

Die Kämpferin belohnt sich

Leichtathletik Susanne Rügger (33) vom LK Zug ist an der Schweizer Halbmarathonmeisterschaft aus nationaler Sicht eine Klasse für sich. Sie beendet das Rennen in einer Zeit von 1:17,37 Stunden. Jetzt trainiert sie für eine Premiere.

Stefanie Barmet
sport@zugerzeitung.ch

Auf ihre zwei Jahre alte Bestzeit hat Susanne Rügger an der Schweizer Halbmarathonmeisterschaft in Lugano bei ihrem Siegeslauf trotz warmer Temperaturen weniger als eine halbe Minute eingebüsst: Nach 1:17,37 Stunden lief sie durchs Ziel. Nach den Goldmedaillen über 10 000 Meter auf der Bahn 2011 und im Marathon 2016 gewann die 33-jährige einen weiteren Titel.

Diese Leistung erstaunt, wenn man die Vorgeschichte kennt: Gesundheitliche Probleme zwangen die gebürtige Chamerin, die mittlerweile in Mettmenstetten wohnt, seit Herbst 2017 immer wieder zu längeren Laufpausen. Im Trainingslager in Portugal über Neu-

jahr verletzte sie sich dann an Kreuz- und Steissbein. Eine darauffolgende Fehlbelastung führte zu einer beidseitigen Wadenentzündung. Statt die Laufschuhe zu schnüren, verbrachte die Bewegungswissenschaftlerin, die in Cham eine eigene Aquafit-Schule führt, Stunden im Wasser und auf dem Rad. Erst seit April ist sie beschwerdefrei und kann wieder einem geregelten Lauftraining nachgehen. «Gold zu gewinnen, ist immer schön. Klar wäre ich gerne etwas schneller gewesen, doch es war heiss und mir fehlen noch einige Kilometer. Das Resultat stimmt mich positiv und zeigt, dass es weiter bergauf geht», sagte sie.

Momentan trainiert Susanne Rügger während vier Wochen in St. Moritz, von wo aus sie direkt nach Lugano und wieder zu-

«Klar wäre ich gerne etwas schneller gewesen, doch es war heiss und mir fehlen noch einige Kilometer.»



Susanne Rügger
Siegerin

rückreiste. In der Höhe bereitete sie sich auf ihr bisheriges Karriererhighlight vor: den EM-Marathon in Berlin. Dafür ist sie, als eine von insgesamt fünf Schweizerinnen, selektioniert worden. «Ich werde erstmals für die Schweiz antreten und freue mich riesig, Teil des Marathonteams zu sein. Mit nur fünf Marathonwettkämpfen in den Beinen zähle ich nicht zu den erfahrensten Läuferinnen im Team. Cool wäre, wenn ich dennoch als eine der drei besten Schweizerinnen meinen Teil zum Teamresultat beitragen könnte.»

Nach der Verletzung ist sie noch nicht auf demselben Trainingsstand wie zuvor. Momentan stehen täglich eine Lauf- und eine Alternativeinheit an. «So komme ich auf rund 100 Wochenkilometer, vor der Verlet-

zung waren es 120 bis 140», erklärt sie. Um sich optimal auf den EM-Marathon vorzubereiten, wird sie während der Sommerferien erneut für einen Monat ins Engadin reisen und neben den optimalen Trainingsbedingungen vor allem auch im Bereich Regeneration profitieren. «Ich muss diese Chance jetzt nutzen und möchte mich so gut wie möglich auf die Europameisterschaften vorbereiten.»

Harte Arbeit auch im Kopf

Auch die Vorbereitung auf den Berlin-Marathon im vergangenen Herbst, bei dem sie sich für die EM qualifizieren wollte und schliesslich sollte, stand unter keinem guten Stern. «Ich durchlebte eine Achterbahnfahrt der Gefühle und wurde zu mehreren

Laufpausen gezwungen. Lange war nicht klar, ob ich überhaupt an der Startlinie stehen würde. Dass es am Ende doch gereicht hat, war eine grosse mentale Leistung, die zeigt, wie wichtig der Kopf ist.»

Nach dem Erreichen der Europameisterschaftslimite fiel sie erneut in ein Loch und kämpfte mit gesundheitlichen Problemen. «Nun geht es endlich wieder bergauf. Es lohnt sich, nicht aufzugeben, weiterzukämpfen und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten nie zu verlieren.»

Dies hat die starke Kämpferin einmal mehr eindrücklich bewiesen. Ihren nächsten Wettkampf wird Susanne Rügger voraussichtlich Ende Juni am Lauerzersee bestreiten. Auch am Ägeriseelauf vom 20. Juli wird sie am Start sein.

Die Baarerinnen räumen ab

Kunstrad Die Athletinnen des ATB Baar sind mit sieben qualifizierten Teams und Einzelathleten zu den Schweizer Meisterschaften der Schüler und Juniorinnen in Rothenburg gestartet. Der Beginn machte Vivienne Kümin. Sie war an ihrer ersten SM freudig, aber auch nervös. Mit ihrer guten Leistung klassierte sie sich noch vor der älteren Teamkollegin Saskia Seitz auf dem 21. Rang. Saskia Seitz startete ihre Einer-Kür nur 20 Minuten nach dem Silbermedaillengewinn mit ihrer Vierer-Mannschaft. Zu viele Fehler schlichen sich bei den gezeigten Elementen ein. Seitz klassierte sich im 23. Schlussrang. Besser lief es Mirina Hotz. Mit der gezeigten Leistung fuhr sie in die Medaillenränge und gewann Bronze.

Die Vierer-Schülermannschaft mit Cinzia Caruso, Ceyda Fierz, Sina Schlumpf und – wie erwähnt – Saskia Seitz wurde dank einer tollen Kür Zweite. Das Team stellte eine neue Bestleistung auf und lag nur 0,2 Punkte hinter dem Siegerteam Luzern.

Alessa Hotz «nur» mit Silber

Bei den Vierer-Juniorinnen lieferten Carole Ledergerber, Nadine Risi, Flavia Schürmann und Yvonne Utiger den gewohnten Konkurrenzkampf mit den beiden Mannschaften aus Uzwil. Die Baarerinnen konnten an die gezeigten EM-Leistungen anknüpfen und fuhrten mit einer gelungenen Kür auf den zweiten Platz. Die zweite Juniorinnenmannschaft mit Leonie Trüssel, Sina Gisler, Angela Andermatt und Tanja Langenegger klassierte sich nach einer starken Leistung auf dem fünften Schussrang.

In der Kategorie der Einer-Juniorinnen gewann Alessa Hotz in der vergangenen Saison alle Duelle gegen ihre direkte Konkurrentin aus Uster. Dementsprechend gross war ihre persönliche Erwartungshaltung an der Schweizer Meisterschaft. Der erst 16-jährige Athletin fehlte im entscheidenden Moment die nötige Erfahrung: Nicht auf den Punkt gezeigte Drehungen gaben zu viele Punkteabzüge. Hotz wurde Zweite. (red)

Ein Duo hat die Weltmeisterschaft im Fokus

Segeln Das 420er-Juniorenteam Achille Casco/Elliot Schick (Cham/Hallwil) holt an der Kieler Woche überraschend die Silbermedaille. In Ägeri kann das Duo seine Klasse allerdings nicht richtig zeigen.

Wenn die ganz kleinen Segler im Alter von 14 Jahren ihre Karriere auf der Optimisten-Jolle abschliessen, kommt mit dem Bootswechsel auch die schwierige Suche nach einem passenden Partner. Nicht zuletzt spielt da auch der Ausbildungsweg der Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Wer international erfolgreich segeln will, muss dazu jährlich mindestens fünf Wochen Dispens erhalten um an wichtigen Trainings und Regatten im Ausland teilnehmen zu können. Achille Casco (Segelclub Cham) aus Hünenberg besucht das Gymnasium Menzingen und hat bisher immer Ferien bekommen, seinen Segelpartner musste er aber auf diese Saison wechseln, weil dieser den nötigen Zeitaufwand neben der Berufslehre nicht mehr aufbringen konnte.

Mit Elliot Schick vom Segelclub Hallwil hat Casco einen Vorschoter gefunden, der diese Zeitressourcen aufbringen kann. Das Duo wollte über den Winter keine Wettkämpfe bestreiten, sondern sich zuerst mit hartem Training auf einen hohen Level bringen. Das wäre wohl geglückt, hätte nicht Casco zu Beginn eines zweiwöchigen Trainings in Griechenland im Februar notfallmässig den Blinddarm operieren müssen. Statt an den ersten Regatten zu starten, bedeutete das eine zehnwöchige Zwangspause.

Das Selbstvertrauen steigt stetig

Umso überraschender sind die Resultate, die das Team seit April abliefern. An der Punkteisterschaft in Thun konnte es den ersten Sieg einfahren und auch in der Schweizer Meisterschaft reichte es auf das Podest. Dass dieses Duo aber international bereits so erfolgreich abschneiden würde, hätte man ihm nicht zugetraut. An der Kieler Woche, wo sich die besten europäischen Teams trafen, belegten die beiden Schweizer in einem Startfeld von 89 Booten den zweiten Platz. «Wir harmonieren wirklich sehr



Achille Casco (hinten) und Elliot Schick haben das Ticket für die Junioren Europa- und Weltmeisterschaft trotz mässigen Ergebnisses an der Punkteisterschaft auf dem Ägerisee bereits in der Tasche.
Bild: Walter Rudin (26. Mai 2018)

gut miteinander und geben auch alles», erklärte Achille Casco den Erfolg. «Die guten Resultate geben ein tolles Feeling und bringen immer mehr Selbstsicherheit.» Und es bringt den beiden auch die Qualifikation für die Junioren-Weltmeisterschaft sowie die Junioren-Europameisterschaft.

Am vergangenen Wochenende traf sich die Schweizer 420er-Elite zu einer Punkteisterschaft auf dem Ägerisee – für das Duo Casco/Elliot fast eine Heimregatta. Doch es gab für die 26 teilnehmenden Teams ausser dem schönen Ambiente beim Segelklub in Oberägeri

kaum Zählbares. Am Samstag mussten zwei Wettfahrten wegen irregulärer Windverhältnisse abgebrochen werden, am Sonntag gab es zwar zwei Läufe, der erste allerdings bei sehr wenig Wind.

Dabei hatte das Duo Casco/Schick viel Pech: In einem Wind-

loch steckend, musste es das ganze Feld passieren lassen. Mit einem vierten Platz in der Schlussregatta konnte es dann immerhin noch seine Klasse aufblitzen lassen.

Walter Rudin
sport@zugerzeitung.ch