntag, 6. März 2022, finden auf der Sportanlage Wisacher in Regensdorf die Schweizer Cross-Meisterschaften statt. Der LC Regensdorf hat als Gastgeber einige Trümpfe am Start.

REGENSDORF. Am übernächsten Sonntag kommt es auf der Sportanlage Wisacher zum grossen Kräftemessen der Schweizer Crossläuferinnen und -läufer. Es werden über 500 Teilnehmende aus der gesamten Schweiz erwartet. In den letzten zwei Jahren musste der Anlass jeweils der Pandemie weichen. Die letzten beiden Meisterschaften, die durchgeführt werden konnten, fanden in der Romandie statt. Nun kommt also die Deutschschweiz wieder zum Zug. Beim LC Regensdorf (LCR) freut man sich sehr auf die Veranstaltung: «Der Vorbereitungsaufwand ist beträchtlich, dementsprechend gross ist die Erlösung, dass der Event auch wirklich stattfinden kann», sagt Annika Vetterli, Kommunikationsverantwortliche beim LCR. Nach den jüngsten Beschlüssen des Bundesrats entfällt gar die Zertifikats- und Maskenpflicht.

Ein Nachmittag voller Highlights

Während am Morgen noch der Nachwuchs und die Senioren im Einsatz stehen, sind am Nachmittag mit den Läufern der Kategorien U20, U23 sowie der



Am 6. März werden die besten Crossläuferinnen und -läufer den Schweizermeistertitel in Regensdorf unter sich ausmachen. Bild: zvg

Elite sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern die grossen Highlights eingeplant. «Die Laufstrecke ist identisch mit der bewährten Strecke des Wisacher Cross», so Annika Vetterli. Gelaufen wird in den Disziplinen Kurzcross (3100 Meter) und Langcross (8100

Meter bei den Frauen, 10100 Meter bei den Männern). «Wir bemühen uns, den Teilnehmenden eine kompetitive Strecke und faire Bedingungen zu bieten.» Auch vom LCR sind viele Athleten am Start – und das durchaus mit Ambitionen. Annika Vetterli, die selbst im

Kurzcross an den Start geht, traut etwa Urs Schönenberger oder Loris Pellaz eine Spitzenplatzierung zu. In der Teamwertung der Männer ist der LCR gar Titelverteidiger. Das soll unbedingt wieder gelingen, berechtigt der Titel doch zur Teilnahme am Europacup.

Nicht anwesend wird indes das LCR-Aushängeschild Jonas Raess sein, dieser befindet sich mitten in den Vorbereitungen für die Hallen-Weltmeisterschaften.

Wind und Wetter zum Trotz

Tiefe Böden, dreckige Gesichter, profiliertes Gelände – Crossläufe sind nichts für zarte Gemüter. «Für mich macht die Abwechslung die Faszination aus», sagt Annika Vetterli. Zur Erklärung für Laien: Ein Crosslauf ist nichts anderes als ein Querfeldeinlauf, bei dem man absichts befestigter Wege unterwegs ist. Als zusätzlicher Anreiz sorgen Hindernisse wie querliegende Baumstämme oder Strohhallen dafür, dass das Ganze für das Publikum spektakulär mitanzusehen ist. Nägel an den Schuhen sorgen für Halt. «Vor allem die Kurven sind schwierig zu bewältigen, man muss immer konzentriert bleiben.»

Wind und Wetter werden so hingenommen, wie sie sich am Wettkampftag präsentieren. Bei Regen wird die Angelegenheit dementsprechend matschig. Nicht zuletzt für das Wohlergehen der Zuschauer sagt Annika Vetterli: «Am liebsten wäre es mir schon, wenn die Sonne scheinen würde.» Unabhängig von Petrus' Segen wird das am 6. März eine attraktive Angelegenheit auf der Sportanlage Wisacher. Das OK des LC Regensdorf würde sich über zahlreiches Erscheinen freuen. (dom)