

# Tempomacher sorgen für schnelle Zeiten am Abendmeeting

Letzten Samstag trafen sich Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz und dem nahen Ausland zum jährlichen Abendmeeting des LC Regensdorf auf dem Wisacher.

DOMINIK MÜLLER

**REGENSDORF.** Letzten Samstag tanzten an der Street Parade fast eine Million Menschen zu elektronischen Klängen durch Zürich. Wer auch immer beim LC Regensdorf für die Musik zuständig ist, hat sich davon wohl inspirieren lassen: Schallende elektronische Beats sorgten am Samstagabend auf dem Wisacher in Regensdorf dafür, dass die Stimmung bei den Besuchenden sowie Athletinnen und Athleten auch zwischen den einzelnen Läufen und Disziplinen nicht abflachte. Der LC Regensdorf hat zum jährlichen Abendmeeting geladen, Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Schweiz und gar aus dem Ausland sind gekommen – zwar nicht gerade an der Millionengrenze, aber genauso wie der Zürcher Seebereich war auch der Wisacher bestens besucht.

Sommerliche Temperaturen sorgten für optimale Wettkampfbedingungen. Zwei Wurf- sowie diverse Laufdisziplinen standen auf dem Programm. Das grosse Highlight ging ab 19.30 Uhr über die Bühne, als die 1500-m-Serien der Männer und Frauen auf dem Programm standen. Der Grund: Pacemaker sorgten dafür, dass schnelle Zeiten gelaufen werden. Und zwar nicht nur in der ersten Serie, in der jeweils



Nach dem 1500m-Start beginnen sogleich die Positionskämpfe. Mit dabei die LCR-Athleten Silas Zurfluh (Nr. 188) und rechts von ihm Loris Pellaz. Bilder: dom

die nominell stärksten Athleten respektive Athletinnen am Start waren, sondern in allen. Die Ausgangslage hielt, was sie versprach. Praktisch in jeder Serie purzelten die persönlichen Bestleistungen (PB) nur so.

In der schnellsten Männerserie waren mit Silas Zurfluh und Loris Pellaz auch zwei ambitionierte LCR-Athleten am Start. Nach einem beherzten Start musste Silas Zurfluh die internationale Spitzengruppe ziehen lassen und an-

schliessend selbst Führungsarbeit in der Verfolgergruppe übernehmen. Obwohl er so dem Wind ausgesetzt war, blieb er in 3:49.48 min nur knapp eine Sekunde über seiner PB und lief als zweitbesten Schweizer und in der viertschnellsten Zeit aller über die Ziellinie. Seine starke Form wird durch den Umstand unterstrichen, dass er – wie viele LCR-Mitglieder – erst kürzlich aus dem Höhentrainingslager im Engadin zurückgekehrt war. Auch 3000-m-Steeple-Spezialist Loris Pellaz wurde für ein offensives Rennen mit dem achten Rang belohnt. In den folgenden Serien gelangen den weiteren LCR-Athleten überzeugende Auftritte. Für Johannes Kupferschmid und Christoph Burger resultierte gar eine PB.

## Schnelle Beine bei den Frauen

In den 1500-m-Frauenrennen sorgte LCR-Athletin Joanne Guyot mit der zweitschnellsten Zeit des Tages für ein Ausrufezeichen. Die gebürtige Französin, die für den LCR startet, verpasste ihr Ziel, unter 4:20 min zu laufen, zwar um rund zwei Sekunden, behielt im Endspurt der Verfolgerinnen von der überlegenen Siegerin Joceline Wind aber den längsten Atem. Auch die weiteren LCR-Frauen bewiesen schnelle Beine. Annika Vetterli demonstrierte

nach einer Verletzung Comeback-Qualitäten und blieb unter fünf Minuten. Nadine Allemann erzielte eine Saisonbestleistung. Vivianne Rutz knackte zum ersten Mal die 5-min-Marke, was folgerichtig einer PB gleichkam. Auch Aline Laube und Joëlle Bachmann zeigten ein solides Rennen.

Gelaufen wurde nicht nur über die 1500 m. In fast allen Disziplinen waren LCR-Mitglieder am Start. In besonders bestechender Form präsentierten sich die LCR-Nachwuchsathleten Noah Staubli, Jannis Greile, Max Wollscheid und Dario Erny über 600 m. Während Letzterer so schnell wie noch nie in dieser Saison war, resultierte für die anderen drei gar eine persönliche Bestleistung. Ebenfalls eine PB gelang Timea Leandro, der einzigen LCR-Starterin bei den U16 der Frauen.

In den weiteren Disziplinen zeigten die LCR-Athletinnen und -Athleten zwar durchaus gute Leistungen, Exploits blieben aber aus. Um 21.30 Uhr waren schliesslich alle Bewerbe vorbei und es kehrte nach und nach wieder Ruhe ein auf dem Wisacher – elektronische Beats waren fortan wieder nur noch rund um den Zürichsee zu hören. Für die LCR-Mitglieder folgen diesen Sommer noch genügend Möglichkeiten, um sportlich für Musik zu sorgen.



Joanne Guyot (ganz rechts) vom LC Regensdorf läuft über 1500 Meter auf den zweiten Platz.

# Jonas Raess läuft nach Ermüdungsbruch im EM-Final

Nur zwei Monate nach der Diagnose Ermüdungsbruch lief der langjährige LCR-Athlet Jonas Raess am Dienstag an der EM in München den Final über 5000 Meter.

**REGENSDORF/MÜNCHEN.** Was medizinisch wohl für die allermeisten als unmöglich angesehen wurde, hielt Jonas Raess für möglich. Der Zürcher 5000-m-Läufer, der lange Zeit für den LC Regensdorf auflief und auf diese Saison hin zum On Athletics Club gewechselt hat, bekam vor zwei Monaten die Diagnose eines Ermüdungsbruches. Die Weltmeisterschaften fanden dadurch ohne den Athleten statt, der unter der Leitung der Lauflegende Dathan Ritzenhein trainiert.

Nach nur zwei Wochen zurück im normalen Training lief Jonas Raess am Dienstagabend im 5000-m-Final an den Europameisterschaften im Olympiastadion in München. Nach solch kurzer Zeit im Training konnte der Läufer selbst nicht richtig einschätzen, wo sich sein Formstand aktuell befand und welche Erwartungen er an diesen EM-

Final wohl haben sollte. So freute er sich, dass er nun trotzdem an der Startlinie stehen konnte, und wollte sich auf keinen Fall selbst limitieren, er lief mutig und konnte lange im Feld mitlaufen.

## Kämpferisch bis zum Schluss

Der klare Favorit im Feld, Weltmeister Jakob Ingebrigtsen, übernahm drei Runden vor Schluss die Führung im Feld und setzte anschliessend zu einem eindrucksvollen Steigerungslauf an. Dabei wurde er dicht verfolgt vom Spanier Mohamed Katir, doch als Ingebrigtsen dann auf den letzten 50 m die Frequenz erneut erhöhte, war auch dieser Athlet chancenlos gegen das Ausnahmetalent aus Norwegen. Jonas Raess verlor da den Anschluss an die Spitzengruppe und lief am hinteren Ende der zweiten Gruppe mit. Der Schweizer Langstreckenläufer, welcher bereits den Indoor-Schweizerrekord über die 5000 m besitzt, kämpfte bis zum Schluss und kam als 15. in 13:36.18 min ins Ziel. Nach dieser Verletzung darf Jonas Raess mehr als zufrieden sein mit seiner Leistung. (e)



Trotz schwieriger Vorbereitung hat sich Jonas Raess in München mit der europäischen Elite gemessen. Bild: Athletix