

Eine Bestzeit nach der anderen

Leichtathletik Bei der Jubiläumsausgabe des Meeting Bonus Track in Nottwil weiss die Grosswangerin Lisa Stöckli die guten Bedingungen zu nutzen. Sie läuft über 400 Meter persönlichen Rekord.

Stefanie Barmet
regionalsport@luzernerzeitung.ch

Lisa Stöckli darf bereits vor den nationalen Titelkämpfen auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Nach dem Gewinn des nationalen Hallen-Titels über 800 Meter stellte sie im Freien über 200, 400, 600 und 800 Meter persönliche Bestzeiten auf. Über 800 Meter gelang ihr in Genf eine Steigerung von 2:08,13 auf 2:05,85 Minuten. Damit steht sie in der nationalen Saison-Bestenliste aktuell auf Rang vier. «Diese Zeit hat mich am meisten überrascht. Ich wusste zwar, dass ich in diesen Bereich laufen kann, dennoch muss man die Leistung zuerst auf die Bahn bringen.»

Nach einem erfolgreichen und verletzungsreichen Winter musste sie im April aufgrund einer Sehnenentzündung im Fuss vier Wochen aufs Lauftraining verzichten. «Rückblickend war das für meine Leistungen nicht nur negativ. Ich konnte an meinen Schwachstellen arbeiten, habe mehr Zeit in Stabilisationsübungen investiert, mein Lungenvolumen trainiert und viermal pro Woche im Wasser belastet. Die Form konnte ich so halten und musste danach einfach wieder zurück in den Laufschritt finden.»

In zwei Wochen sind Schweizer Meisterschaften

Auch in Nottwil gelang der Grosswangerin im Dress der LR Gettnau ein tolles Rennen. Über die Bahnrunde hatte sie sich in der Halle auf 55,44 Sekunden gesteigert, im Freien war sie vor zwei Wochen eine Zeit von 55,87 Sekunden gelaufen. «Ich wollte unbedingt unter 55 Sekunden bleiben.» Ein Unternehmen, das der Athletin, die seit Jahren von Josef Vogel trainiert wird, gelang. «Die Bedingungen waren top. Ich liebe es, bei heissen Temperaturen zu laufen. Der Start gelang mir zwar nicht wunschgemäss, doch dann



Lisa Stöckli überquert über 400 Meter als Erste die Ziellinie.

Bild: Hanspeter Roos (Nottwil, 30. Juni 2018)

konnte ich aufdrehen und die bis anhin Führende 150 Meter vor dem Ziel einholen.» Daniela Kyburz (LAC TV Unterstrass Zürich) und Lisa Stöckli lieferten sich auf der Zielgeraden ein packendes Duell – mit dem klar besseren Ende für Stöckli. Ihre Bestzeit über die Bahnrunde steht neu bei 54,96 Sekunden. «Ich konnte das umsetzen, was mir mein Trainer mitgegeben hat. Es gelang mir, mich nicht zu verkrampfen und einen schnellen, aber lockeren Schritt zu laufen.»

In zwei Wochen werden in Zofingen die Schweizer Meisterschaften ausgetragen, wo die 24-Jährige über 800 Meter antreten wird. «Klar möchte ich gerne gewinnen, doch die Platzierung hängt auch davon ab, wer in Zofingen am Start stehen wird. Ein Podestplatz ist das Minimalziel.» Nach der SM wird sie für ein letztes Rennen nach Belgien reisen. «Ich möchte mich im nächsten Jahr für die Universiade qualifizieren. Dafür muss ich eine Zeit unter 2:05 Minuten laufen. Wenn mir dies bereits in

dieser Saison gelänge, wäre das natürlich genial.»

Bonus Track Meeting

Männer, 100 m: 1. Pascal Müller (Aarau) 10,79. Raphael Huber (Willisau) 11,14. Yves Müller (Brunnen) 11,31. Nino Portmann (Nidwalden) 11,52. – **200 m:** 1. Joel Schüpbach (Oberentfelden) 22,19. 3. Noah Attalla (Rothenburg) 22,58. Nando Aneas (Luzern) 24,17. – **400 m:** 1. Joël Flury (Aarau) 47,62. Tim Steffen (Luzern) 50,65. Thomas Züger (Luzern) 50,72. – **800 m:** 1. Louis Dolce (Courroux) 1:53,66. Dominik Ummel (Luzern) 1:59,28. Noah Gabathuler (Reussbühl) 2:01,76. Samuel Duss (Sar-

nen) 2:01,87. – **1500 m:** 1. Thomas Gmür (Sion) 3:51,63. 4. Angus Föllmi (Rotkreuz) 3:56,92. 6. Simon Schüpbach (Gettnau) 3:59,92. – **110 m Hürden 106,7:** 1. Brahian Peña (Bern) 13,89. 2. Tobias Furrer (Zug) 14,21. 3. Maurus Meyer (Rothenburg) 14,75. Cornel Zwahlen (Rotkreuz) 16,08. – **400 m Hürden 91,4:** 1. Georg Fleischhauer (Frankfurt) 52,94. Constantin Kannewischer (Zug) 59,85. – Hoch: 1. Cédric Dettwiler (Willisau) 1,90. 4. Mauro Ming (Inwil) 1,85. – **Weit:** Yves Müller (Brunnen) 6,92. 3. Fabian Steffen (Altbüron) 6,65. 4. David Keller (Luzern) 6,65. – **Speer 800 g:** 1. Lukas von Stokar (Biberist) 64,60. 2. Fabian Steffen 52,41. 4. Noah Rühli (Rothenburg) 50,84.

Frauen 100 m: 1. Riccarda Dietsche (Altstätten) 11,99. Silke Lemmens (Zug) 12,07. Céline Schwarzentruher (Willisau) 12,17. Angela Gurtner (Rotkreuz) 13,05. – **200 m:** 1. Vanessa Zimmermann (Zürich) 24,62. Angela Gurtner 26,87. Alina Felder (Luzern) 27,53. – **400 m:** 1. Lisa Stöckli (Gettnau) 54,97. Lia Flattich (Pfäffikon-Freienbach) 58,19. Jana Abel (Luzern) 61,23. Angela Beck (Rotkreuz) 62,71. – **1500 m:** 1. Selina Fehler (Regensdorf) 4:35,85. Myriam Keiser (Rotkreuz) 4:58,45. – **100 m Hürden 84,0:** 1. Eveline Rebsamen (Bern) 13,77. Kim Flattich (Zürich) 13,88. Eveline Rebsamen (Bern) 13,93. Géraldine Ruckstuhl (Altbüron) 14,07. Karin Schnüriger (Ibach) 15,00. – **400 m Hürden 76,2:** 1. Annina Fahr (Schaffhausen) 60,21. 5. Johanna Kannewischer (Zug) 63,54. Michelle Scherrer (Willisau) 67,25. – Hoch: 1. Mathilde Rey (Nyon) 1,68. 3. Lynn Helfenstein (Rothenburg) 1,55. – **Weit:** 1. Géraldine Ruckstuhl (Altbüron) 5,93. 2. Lynn Helfenstein 5,76. 3. Céline Schwarzentruher (Willisau) 5,76. 4. Karin Schnüriger (Ibach) 5,51. – **Speer 600 g:** 1. Géraldine Ruckstuhl (Altbüron) 54,02.

Männer Wheelchair, 100 m: 1. Marcel Hug (RC Zentralschweiz) 14,80. 2. Lukas Willimann (RC Zentralschweiz) 16,26. 3. Tobias Lötscher (RC Zentralschweiz) 16,60. Bojan Mitic (RC Zentralschweiz) 16,63. Beat Bösch (RC Zentralschweiz) 17,97. Fabian Blum (RC Zentralschweiz) 18,59. Andrin Deschwanden (RC Zentralschweiz) 23,87. – **1500 m:** 1. Marcel Hug 2:57,89. 2. Tobias Lötscher 3:21,80. 3. Lukas Willimann 3:22,19. Bojan Mitic 3:33,82. Fabian Blum 4:40,75. Beat Bösch 4:54,44. Andrin Deschwanden 5:30,49.

Frauen Wheelchair, 100 m: 1. Alexandra Helbling (RC Zentralschweiz) 16,63. 3. Tanja Henseler (RC Zentralschweiz) 18,27. 4. Patricia Keller (RC Zentralschweiz) 18,34. – **1500 m:** 1. Alexandra Helbling 3:36,13. 2. Patricia Keller 3:43,62. 5. Tanja Henseler 4:17,55. – **Infos:** www.bonus-track.ch

Ruckstuhl überzeugt

Bilanz Hochsommerliche Temperaturen und leichter Wind prägten die zehnte Austragung des Meetings Bonus Track in Nottwil. Für die beste Leistung aus nationaler Sicht zeigte sich Brahian Peña verantwortlich. Der Thurgauer, der für die GG Bern startet, lief die 110 Meter Hürden in 13,89 Sekunden. Die EM-Limite, die bei 13,85 Sekunden steht, verfehlte er zwar knapp, da er diesen Wert aber bereits im Vorjahr unterboten hat und 2018 nur noch einen Bestätigungswert erfüllen musste, darf er nun mit der EM in Berlin planen. Dahinter konnte der Zuger Tobias Furrer seine Saisonbestzeit auf 14,21 Sekunden steigern.

Einen erfolgreichen Wettkampftag erlebte auch Géraldine Ruckstuhl. Die Altbüronerin sprang 5,93 Meter weit, warf den Speer auf 54,02 Meter und wurde über 100 Meter Hürden in 14,07 Sekunden gestoppt. In allen drei Disziplinen kam die Siebenkämpferin ganz nahe an die Saisonbestleistungen heran, womit sich die 20-Jährige zufrieden zeigte. Ihren nächsten Einsatz hat sie kommende Woche an der Athletissima in Lausanne, wo sie über 100 Meter Hürden antreten wird.

Bobfahrer Rebsamen ist die Schnellste

Als schnellste Athletin über 100 Meter Hürden wurde die Eschenbacherin Eveline Rebsamen gestoppt. Die Olympiateilnehmerin im Zweierbob, die für den STB Leichtathletik startet, lief eine Zeit von 13,77 Sekunden. Bei den Rennen der Rollstuhlleichtathleten war einmal mehr Marcel Hug die überragende Figur. Er siegte sowohl über 100 wie auch über 1500 Meter überlegen. (stb)

Sport im TV

SRF zwei
12.10: Motorrad, Strassen-WM, GP Niederlande, Moto2
13.20: Schwingen, Innerschweizer Schwingfest Ruswil
13.50: Motorrad, Strassen-WM, GP Niederlande, MotoGP
15.00: Schwingen, Innerschweizer Schwingfest Ruswil
15.30: Fussball, WM, Spanien – Russland
19.00: Sport aktuell
19.30: Fussball, WM, Kroatien – Dänemark
22.40: Fussball, «Letschti Rundli» – Der WM-Talk

SRF info
14.40: Automobil, Formel-1-WM, GP Österreich
16.45: Schwingen, Innerschweizer Schwingfest Ruswil

Tele 1
07.00: Schwingen, Innerschweizer Schwingfest Ruswil

MySports free
12.25: Beachvolleyball, World Tour Warschau

Eurosport
13.00: Rad, französische Strassen-Meisterschaften
20.00: Rad, niederländische Strassen-Meisterschaften

Eurosport 2
11.00: Motorrad, Strassen-WM, GP Niederlande, Moto3
22.45: Fussball, Toronto – New York

Erfolgreicher Testlauf für den EM-Marathon

Laufsport Der 37. Hellebardenlauf fand bei hochsommerlichen Temperaturen statt. Marathonspezialistin Susanne Rügger läuft bei den Frauen als überlegene Siegerin ins Städtchen Sempach ein.

Am Hellebardenlauf werden die Sieger des Hauptlaufes traditionell mit einer Hellebarde ausgezeichnet. Am Samstag liefen die Zuger Marathonspezialistin Susanne Rügger sowie der in Herrenschanzen wohnte Meko Tenfer als Erstplatzierte im Städtchen Sempach ein und durften sich über diesen speziellen Preis freuen. Da die Zugerin bereits mehrere Hellebarden zu Hause hat, entschied sie sich für das Preisgeld. Sie benötigte für die 12,2 Kilometer lange Strecke 45:42 Minuten, Tenfer war nach 39:36 Minuten im Ziel. Als bester Innerschweizer klassierte sich Roger Küng auf Rang vier. Die Siege im 5,8 Kilometer langen Hellebardino gingen an die Einheimische Karin Peter und den Ruswiler Pedro Carvalho Cardoso.

Für die Mettmensetterin Susanne Rügger bildete der Hellebardenlauf einen Zwischenstopp auf dem Weg an die Leichtathletik-Europameisterschaften in



Susanne Rügger (rechts) läuft in Sempach als Siegerin ein, bereits tags zuvor gewann sie am Lauerzersee. Bild: Roger Rügger (30. Juni 2018)

Berlin. Die 34-Jährige stand nach 2012, 2013 und 2016 zum vierten Mal zuoberst auf dem Podest. Vor zwei Jahren hatte sie den Lauf in 44:32 Minuten absolviert, nun war sie etwas mehr als eine Minute langsamer. «Es war extrem heiss, zudem habe ich das Rennen heute als Trainingslauf bestritten und bin nicht voll ans Limit gegangen», so die Zugerin, die über zwei Minuten schneller war als die Zweitplatzierte.

Vierwöchiges Trainingslager in St. Moritz

Bereits am Vortag siegte sie am Lauerzersee über 10 Kilometer. «Ich befinde mich mitten im Marathontraining. Dementsprechend fehlt mir noch etwas die Schnelligkeit. Auch im August kann es extrem heiss sein, diese Situation wollte ich unter Wettkampfbedingungen testen, weshalb ich mich für einen Start in Sempach entschieden habe.» Zudem gefalle ihr der Lauf, und die

Stimmung sei stets gut. In einer Woche wird Susanne Rügger für einen zweiten Höhenblock nach St. Moritz reisen und sich im Engadin auf ihren ersten Grossanlass vorbereiten. Bereits in den Monaten Mai und Juni absolvierte sie in St. Moritz ein vierwöchiges Trainingslager.

Auf dem Weg nach Berlin bildet der Ägeriseelauf vom 20. Juli der letzte Test vor ihrem Debüt im Nationaldress. «Seit meinem letzten Höhenblock konnte ich nach Plan durchtrainieren. Ich bin zwar nach wie vor viel im Wasser oder auf dem Rad anzutreffen und komme noch nicht auf extrem viele Kilometer. Dennoch bin ich auf einem guten Weg und fühle mich fit.» Die nächsten vier Wochen wird sie noch einmal intensiv trainieren, ehe sie Anfang August in Berlin die 42,195 Kilometer in Angriff nehmen wird.

Stefanie Barmet
regionalsport@luzernerzeitung.ch