

Afrikanische Einheiten für schnelle Zeiten

LEICHTATHLETIK Die beiden Marathon-Spezialisten Christian Kreienbühl und Tadesse Abraham haben sich mit längeren Aufenthalten in Afrika auf die Saison vorbereitet. Für den Rütner Kreienbühl war es eine Premiere.

Christian Kreienbühl ist beeindruckt. Erstmals überhaupt hat der Rütner ein Trainingslager in Afrika absolviert. Vier Wochen lang verbrachte der Marathon-Spezialist zusammen mit anderen Schweizer Langstreckenläufern in der kenianischen Hochebene in Iten auf 2400 Meter. Mit zahlreichen Dauerläufen arbeitete er im coupierten Gelände vor allem an der Grundlagenausdauer. Als «extrem inspirierend» hat Kreienbühl die Zeit in der afrikanischen Läuferhochburg erlebt. «Dort laufen alle. Und sie laufen sehr gut», sagt der 33-Jährige, der im Herbst an der Heim-EM in Zürich mit der Schweizer Marathon-Equipe die Bronzemedaille in der Teamwertung holte.

Kreienbühl kann von vielen eindrücklichen Begegnungen in Iten berichten. Zum Beispiel diejenige mit Florence Jebet Kiplagat, der Halbmarathon-Weltrekordhalterin, die eines Tages im Training ebenfalls dabei war. «Während wir schon keuchten, lief sie noch immer locker und flockig», sagt Kreienbühl lachend. Keine Frage: Das Experiment, wie der Rütner seinen Trainingsaufenthalt in Kenia im Vorfeld be-

zeichnet hatte, ist geglückt. «Mein Gefühl ist sehr gut», sagt er. «Wie nachhaltig die Zeit in Kenia ist, wird sich aber erst zeigen.»

Liebingsdestination Berlin

Und zwar am 26. April bei seinem ersten Marathon-Einsatz des Jahres in London. Knapp einen Monat vor dem Lauf in der englischen Hauptstadt steht für Kreienbühl aber Ende März noch der Halbmarathon in Berlin auf dem Programm. Dieses Rennen ist zugleich sein letzter Test vor dem Ernstkampf in London und soll ihm Rückschlüsse über den Formstand geben. «Läuft es beim Halbmarathon sehr gut, wäre das toll», sagt Kreienbühl. «Und wenn nicht, darf man sich davon auch nicht verrückt machen lassen.»

Die deutsche Hauptstadt ist für Kreienbühl ein besonderes Pflaster. Sowohl seine aktuelle Bestzeit über 42,195 Kilometer als auch diejenige im Halbmarathon hat er in Berlin aufgestellt. Die Marke von 1:05:55 Stunden will er am 29. März auf der topförmigen Strecke denn auch senken. «Das wäre cool», sagt der Oberländer, gibt aber zu bedenken, «dass das nicht so einfach

sein wird.» Schliesslich bestreitet der Rütner den Lauf direkt aus dem Training heraus.

2015 das Jahr 2016 im Visier

Das Jahr 2015 steht für ihn schon ganz im Zeichen der Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Der 33-Jährige würde am Zuckerhut gerne seinen Karrierehöhepunkt erleben, muss aber weitere Fortschritte erzielen, um das Ticket nach Brasilien lösen zu können. Noch ist die Olympialimite nicht offiziell bekannt, in Kürze wird sich das jedoch ändern, wie Kreienbühl sagt. Sie dürfte zwischen 2:13:30 und 2:14:00 Stunden liegen.

Das bedingt, dass der Rütner seinen Bestwert (2:15:35 Stunden) verbessert. Drei Chancen dürfte er haben, die Zeit zu unterbieten – zwei dieses Jahr, eine im Frühjahr 2016. Kreienbühls Fahrplan sieht vor, beim Marathon im Frühjahr in London seiner Bestzeit nahe zu kommen, um sie dann bei seinem zweiten Rennen des Jahres über die 42,195 Kilometer zu knacken. Der Oberländer hat für den September eine nahe liegende Wahl getroffen: den Marathon in Berlin. Nicht nur wegen seiner besonders engen emotionalen Bindung zum Rennen, sondern auch, weil die Strecke als schnellste der Welt gilt. Schon sechs Marathon-Weltrekorde

«Mein Gefühl ist sehr gut. Wie nachhaltig die Zeit in Kenia ist, wird sich aber erst zeigen.»

Christian Kreienbühl

gab es in der deutschen Hauptstadt seit 2003.

Ausrufezeichen in Barcelona

Seit einigen Tagen ist Christian Kreienbühl nun zurück in der Schweiz, macht sich aber schon am Wochenende wieder auf ins nächste Trainingslager nach Mallorca. Derweil befindet sich Tadesse Abraham noch immer in Afrika. Oder erneut, wie man korrekterweise sagen muss, denn schon am 6. Januar war der Athlet des LC Uster, der ebenfalls zum Schweizer Bronze-

Team an der EM gehörte, zur Vorbereitung nach Addis Abeba aufgebrochen.

Zwischenzeitlich kehrte er für einen Einsatz aus Äthiopien wieder nach Europa zurück – und Abrahams Auftritt am Halbmarathon in Barcelona Mitte Februar hatte es in sich. Mit dem Plan angetreten, unter 62 Minuten zu bleiben, stoppte die Uhr nach 1:00:42 Stunden. Mit dieser Zeit drückte Abraham nicht nur seinen persönlichen Bestwert um fast zwei Minuten nach unten, sondern lief auch Schweizer Rekord. Weltweit waren heuer nur 16 Athleten schneller als der gebürtige Eritreer. Abraham freute sich über sein Ausrufezeichen in Barcelona, zeigte sich im ersten Moment aber auch ein wenig erstaunt darüber. «Ich wusste gar nicht, dass ich so schnell laufen kann.»

Von der Strasse auf die Bahn

Obwohl Abraham den Halbmarathon direkt aus dem Training heraus absolvierte, kam die gute Zeit nicht völlig überraschend zustande. Nach der Heim-EM in Zürich im Herbst hatte er sich zusammen mit seinem Staff entschieden, Anpassungen im Training vorzunehmen. Er absolviert nun gezielt mehr schnelle und dafür kürzere Trainingseinheiten, um im unteren Distanzbereich höhere Geschwindigkei-

ten laufen zu können. Immer im Fokus ist dabei sein Hauptziel für 2015: Sich über die 10000 Meter für die WM in Peking im August zu qualifizieren.

Bevor er aber auf die Bahn wechselt, steht für den Athleten des LCU noch einmal seine Kerndisziplin im Mittelpunkt. Am Sonntag in einer Woche läuft Abraham in Seoul einen Marathon. Möglichst schnell möchte der 32-Jährige da sein und dabei auch gleich das WM-Ticket lösen – quasi als Plan B, sollte es später über die 10000 Meter nicht klappen. Bei 2:15 Stunden liegt die WM-Limite. Das ist bei einem Läufer von Abrahams Klasse, dessen Bestwert 2:07:45 Stunden beträgt, eigentlich eine Pflichtaufgabe. Auch wenn es bei einem Marathon selbstredend viele Unwägbarkeiten gibt.

Die Vorzeichen zumindest sind positiv. Bis kurz vor seinem Einsatz trainiert Abraham in Äthiopien weiterhin mit anderen starken Läufern, die allesamt Bestzeiten zwischen 2:05 und 2:07 Stunden aufweisen. «Tadesse ist soweit auf Kurs», meldet Marco Eggs, der zu dessen Betreuungsteam gehört. Der frühere Präsident des LC Uster glaubt, dass sich das intensivierte Tempotraining auszahlen wird. Die Basis stimmt, ist Eggs sicher und sagt: «Er kann gelassen ins Rennen steigen.» Oliver Meile



Vorgelegt: Mischa Rüegg setzt sich gegen Duosch Bezzola durch – die Dürnten Vikings gehen im Halbfinal gegen St. Moritz in Front. Robert Pfiffner

Schussfreudig und effizient

EISHOCKEY Zweitligist Dürnten Vikings legt im ersten Playoff-Halbfinalspiel gegen St. Moritz vor. 6:2 gewinnt der Favorit – dank einem starken Mitteldrittel.

Wie im Achtelfinal gegen Kreuzlingen-Konstanz und im Viertelfinal gegen Wil starteten die Dürnten Vikings auch in die Halbfinal-Serie gegen St. Moritz mit einem Heimsieg. 6:2 lautete das Verdikt am Ende in der Eishalle Bärenswil vor 211 Zuschauern. Die entscheidende Differenz

schufen die Vikings im zweiten Abschnitt mit zwei Doppelschlägen: In der 26. Minute trafen erst Andy Rüegg im Powerplay und zehn Sekunden danach Lukas Fankhauser zum 3:1, später erhöhten Loris Voneschen und wiederum im Powerplay Christoph Schmid innert 138 Sekunden auf 5:1 (33./35.).

Vier Powerplay-Tore

Der Sieg der Oberländer war verdient. Sie übernahmen nach einer Phase des Abtastens das Spieldiktat und liessen sich auch

vom in Unterzahl kassierten 0:1 (13.) nicht aus dem Konzept bringen. Mit dem ersten von total vier Dürntner Powerplay-Toren glich Mischa Rüegg 32 Sekunden vor der ersten Pause aus.

Die Vikings zeigten sich im Vergleich mit der über engen Serie gegen Wil insofern verbessert, als sie öfter den Torabschluss suchten und effizient agierten. Zudem kam den Oberländern die Spielweise der wohl läuferisch engagierten, aber technisch unterlegenen St. Moritzer Equipe entgegen.

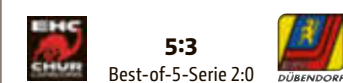
Die Engadiner, die nur 40 Sekunden nach dem 5:1 ihren zweiten Treffer schossen, verpassten die Chance zur Rückkehr ins Spiel in der 45. Minute in Überzahl. Sie übten zwar Druck auf das Tor von Lorenzo Illien aus und bezwangen Letzteren gar, die Referees anerkannten das Tor aber nicht. Den Schlusspunkt mit Seltenheitswert setzte Kevin Holbe in der 52. Minute: In Überzahl führte er die Scheibe von hinter dem eigenen Tor bis in den gegnerischen Slot – und traf zum 6:2. ohm/zo

Den Tritt gefunden und doch verloren

EISHOCKEY Erstligist Dübendorf liegt in der Playoff-Halbfinal-Serie 0:2 im Rückstand. In Chur verloren die Dübendorfer eine Partie, die sie mit besserer Effizienz hätten gewinnen müssen.

Der EHC Chur Capricorns kann auch das zweite Spiel der Playoff-Halbfinal-Serie gegen Dübendorf für sich entscheiden. Der 5:3 Erfolg basierte primär auf dem effizienten Powerplay. Die Dübendorfer präsentierten sich zwar insgesamt als die etwas bessere Mannschaft und konnten den Bündnern zeitweise stark zusetzen. Allerdings nutzte der EHCD kein Powerplay zu einem Treffer. Das war letztlich ausschlaggebend für eine unnötige Niederlage.

Dennoch können die Glattaler aus diesem Auftritt den Mut schöpfen, dass diese Serie durchaus noch gekehrt werden kann. Das taugliche Rezept gegen die Churer scheint gefunden – auch wenn sich dies noch nicht im Resultat niederschlug.



Bereits nach 27 Sekunden erhielt Dübendorf vor über 900 Zuschauern im Churer Hallenstadion die Chance zum Powerplay. Die Strafzeit verstrich ungenutzt, dafür schoss der von der Kühlbox zurückgekommene Claudio Engler mit dem ersten Bündner Abschluss den Führungstreffer. Dübendorf reagierte vehement. Knapp 90 Sekunden später glich Steven Widmer das Spiel aus. Doch auch im nächsten Powerplay blieb der EHCD im Gegensatz zu Chur harmlos. Engler nutzte das erste Bündner Überzahlspiel zum zweiten Tor (11.), und Sandro Gartmann das zweite Powerplay zum dritten Treffer (13.).

Roger Capaul traf eine Minute später nur den Pfosten. Dafür brachte Ivan Csatari mit dem Anschlusstreffer in der 22. Minute die Hoffnung in die Reihen der gut kämpfenden Glattaler zurück. Chur wurde in der Folge mehr zurückgebunden, Dübendorf schien das Rezept gegen die Bündner Taktik langsam gefunden zu haben. Es war der EHC Dübendorf, der auf dem Feld jetzt den etwas stärkeren Eindruck machte.

Keilerei statt Ausgleich

Im Schlussabschnitt erhielten die Glattaler zwei neue Chancen, im Powerplay den Ausgleich zu erzielen. Wiederum blieb der Ertrag aus, doch fehlte im zweiten Überzahlspiel nur noch wenig um zum inzwischen verdienten 3:3 zu kommen. Es folgte die dritte Chance in Überzahl, doch wiederum war kein Treffer das Ergebnis, sondern diesmal eine Keilerei.

Dabei schien Head Pascal Mösli den Überblick total verloren zu haben und versetzte Dübendorf in unverständliche vier Minuten Unterzahl. Wettkampfglück war dem EHCD an diesem Abend bis zum Schluss keines beschieden. Damian Reichart lenkte einen Bündner Pass mit dem Schlittschuh zum 4:2 ins eigene Tor ab (53.).

Brent Buchmüller verkürzte zwei Minuten danach zwar nochmals und Sekunden später wischte ein Churer Verteidiger den Puck für den bereits geschlagenen Chur-Hüter Leon-Vincent Sarkis noch knapp vor der Torlinie weg. Zwei Minuten vor dem Ende setzten die Glattaler alles auf eine Karte und ersetzten Keeper Remo Trüb durch einen sechsten Feldspieler. Es ging schief. Thierry Staub schob den Puck zum 5:3-Endstand ins verlassene Dübendorfer Tor.

Beat Gmünder, Chur