

# Herrenmannschaft startet erfolgreich in die Saison 2023

**Das Judo-Team Regensdorf hat vor Heimpublikum gute Leistungen gezeigt - Fazit: toller Sport, tolle Stimmung.**

**JUDO.** Mit zwei Kämpfern in jeder Gewichtsklasse und einer unglaublichen Stimmung durfte das Judo-Team Regensdorf vor Heimpublikum die ersten beiden Begegnungen austragen. Mit spannenden Kämpfen und eindrücklichen Würfen gelang dem Heimteam gleich zu Beginn ein 8:2 Sieg gegen die Gäste aus Horgen. Nach einem missglückten Startkampf von Giudice, gewannen Wüthrich, Rutz und Grüter ihre Kämpfe allesamt vorzeitig durch herrlich, perfekte Würfe mit der vollen Wertung Ippon. Rechberger schloss die Begegnung mit einem Forfait-Sieg ab.

#### Motivierte Truppe

Nach einer kurzen Verschnaufpause (während der Begegnung Horgen – Luzern) stand die motivierte Truppe gegen Shindokan Luzern wieder auf der Matte. In drei Kategorien stellten sie sich

neu auf. So kämpften +90kg Valentin Schmidlin, -90kg Fabio Cia und -66kg Nils Rechberger.

#### Wertvolle Kampferfahrung

Schmidlin und Rutz konnten ihre Kämpfe wiederum vorzeitig mit Ippon durch eine Wurftechnik gewinnen. Cia gewann forfait. Wüthrich wurde kurz vor Ablauf der Kampfzeit aufgrund nicht gerichtetem Judogi mit Hansoku-make (=Disqualifikation) bestraft. Rechberger sammelte in seinem Erstkampf wertvolle Kampferfahrung, musste sich aber leider geschlagen geben. Somit sicherten sich die Regensdorfer den zweiten Sieg an diesem Abend mit 6:4. (e)

*Heimrunde des Judo-Teams Regensdorf in der 1. Liga. Wettkämpfer: Lars Rechberger (-66kg); Nils Heidelberg (-66kg); Roger Käslin (-73kg); Björn Rutz (-73kg); Vincent Halter (-81kg); Daniel Wüthrich (-81kg); Janic Grüter (-90kg); Fabio Cia (-90kg); Cris Giudice (+90kg); Valentin Schmidlin (+90kg)*  
Gegner: O-Nami Horgen; Shindokan Luzern



Hintere Reihe von links: Roger Käslin, Janic Grüter, Valentin Schmidlin, Daniel Wüthrich, Fabio Cia; vordere Reihe von links: Lars Heidelberg, Björn Rutz, Lars Rechberger, Vincent Halter, Cris Giudice. Bild: zvg

# Zahlreiche Medaillen für den LC Regensdorf an den Cross Schweizermeisterschaften

**Eine 16-köpfige Delegation des LC Regensdorf machte sich am vergangenen Sonntag auf den langen Weg ins Wallis nach St. Maurice.**

**LC REGENSDORF.** Das Terrain der diesjährigen Austragung in St. Maurice zeigte sich bereits bei der Besichtigung als sehr technisch, mit vielen schwierigen Passagen mit Hindernissen, Holzschnitzelböden und ebenfalls einigen Hügeln und Tempobrechern. Der Start an diesem Tag machte Liam Bittner, welcher bei den U12 Jungs an den Start ging, er belegte in einem sehr engagierten Rennen den 11. Rang.

Am Nachmittag erfolgte der Langcross der Frauen. Diese absolvierten neun Runden à 1 km. Leider musste Selina Fehler verletzungsbedingt auf den Start verzichten, deshalb waren es nur noch zwei Läuferinnen des LC Regensdorfs, welche gemeldet waren. Was zur Folge hatte, dass sie nicht um eine Teammedaille mitkämpfen konnten. Nichts desto trotz liefen Ramona Rieder und Katja Brüttsch ein sehr regelmässiges Rennen und beendeten den Lauf auf dem 22. und 23. Rang.

Ebenfalls im Langcross war eine grosse Männergruppe von LCR Athleten gemeldet, bei welchen das Ziel war, ein möglichst gutes Teamresultat zu erzie-

len. Der letztjährige Schweizermeister im Kurzcross, Urs Schönenberger, versuchte sich dieses Jahr über die lange Distanz. In einem sehr stark besetzten Feld mit Athleten wie Matthias Kyburz und Joey Hadorn, lief er aber dennoch ein super Rennen und wurde starker 5. Auch Timo Suter schaffte es in die Top-Ten und belegte den 9. Rang. Das Team zeigte einen sehr starken Auftritt. Mit Florian Attinger (11. Rang), Stefan Ulrich (22. Rang), Jannis Schönleber (28. Rang) und Adrian König-Rannenberg (43. Rang) trugen weitere Athleten einen grossen Teil dazu bei, dass sie am Schluss den verdienten 2. Rang in der Teamwertung gewannen.

Schlag auf Schlag ging es weiter mit dem Kurzcross (3km) der Frauen. Joanne Guyot lief von Anfang an in Front und zeigte, dass sie sich momentan in Höchstform befindet. Ebenfalls am Start waren Nadine Allemann und Annika Vetterli, welche so ein Team hätten bilden können. Jedoch gab es in dieser Kategorie keine Teamwertung, da der LCR das einzige gemeldete Team war. Die Französin Joanne Guyot brillierte und gewann den Kurzcross über 3km mit 10s Vorsprung auf die Zweitplatzierte Antje Pfüller (TG Hütten), auch Nadine Allemann und Annika Vetterli liefen ein gutes Rennen und belegten den 11. und 12. Rang.



Der LC Regensdorf zeigte sich gut in Form. Bild: zvg

Kurze Zeit später ging bereits der Kurzcross der Männer über die Bühne. Bei ihnen war das grosse Ziel die Teamwertung zu gewinnen.

Loris Pellaz sorgte von Anfang an dafür, dass es ein schnelles Rennen gibt.

Schlussendlich zeigte er mit drei sehr konstanten Rundenzeiten, dass er sich in einer super Form befindet. Er holte sich damit die verdiente Bronzemedaille. Kurz nach ihm drehte Silas Zurfluh auf der letzten Runde auf und konnte

sich den 4. Rang sichern. Auch Clemens Herfarth und Matthias Schöpfer trugen eine grosse Rolle zur Teamwertung bei, sodass sie mit dem Schweizermeistertitel in der Teamwertung Kurzcross ausgezeichnet wurden. (e)

# Jonas Raess ist in Topform

**Dem Zürcher Langstreckler Jonas Raess ist in San Juan Capistrano (USA, Kalifornien) ein grossartiges Debüt über die 10 000 m geglückt.**

**LC REGENSDORF.** Jonas Raess lief bei seinem 10 000m-Debüt schneller als Markus Ryffel und Christian Belz. Der On Athlet lief die 25 Bahnstunden in 27:26,40 Minuten und kam damit bis auf 9 Sekunden an den Schweizer Rekord von Julien Wanders heran.

Jonas Raess lief bereits Mitte Februar einen Schweizer Hallenrekord über 3000 m (7:35,24min) und hat damit gezeigt, dass mit ihm zu rechnen ist. Er bereitet sich in den vergangenen Wochen in den USA auf seinen ersten 10 000er vor. Eine Teilnahme an der

Hallen-EM in Istanbul (TUR) schliesst er aus - dieser Plan hat sich nun für den bald 29-jährigen Zürcher ausgezahlt. Beim Meeting in San Juan Capistrano (Kalifornien) lief er in 27:26,40 Minuten auf den 5. Platz.

Hinter dem nationalen Rekordhalter Julien Wanders (27:17,29) ist Jonas Raess nun der zweitschnellste Schweizer aller Zeiten über diese Distanz. Doch was wohl Jonas Raess noch mehr Freude bereiten mag, ist, dass er mit dieser Leistung nun in der Allzeit-Bestenliste vor den ehemaligen Schweizer Rekordhaltern Christian Belz und Markus Ryffel liegt. Zwei ganz grosse Schweizer Lauflegenden. Zudem sind im letzten Jahr (2022) lediglich drei Europäer schneller über die 10 000m gelaufen. (e)

# Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

**BUCHS.** Am Samstag, 25. März, findet in den Räumlichkeiten von Body-Mind-Soul Buchs von 9 bis 12 Uhr ein Selbstverteidigungskurs für Frauen statt. Die Teilnehmerinnen lernen in diesen drei Stunden in angenehmer Trainingsatmosphäre die Grundlagen, um Angriffe zu vermeiden und sich im Notfall zu wehren.

Der Kurs beinhaltet folgende Bereiche: gefährliche Situationen frühzeitig erkennen; Grenzen setzen und verteidigen; eigene Körpersprache einsetzen; verbale Verteidigung; körperliche Verteidigung; Alltagsgegenstände zur Verteidigung einsetzen.

Teilnehmen können alle Frauen ab 15 Jahren. Vorkenntnisse braucht es keine. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. In der Schule wird Wing-Tsun-Kung-Fu für Schülerinnen und Schüler jeden Alters unterrichtet. Probetrainings sind jederzeit möglich. Kontakt

für Fragen/Anmeldungen: Body-Mind-Soul Buchs, Reto Rindlisbacher, Flie-

derweg 2, 8107 Buchs, info@b-m-s.fit, 044 558 83 81 oder 078 400 49 91. (e)

