



## Motivation für weitere Grosstaten

07.08.2019 • suedostschweiz.ch / Südostschweiz Online

Janis Gächter lässt sich am Citius-Meeting in «einem wunderbaren Zügli» über 3000 Meter zu einer neuen eigenen Bestmarke «ziehen». Nun will er sich an den Schweizer Meisterschaften im besten Licht präsentieren. Südostschweiz Mittwoch, 07. August 2019, 04:30 Uhr Mittel- und Langstreckenläufer Janis Gächter Auf Rekordjagd: Janis Gächter verbessert an einem internationalen Meeting in Bern seine persönliche Bestzeit über 3000 Meter. ULF SCHILLER/ ATHLETIX.

CH von Jörg Greb Der Glarner Mittel- und Langstreckenläufer Janis Gächter (23) verbesserte im 3000-m-Rennen des Berner Citius- Meetings seine persönliche Bestmarke um gut fünf Sekunden auf 8:32,05 Minuten. «Cool», freut er sich und nennt sich «mega zufrieden». Ein schier ideales Rennen hatte er erwischt. Dankbarkeit fühlt er deshalb gegenüber den jungen Organisatoren und deren immensen Einsatz: «In einem solchen Feld zu laufen, bereitet Spass, und wir 3000-m-Läufer waren ja längst nicht die Einzigen, die dies erlebten», sagt er. «Ein wunderbares Zügli» Von «einem wunderbaren Zügli» spricht Gächter, wenn er das Rennen rekapituliert.

Er fand sich in einer Gruppe wieder, in der jeder nach einer tollen Zeit strebte und dafür arbeitete. Einen kleinen Vorwurf richtet er aber an sich selbst: «Der erste Kilometer war mit einer Durchgangszeit von 2:45 Minuten für mich etwas gar schnell.» Den Rhythmus konnte er zwar nicht ganz durchziehen. Die Einbusse aber hielt sich in Grenzen. An die zehnte Position der aktuellen Schweizer Bestenliste hat sich Gächter mit dieser Zeit vorgeschoben.

3000-er unter 8:30 Minuten Zuversichtlich blickt Gächter nun vorwärts in die nähere und weitere Zukunft. Nächsten Samstag läuft er als Schnelligkeitstest in Regensdorf über 1500 m – trotz WK-Woche. 14 Tage danach will er sich an den Schweizer Meisterschaften in Basel im besten Licht präsentieren. Und dann hegt er ein zeitliches Ziel: «Die 3000-er-Zeit unter 8:30 drücken.» Dieses Jahr dürfte sich dazu keine Gelegenheit mehr bieten, denkt er.

Die Freude über die Leistungsentwicklung soll ihn aber weiter motivieren und beflügeln. .