

Sport

Er trainierte zu hart – jetzt läuft er so schnell wie die Legende

Jonas Raess wie Markus Ryffel Kaum jemand traute dem 28-jährigen Zürcher diese Leistungen zu: Er bewegt sich auf einem Niveau wie einst die Berner Langstrecken-Grösse.

Monica Schneider

Es gibt diesen Punkt in praktisch jeder Sportkarriere: da, wo es nicht mehr weitergeht. Wo ein Entscheid für eine Neuausrichtung ansteht. Jonas Raess war 2018 an diesem Punkt. Seine EM in Berlin damals bezeichnet er als «Riesenabschiffer». 21. wurde er über 5000 m, in enttäuschenden 14:01,14 Minuten. Im Nachhinein war ihm schnell klar, was er im Vorfeld falsch gemacht hatte: drei Wochen Höhenttraining mit Julien Wanders in St. Moritz – «das war viel zu intensiv für mich, das verträgt mein Körper nicht», sagt Raess.

Der 28-jährige, feingliedrige Läufer aus Langnau am Albis ist immer irgendwie unter dem Radar geflogen bzw. gelaufen. Als stillem und leisem Arbeiter gelangen ihm nicht spektakuläre Zeiten wie Wanders auf der Strasse, er gewann nicht Medaillen an Titeltkämpfen wie Tadesse Abraham im Halb- und im Marathon, und er gehörte als Junger nicht zu jenen mit dem offensichtlich grossen Potenzial.

Ausdauernder trainieren, dafür weniger intensiv

Und als ihm 2018 klar wurde, dass er sich verändern und möglicherweise die Trainingsgruppe des LC Regensdorf verlassen musste, um weiterzukommen, merkte er auch, dass niemand auf ihn gewartet hatte. Er liebäugelte mit einem Wechsel ins Ausland. In Manchester gab es einen Trainer, den er schon länger beobachtet hatte. Dieses internationale Team erschien ihm «sympathisch». «Einen Leistungsausweis hatte ich aber nicht dafür», sagt Raess. Doch nach hartnäckiger Bewerbung wurde er aufgenommen, erhielt einen Vertrag bei Ausrüster New Balance, und Trainer Steve Vernon tat Entscheidendes: Er öffnete ihm die Augen.

Raess' Erwartungen an den ersten Aufenthalt 2019 in Manchester waren zwiespältig. Er befürchtete, mit der Intensität nicht mithalten zu können. Doch das Gegenteil war der Fall. «Ich merkte bald, dass ich bis dahin zu hart trainiert hatte», sagt er. Die Philosophie von Vernon sei einfach: ausdauernder trainieren, dafür weniger intensiv. Und nicht nur die Einheiten wurden länger, sondern auch die Erholungszeit. Raess fand nun, die Zeit sei gekommen, Profiläufer zu werden. Mit einem Bachelor in Betriebsökonomie hatte er bis anhin noch immer Teilzeit gearbeitet.

Doch zum Pendler zwischen Manchester und dem Grossraum Zürich wurde er dennoch nicht. «Steve hatte schnell Vertrauen in mich, was vielleicht auch mit meinem Alter, aber sicher mit der Seriosität zu tun hatte», sagt Raess. Bald trainierte er wieder in der Schweiz. «Wir haben die

Trainingspläne diskutiert, aber ich habe sie nie hinterfragt. Ich hatte auch Vertrauen in ihn», sagt er. Leitplanken habe er nie gebraucht, die Philosophie sei ihm klar gewesen. «Wenn ein easy Lauf ansteht, laufe ich ihn easy.»

Keine Kompromisse im Training

Raess bezeichnet sich als absoluten Routinemenschen, deshalb komme es ihm sogar entgegen, allein trainieren zu können. Mittlerweile hat er mit seiner Freundin in Zürich-Oerlikon eine Wohnung bezogen. Und wie einst hilft Trainer Ruedi Meier vom LC Regensdorf, wenn er Hilfe benötigt. «Die Situation ist optimal, zumal ich im Training keine Kompromisse eingehen möchte.»

Und jetzt also ist er nicht mehr der Läufer Raess ohne Leistungsausweis. Jetzt, so sagt er das, «erntete ich die Früchte der Zusammenarbeit mit Steve». Er hat

in den vergangenen drei Jahren beharrlich gearbeitet, sich sukzessive gesteigert, über 1500 m, 3000 m und vor allem 5000 m. Er hat seinen Traum verwirklicht und sich für die Olympischen Spiele in Tokio qualifiziert. Doch wirklich gelaufen ist es ihm erst jetzt in der Hallensaison.

Als Raess Ende Januar in Boston über 3000 m in 7:45,63 bis auf eine Sekunde an den 43 Jahre alten Schweizer Rekord von Olympiasilbergewinner Markus Ryffel herankam, «spürte ich, dass ich mich auf einem anderen Level bewege als in anderen Jahren», sagt Raess. Eine Woche später, in New York, pulverisierte er den Rekord in 7:39,49 geradezu. Und noch immer nennt er die Leistung nur eine «Zubringerleistung» für das 5000-m-Rennen, das er wiederum sechs Tage später in Boston lief. In 13:07,95 blieb er nur eine halbe Sekunde über Ryffels Schweizer

Rekord von 1984 an den Spielen in Los Angeles und qualifizierte sich für die WM im Sommer. «Ich kann das auch heute noch nicht ganz glauben – aber ich habe gesehen, wohin es gehen könnte.»

Raess ist damit in die europäische Spitzenklasse gelaufen, in einem schnellen, gleichmässigen Rennen, in dem er wieder einmal als Finisseur auffiel und in dem der US- sowie der britische Rekord fielen. Hinsichtlich der Hallen-WM in Belgrad, wo er am Freitag die Qualifikation über 3000 m läuft, macht er sich keine Illusionen: «35 Läufer – 12 kommen in den Final, das wird schwierig.» Doch er tritt mit neuem Selbstvertrauen auf. Nicht nur auf der Bahn, sondern auch daneben. Den Vertrag mit New Balance hat Raess vorzeitig aufgelöst. Die Wertschätzung ihm gegenüber sei nicht da gewesen. Untergekommen ist er bei On. Weniger als Arbeiter, mehr als Rekordläufer.



In neuen Sphären angekommen: Langstreckenläufer Jonas Raess. Foto: Gessica Giuliani (On)

Südkurve zu, aber die Fans drin – die Polizei findet es gut

Analyse Kurvengänger des FCZ kommen beim Derby trotz der Sektorsperre ins Stadion.

Das Urteil sollte Symbolcharakter haben. Nachdem Anhänger des FC Zürich am 23. Oktober 2021 in Richtung Fankurve der Grasshoppers gestürmt waren, wurde nach mehr Repression und scharfen Strafen gerufen. Die Schweizer Polizeikommandanten witterten die Chance, personalisierte Tickets für Fussballmatches durchzuboxen. Und die Swiss Football League (SFL) wollte unter diesem Druck beweisen, dass sie nicht vor den organisierten Fans kuscht. Sie versuchte, die Atmosphäre mit einem strengen Urteil abzukühlen, und sperrte die Südkurve für zwei Heimderbys. Das Zeichen, das gesetzt werden sollte, schien klar: Wenn ihr in eurer Kurve nicht für Ruhe sorgen könnt, müsst ihr halt draussen bleiben.

Jetzt zeigt sich: Diese Strafe wird nicht so umgesetzt, wie es

sich viele Teile der Öffentlichkeit wohl vorgestellt haben. Die Stehplatzsektoren des Letzigrunds bleiben am 2. April gegen GC zwar leer. Die Kurvengängerinnen und -gänger selber werden aber zu grossen Teilen trotzdem im Stadion sein. Der FCZ gab gestern bekannt: Wer eine Saisonkarte in der Kurve besitzt, darf das Spiel in den angrenzenden Sektoren verfolgen.

Das klingt auf den ersten Blick wie eine bauernschlaue Umgebung der Strafe. Ist aber sogar von der Liga abgesehen und mit der Stadtpolizei Zürich abgesprochen. Im Stadion selbst schien die Gefahr zu gross, dass Südkurvengänger Tickets in der Nähe des GC-Sektors kaufen könnten. Zur Lage ausserhalb äussert sich die Polizei zwar «aus polizeitaktischen Gründen» nicht.

Aber es ist logisch, dass die Staatsgewalt die Fans auch lieber im Letzigrund hat, als dass sie während eines ganzen Derbys die geballte FCZ-Kurve draussen auf der Badenerstrasse bewachen muss.

Ein weiteres Mal also scheint im Schweizer Fussball ein Fall von Symbolpolitik an der Realität zu scheitern. Was wiederum den Ruf nach mehr Repression noch lauter werden lassen könnte.

Allerdings bleibt die Kurvensperre nicht ganz ohne Folgen. Tabellenführer FC Zürich kann nicht wie sonst rund 2000 Tageskarten für die Südkurve absetzen, er gibt aus Sicherheitsgründen Plätze in anderen Sektoren nicht in den offenen Verkauf. Der Club rechnet damit, dass er wegen der Sperre rund 5000 Tickets weniger

verkaufen kann. Womit er rund 200'000 Franken verlieren dürfte.

Und dann bleibt noch jenes Loch im Sektor D. An jenem Ort, an den sich die Chaoten im letzten Oktober geflüchtet haben. Dort, wo sich sonst das Epizentrum der FCZ-Emotionen befindet. Auch wenn die Kurvenfans selber zu grossen Teilen im Stadion sein werden: Die Südkurve selbst gibt es in diesem Derby nicht. Nicht den Ort. Und nicht den lebendigen Organismus. Sprich: keine Kurvenfahne, keine Choreografie vor dem Spiel gegen den Stadtrivalen.

Auch das ist nicht mehr als ein Symbol. Aber es ist eines, das die Fans in der Kurve durchaus trifft.

Florian Raz

6:1 – Kloten spielt GCK aus

Viertelfinal Der Favorit führt 2:0 in der Serie.

Mit einem 6:1-Sieg stellt der Favorit in der Zürcher Playoff-Serie auf 2:0. Das ZSC-Farmteam fand erneut kein Rezept, um die Klotener auszubremsen. Es wurde im Startdrittel überrannt und war mit dem Tempo des EHC überfordert. Dieser führte nach sieben Minuten 2:0 und nach 20 Minuten mit drei Toren. Ein Goaliewechsel bei den GCK Lions zeigte Wirkung und im Mitteldrittel kam eine Reaktion der Gastgeber. Sie erspielten sich mehr Chancen, was Kloten-Coach Tomlinson zu einem Time-out zwang. Seine Mannschaft verpasste danach das 4:0 mehrfach, ihr Penalty-Killing war wiederum stark.

Erst im Schlussabschnitt wurde der Aussenseiter für seine Offensivbemühungen belohnt und verkürzte in Überzahl. Marchand kam gar dem 2:3 nahe (46.), doch Kloten legte wie schon im Auftaktspiel der Serie einen

Nachrichten

Suter im Training vorne

Ski alpin Im zweiten Training zur letzten Abfahrt des Winters in Courchevel/Meribel fuhr die Schwyzerin Corinne Suter, die noch um die kleine Kristallkugel für die beste Abfahrerin kämpft, auf Rang 2. Sie müsste dafür ein Top-Resultat erreichen und gleichzeitig auf wenig oder keine Punkte bei der Italienerin Sofia Goggia hoffen, die mit 75 Punkten Vorsprung führt. (mro)

Golubic im Achtelfinal

Tennis Viktorija Golubic (WTA 51) steht im Achtelfinal von Indian Wells. Die Zürcherin schlug die Italienerin Jasmine Paolini, die in der Runde zuvor noch die Weltranglistendritte Aryna Sabalenka bezwungen hatte. Golubic gewann 7:5, 1:6, 7:6 (7:4) und trifft nun auf die Kasachin Jelena Rybakina (WTA 20). (mro)

Eishockey – Swiss League

Playoff-Viertelfinals, 2. Runde		
GCK Lions (8.) - Kloten (1.)	1:6 (0:3, 0:0, 1:3)	Stand: 0:2
Sierre (7.) - Olten (2.)	2:4 (1:1, 0:2, 1:1)	Stand: 0:2
Visp (6.) - Chx-de-Fds (3.)	n. Red.	Stand: 0:1
Langenthal (5.) - Thurgau (4.)	1:4 (0:2, 0:1, 1:1)	Stand: 0:2
Weitere Termine: Donnerstag, Samstag, evtl. 21.3., 24.3. und 26.3.		

Fussball – Champions League

Achtelfinals, Rückspiele	Hin
8.3. Bayern - Salzburg	1:1 7:1
Liverpool - Inter	2:0 0:1
9.3. Real Madrid - PSG	0:1 3:1
Man City - Sporting	5:0 0:0
Gestern Man United - Atlético	1:1 0:1
Ajax - Benfica	2:2 0:1
Heute Juventus - Villarreal	1:1 21:00
Lille - Chelsea	0:2 21:00

Sport am TV

9.50	Ski alpin	live SRF 2
	Weltcup-Final in Courchevel, Abfahrt der Männer	
11.20	Abfahrt der Frauen	
14.50	Rad	live Eurosport
	Mailand-Turin	
20.00	Sportflash	SRF 2
23.00	Fussball	ZDF
	Champions League: Achtelfinals	
23.30	Sportflash	SRF 2
23.35	Fussball	SRF 2
	Champions League: Highlights	

GCK Lions - Kloten 1:6 (0:3, 0:0, 1:3)

739 Zuschauer. – Tore: 5. Marchon (Spiller) 0:1, 7. Spiller (Failla, Figren) 0:2, 20. (19:49) Meyer (Bartholet, Altorfer) 0:3, 45. Berri (N. Meier, Backman/Powerplay) 1:3, 51. (50:21) Failla (Nodari, Figren/4 vs 4) 1:4, 51. (50:48) Figren (Marchon, Ganz/Powerplay) 1:5, 54. Meyer (Kellenberger, Hinterkircher/Powerplay) 1:6. – Strafen: 5-mal 2 plus 5 plus 10 Minuten plus Spieldauer (Berri/Faustkampf) gegen GCK Lions, 6-mal 2 plus 5 Min. plus Spieldauer (Seiler/Faustkampf) gegen Kloten. – Bemerkungen: 21. Meier ersetzt Zumbühl im Tor der GCK Lions. Time-outs: 28. Kloten, 56. GCK Lions.