

Lust auf neue Wege

LEICHTATHLETIK Tadesse Abraham vom LC Uster und der Rütner Christian Kreienbühl haben an der EM in Zürich mit dem Schweizer Team Bronze geholt. In der Saison 2015 setzen die zwei Marathonläufer unterschiedliche Prioritäten.

Ein letztes Rennen steht mit dem Silvesterlauf am 14. Dezember noch an. Dann ist das Sportjahr 2014 für den Rütner Marathon-spezialisten Christian Kreienbühl Geschichte. «Unglaublich» ist es aus seiner Sicht gewesen. Dass Kreienbühl dieses Wort verwendet, hat vor allem einen Grund: Zusammen mit Viktor Röthlin und Tadesse Abraham sicherte der 33-jährige Oberländer an der EM in Zürich der Schweizer Equipe die Bronzemedaille in der Marathon-Teamwertung.

Mit dem dritten Platz wäre Kreienbühl auch am Silvesterlauf zufrieden, denn die Konkurrenz ist stark. Vor allem Tadesse Abraham erfreut sich einer ausgezeichneten Form. Zuletzt hat der Athlet des LC Uster den Basler Stadtlauf zum vierten Mal in Serie gewonnen. Und weil er vor dem letzten Rennen die Wertung anführt, stehen die Chancen gut, dass sich Abraham am Silvesterlauf den Gesamtsieg im Post-Cup, der bedeutendsten Laufserie der Schweiz holt.

Die Siegpriämie von 7000 Franken wäre dabei ein schöner Nebeneffekt. Die Stadtläufe im Herbst und Winter sind schliesslich willkommene Einnahmequellen für ihn – aktuell zugleich aber auch Belastungstrainings. Denn Abraham arbeitet auf einen frühen Marathon im Jahr 2015 hin. Noch steht zwar die Bestätigung aus Japan aus. Lläuft aber alles nach Plan, steht Abraham am 21. Februar in Tokio am Start, «um eine schnelle Zeit zu laufen.»

Traditionell nach Äthiopien

Den Schliff für das Rennen in Asien holt sich der im Sommer eingebürgerte Laufprofi erneut in Afrika. Schon am 3. Januar fliegt Abraham für mehrere Wochen nach Äthiopien, wo er viele Läufer und Trainer kennt. Aufenthalte im ostafrikanischen Staat spielen in seinem Training eine zentrale Rolle. Wie in der Vergangenheit hat sich der LCU-Läufer in Addis Abeba eine Wohnung gemietet. Aus der äthiopi-



Nicht mehr ausschliesslich auf Marathon fixiert: Tadesse Abraham will im nächsten Jahr herausfinden, wie gross sein Potenzial auf kürzeren Strecken ist.

Archivbild Christian Merz

schen Hauptstadt fliegt Abraham dann knapp eine Woche vor dem Rennen direkt nach Tokio, um genügend Zeit zu haben, sich zu akklimatisieren.

So weit, so wenig überraschend. Nach seinem 14. Marathoneinsatz schlägt Abraham einen neuen Weg ein. Der gebürtige Eritreer hat die Teilnahme an den Weltmeisterschaften in Peking (22. bis 30. August) zum Saisonhöhepunkt erkoren. Er will aber nicht etwa seine WM-Premiere im Marathon feiern, sondern auf der Bahn über 10 000 Meter antreten. Abrahams Beweggrund: «Ich will herausfinden, wie gross mein Potenzial auf kürzeren Strecken ist.»

Plan B im Hinterkopf

Er habe sich schon länger mit diesem Plan beschäftigt, sagt der 32-Jährige, der heuer in Uster gleich seine erste Chance nützte, Schweizer Meister über 10 000

Meter zu werden. Mit 29:05,62 Minuten stellte er im Buchholz persönliche Bestzeit auf. Auf den Schweizer Rekord von Christian Belz (27:53,16), der 2005 als letzter Schweizer über 10 000 Meter an einer WM startete, fehlt noch über eine Minute. Und Abraham müsste die Zeit von Belz in jedem Fall unterbieten, um allenfalls auch die WM-Limite (27:45) zu schaffen. Michael Rüegg, der neue Nationaltrainer für den Bereich Langstrecken Bahn/Steeple, traut das Abraham zu. Er sagt aber auch: «Es ist schwierig, den Spagat zwischen Marathon und Bahn zu schaffen. Zudem ist das internationale Niveau über 10 000 Meter enorm hoch.»

Klappt das mit der Bahnlimite nicht, hat Abraham eine Alternative im Kopf. «Dann habe ich immer noch die Chance, im Marathon an den Start zu gehen.» Die Limite (2:18 Stunden) hat der LCU-Athlet an der EM in Zürich

«Die persönliche Bestzeit zu verbessern, wird nicht einfach.»

Christian Kreienbühl



schon erfüllt, als er den Marathon in 2:15:05 Stunden absolvierte.

Die WM bleibt aussen vor

Während die WM in Peking in Abrahams Überlegungen eine zentrale Rolle spielt, verzichtet Christian Kreienbühl auf die Titelkämpfe. Der Rütner hat sich 2015 zum Ziel gesetzt, zwei schnelle Marathons zu absolvieren und hofft, die Limite für die Olympischen Spiele in Rio 2016 (sie dürfte zwischen 2:13:30 und 2:14 Stunden liegen) zu knacken. Um dies zu schaffen, muss er seinen Bestwert (2:15:35 Minuten) drücken. Er sagt: «Die persönliche Bestzeit zu verbessern wird nicht einfach.»

In der Vorbereitung geht Kreienbühl ein Experiment ein. Eines, das ihn inspiriert. Erstmals in seiner Karriere absolviert der Oberländer ein Höhentrainingslager in Afrika. Vier Wochen lang feilt er in der kenianischen Hochebene

von Eldoret (2100 m. ü. M) an seiner Form. «Das wird ein Erlebnis», ist er sicher. Eldoret gilt als Läuferparadies schlechthin, in dem viele bekannte Athleten trainieren. Am 26. April steht für Kreienbühl dann der London Marathon auf dem Programm, an dem jeweils über 30 000 Läufer teilnehmen und Hunderttausende Zuschauer die Sportler anfeuern. «Ich wollte einen grossen Marathon laufen», begründet Kreienbühl seine Wahl. Er glaubt zudem, im dichten Londoner-Feld Läufer zu finden, «bei denen ich mich anhängen kann.»

Seinen zweiten Marathon des Jahres bestreitet der Rütner im September in Berlin. Das Rennen in der deutschen Hauptstadt ist für Kreienbühl mit speziellen Emotionen verbunden. Sowohl die Bestzeit im Halbmarathon als auch jene über 42,195 Kilometer hat er 2012 in Berlin aufgestellt.

Oliver Meile

Schweizer scheiden aus

SCHWIMMEN An den Kurzbahn-Weltmeisterschaften in Doha (Katar) gab es wie tags zuvor einen Schweizer Rekord. Der für Genève-Natation schwimmende Jérémy Desplanches schlug über 400 m Lagen in 4:09,14 an, womit er seine eigene Bestmarke um genau eineinhalb Sekunden verbesserte. Auch die alte Bestleistung hatte Desplanches am persischen Golf realisiert: Ende August beim Kurzbahn-Weltcup in Dubai, wo er den zuvor 13 Jahre alten Rekord von Yves Platel unterboten hatte.

Die neueste Leistung von Desplanches reichte aber nicht, die Vorläufe zu überstehen. Der Romand kam trotz Rekord lediglich auf Platz 17 und schied aus, wie auch seine Schweizer Teamkollegen Alexandre Haldemann über 50 m Crawl und Danielle Villars über 50 m Delfin. Die Gockhauserin schlug nach 27,37 Sekunden an und klassierte sich auf Rang 27. si/zo

Zugpferd gesucht

SKI NORDISCH Der SC am Bachtel verfügt zurzeit über wenige ambitionierte Athleten. Der Biathlet Sebastian Stalder ist talentiert und könnte ein Nachfolger von Claudio Böckli werden.

Der SC am Bachtel hat seinen bekanntesten Athleten verloren. Der Seegräbner Biathlet Claudio Böckli hängt nach mehreren Profi-Jahren sein Gewehr an den Nagel. «Es ist schade, dass wir unser Zugpferd nicht mehr haben», sagt Susanne Vontobel, Vizepräsidentin des SC am Bachtel. «Es wird sich zeigen, wer aus unserem Verein in seine Fussstapfen treten kann.»

Böckli war auf internationaler Ebene zwar kein Topathlet, er war aber zweimal bei Olympischen Spielen dabei. Zudem ist der Weg in den Weltcup schon beschwerlich genug. Einer, der alles daransetzen will, sich eines Tages selbst mit den Bes-

ten der Welt zu messen, ist Sebastian Stalder. «Er bringt die Voraussetzungen mit, um weit zu kommen», sagt Robert Braun, Biathlon-Trainer beim SCAB.

Für Stalder beginnt am Wochenende eine wichtige Saison. Neu tritt der 16-Jährige im Swiss Cup an, der national höchsten Serie. Dies bringt einige Änderungen mit sich. Erstmals muss er die Wettkämpfe mit dem Gewehr auf dem Rücken bestreiten. Zudem wird mit einem Kleinkaliber und nicht mehr mit dem Luftgewehr geschossen.

Eine gute Basis

Diese Umstellungen scheinen Stalder wenig Mühe zu bereiten. Seit diesem Winter ist der Walder im ersten Fördergefäss von Swiss-Ski. Junioren-Nationaltrainer Markus Segessenmann ist angetan von seinem Schützling: «Er bringt konditionell ein gutes Niveau mit und ist im Schiessstand für sein Alter

schon sehr weit.» Unter den Jahrgängen 1996 bis 1998 sei er gar einer der Stärksten.

Bis zu sechs Trainingseinheiten absolviert Stalder wöchentlich, davon meist zwei im Schiessstand. Hinzu kommen monatlich acht Stützpunkttrainings mit dem Nachwuchskader von Swiss-Ski. Grosse Schwächen ortet Segessenmann keine. Auch dass Stalder im Vergleich zu vielen Alterskollegen keine Sportschule, sondern eine körperlich intensive Ausbildung als Zimmermann absolviert, beurteilt er als wenig problematisch. «Wer früh viele Hürden meistern muss, hat es später einfacher.» Das habe sich bei aktuellen Eliteathleten gezeigt.

Neben den nationalen Wettkämpfen wird Stalder in diesem Winter auch seine ersten internationalen Erfahrungen sammeln können. Ein erstes Mal im österreichischen Obertilliach in gut zwei Wochen. Der Alpen-cup ist eine von drei Stationen,

bei denen sich der Walder bis Ende Jahr für einen möglichen Saisonhöhepunkt aufdrängen kann. Ende Januar 2015 findet in Vorarlberg das Europäische Olympische Jugendfestival statt. Die vier besten Biathleten der Jahrgänge 1997 und 1998 werden dort die Schweiz vertreten. «Kann er das bisher Gezeigte auch im Wettkampf bestätigen, stehen seinen Chancen sehr gut, dass er dabei sein wird», sagt Segessenmann.

Eine Garantie für eine zukünftige Weltcup-Karriere sind die gegenwärtigen Bezeugungen von Potenzial indes nicht. «Die Voraussetzungen stimmen, wie sich aber sein Körper und seine Leistungen entwickeln, wird sich zeigen», sagt der Nationaltrainer. Bis dahin könne er nur eines tun: hart an sich arbeiten.

Neuer Anlauf

Das Ziel Weltcup haben auch andere Athleten des SCAB –

auch wenn trotz breiter Basis, sich zurzeit nur wenige Athleten im Leistungssportbereich bewegen. Eine der wenigen ist die Langläuferin Tanja Gerber, die nach zwei schwierigen Jahren, in denen sie mit Pfeiffer-Drüsenfieber und Leistungseinbrüchen zu kämpfen hatte, einen neuen Anlauf nimmt. Zwar wurde sie im Frühling aus dem Nachwuchskader von Swiss-Ski gestrichen, laut SCAB-Langlauftrainerin Sylvia Wigger ist sie aber «wieder auf gutem Weg, um auf nationaler Ebene vorne mitzuhalten.»

Wann der SC am Bachtel also auf internationaler Stufe wieder ein Zugpferd haben wird, ist noch unklar. «Es pressiert aber auch nicht», betont Vizepräsidentin Susanne Vontobel. «Wir sind in der Breite gut aufgestellt und erstmal «hribelig» darauf, dass die Saison endlich losgeht.»

Raphael Mahler