



Gute Zeiten, schlechte Zeiten der Schweizer Leichtathletik-Stars

04.08.2019 • luzernerzeitung.ch / Luzerner Zeitung Online

Für die Schweizer WM-Hoffnungen beginnt mit dem Citius-Meeting in Bern die entscheidende zweite Saisonhälfte. Nicht alle Athleten sind im Fahrplan. Rainer Sommerhalder 4.8.2019, 21:14 Uhr Julien Wanders verbesserte am Citius-Meeting in Bern bereits auf der siebten Strecke in diesem Jahr seine persönliche Bestleistung.

(Bild: Keystone/Anthony Anex) Die Schweizer Leichtathleten haben in dieser Saison erst punktuell überzeugt. Den Grund, dass sie ausserordentlich langsam in die Gänge kommen, sehen sie unisono beim einmalig späten Datum der Weltmeisterschaften. Weil im Wüstenstaat Katar die Sommersonne keinen Ausdauersport zulässt, finden die Titelkämpfe erst Ende September statt. Daraus ergeben sich punkto Formplanung neue Herausforderungen. Nicht alle gehen damit gleich gut um, wie ein Blick auf die Aushängeschilder zum Auftakt der «heissen Phase» am internationalen Meeting in Bern zeigt.

In der Spur: Wanders und Kambundji Der Genfer Julien Wanders verbessert in Bern seine persönliche Bestzeit über 1500 m um nicht weniger als vier Sekunden. Er bleibt als Siebter erstmals in seiner Karriere unter 3:40 (3:39,30) und hat damit in diesem Jahr auf sage und schreibe sieben Strecken neue Bestwerte aufgestellt – 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10 000 m, 5 km Strasse, 10 km Strasse und Halbmarathon. In zwei Wochen an den Schweizer Meisterschaften sollen noch die 800 m folgen. Selbst wenn sich Wanders angesichts der afrikanischen Vormachtstellung über die Mittel- und Langstrecken nicht als WM-Medailleanwärter sieht, so sagt der 23-Jährige doch: «In meinem Kopf gibt es keine Grenzen.» Mujinga Kambundji (zweite von rechts) gewinnt das Rennen über 100 m in starken 11,15 Sekunden.

(Bild: Keystone/Anthony Anex) Ebenfalls auf die Überholspur wechselt beim Citius-Meeting Mujinga Kambundji. Die Berner Sprinterin kehrt nach technischen Anpassungen in ihrem Lauf über 100 m in dreierlei Hinsicht in die Komfortzone zurück. Erstens als Siegerin des Rennens, zweitens mit dem Erreichen der WM- und Olympialimite von 11,15 Sekunden und drittens mit einem mentalen Sonnenaufgang: «Ich habe erstmals in dieser Saison ein richtig gutes Gefühl gehabt», sagt Mujinga Kambundji. Nun will sie bis zur WM noch einmal deutlich schneller werden. Niemand zweifelt daran, dass die 27-Jährige dies in den Beinen hat.

Erfolgreich, aber: Sprunger und Zbären Lea Sprunger: Auch in Bern nicht unter 55 Sekunden. (Bild: Keystone/Anthony Anex) Für die Psyche ist es immer gut, wenn man Rennen gewinnt. So gesehen darf Hürdenläuferin Lea Sprunger mit ihrem Auftritt in Bern zufrieden sein. Zudem stellt die Europameisterin eine

neue Saisonbestleistung auf. Weil Sprunger dabei zum wiederholten Mal die 55-Sekunden-Marke nicht zu knacken vermag (55,13), kommt trotzdem nicht so richtige Feierlaune auf.

«Es geht in die richtige Richtung, aber mit kleinen Schritten. Ich weiss aus dem Training, was ich leisten kann. Es sollte aber endlich auch im Wettkampf geschehen», sagt Sprunger. Wieder im Takt: Noemi Zbären (links) nimmt ein gutes Gefühl aus Bern mit. (Bild: Keystone/Anthony Anex) Weiterhin nicht für die WM qualifiziert ist Noemi Zbären.

Die Hürdensprinterin bleibt in Bern deutliche 42 Hundertstel hinter der geforderten Limite (12,98) zurück. Nach langer Verletzungspause setzt sich die 25-jährige Emmentalerin aber nicht unter Druck. «Es geht Schritt für Schritt vorwärts. Für den richtigen Ablauf braucht mein Körper noch einige Rennen. Von der WM-Limite lasse ich mich nicht stressen.

» Ratlos und abwesend: Hussein und Büchel Nachdem Kariem Hussein eine Hürde touchiert, geht gar nichts mehr. (Bild: Keystone/Anthony Anex) Kariem Hussein läuft seinen besten Zeiten auch in Bern hinterher. Der Hürden-Europameister von 2014 bleibt nur knapp unter 50 Sekunden (49,95). Noch ist er für die WM nicht qualifiziert. «Ich stehe an, und langsam belastet die fehlende Limite.

» Er sei im Training viel besser als im Rennen, sagt sein Trainer Laurent Meuwly. «Derzeit fehlt bei ihm die Überzeugung.» Wegen einer Krankheit gar Forfait geben muss 800-m-Läuferin Selina Büchel. Wie Hussein ist auch sie weit weg von ihren besten Zeiten. Trainer Louis Heyer traut ihr die WM-Limite dennoch zu, sagt aber: «Zuerst muss Selina nun zum Arzt, damit Klarheit herrscht, was genau sie hat.

» Jung und frech: Sclabas und Ehammer Delia Sclabas bleibt auch nach dem Gewinn des EM-Titels in Topform. (Bild: Keystone/Anthony Anex) Sie haben ihre Ziele schon erreicht: Mittelstrecklerin Delia Sclabas und Mehrkämpfer Simon Ehammer sind U20-Europameister. In Bern geben sie eine Kostprobe ihres Könnens ab. Sclabas pulverisiert über die selten gelaufenen 600 m ihre Bestmarke um vier Sekunden. Ihre Form lässt sie von einer WM-Teilnahme träumen.

Ehammer schafft eine persönliche Bestmarke im Weitsprung (7,78 m) und das macht den Mehrkämpfer nun zum Titelfavoriten in dieser Disziplin für die Schweizer Meisterschaften. .