

Erfolgreiche Schweizer Meisterschaften für den LC Regensdorf

SPORT. Die Schweizer Meisterschaften in Frauenfeld boten bei spätsommerlichem Wetter ideale Bedingungen für spannende Wettkämpfe. Vor einer stimmungsvollen Kulisse mit zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern sorgten die Athletinnen und Athleten des LC Regensdorf mit gleich zwei Schweizer Meistertiteln, einer Bronzemedaille sowie weiteren starken Finalqualifikationen und Bestleistungen für Glanzpunkte.

Über 1500 Meter der Männer lief Silas Zurfluh im Vorlauf sowie im Final ein taktisch hervorragend eingeteiltes Rennen. Im Final vom Sonntag wurde er seinem Favoritenstatus vollaufgerecht und sicherte sich mit einem fulminanten Schlusspurt seinen ersten Schweizer Meistertitel. Sein Vereinskollege Yann Billeter, ehemals 400-Meter-Spezialist, Trainer im LC Regensdorf und erst seit dieser Saison zurück auf der Bahn, zeigte in 3:58.80 Minuten einen starken Vorlauf. Nachdem einer seiner Konkurrenten disqualifiziert wurde, rückte Yann in den Final nach. Dort klassierte er sich auf dem guten 13. Rang.

Über die 5000 Meter war Jonas Raess einmal mehr eine Klasse für sich. Angeführt von seinem Vereinskollege Guilherme Santos, der auf den ersten 2000 Metern für ein hohes Tempo sorgte, übernahm er das Rennen allein und krönte sich in einer Zeit von 13:43.81 Minuten überlegen zum Schweizer Meister. Nun hofft der LC Regensdorf, dass sich Jonas über das Worldranking für die Weltmeisterschaften in Tokio qualifizieren wird. In der Verfolgergruppe kämpfte Loris Pellaz lange um die Medaillenränge, musste jedoch im Verlaufe des Rennens abreißen lassen. Er belegte mit einer Zeit von 14:22.38 Minuten den starken 6. Rang.

Direkt dahinter erreichte Urs Schönenberger als Siebter das Ziel. Er bestritt an diesen Schweizer Meisterschaften das letzte Bahnrennen seiner langen Laufkarriere und zeigte mit 14:33.68 Minuten nochmals einen hervorragenden Wettkampf.

Bei den Frauen über 1500 Meter überzeugte Kerstin Rubin. Sie pulverisierte ihre persönliche Bestzeit in dieser Saison auf starke 4:14.99 Minuten und ging somit als vierte der Schweizer Saisonbestenliste an den Start. Trotz ge-



Silas Zurfluh, Schweizermeister über 1500m. Bild: zvg

sundheitlich eingeschränkter Vorbereitung in den vergangenen Wochen qualifizierte sie sich souverän für den Final und hielt dort bis 850 Meter mit der Spitze mit. Am Ende wurde ihr mutiges Rennen mit dem 5. Rang und einer Zeit von 4:23.42 Minuten belohnt. Auch Nadine Allemann ging über die 1500 Meter an den Start. Im zunächst eher langsamen und taktisch geprägten Vorlauf hielt sie sich im Feld gut, konnte jedoch auf der letzten Runde dem erhöhten Tempo nicht mehr vollständig folgen. Am Ende überquerte sie die Ziellinie in einer Zeit von 4:43.18 Minuten.

Für den dritten Medaillengewinn sorgte Robin Oester über 800 Meter. Nach einer souveränen Qualifikation am Samstag zeigte er im Final ein beherztes Rennen, positionierte sich klug und stürmte in 1:46.73 Minuten zu Bronze. Bemerkenswert ist die Konstanz des

Neo-Regensdorfers, der in dieser Woche mit seinen Rennen in Pfungstadt und an den Schweizer Meisterschaften in Frauenfeld gleich zweimal die 1:47-Minuten-Grenze unterbot.

Knapp am Finaleinzug gescheitert sind Michelle Gröbli und Filippo Moggi, die beide um wenige Hundertstel in ihren jeweiligen Vorläufen ausschieden. Der Qualifikationsmodus sah vor, dass die zwei Schnellsten jedes Vorlaufs sowie die zwei zweitschnellsten Athletinnen und Athleten insgesamt weiterkommen. Michelle Gröbli traf in ihrem Vorlauf auf zwei Olympiateilnehmerinnen des vergangenen Jahres und zeigte ein taktisch hervorragendes Rennen. Sie lief direkt hinter diesen beiden Topathletinnen ins Ziel. Leider war der Vorlauf insgesamt etwas zu langsam, sodass sie sich trotz ihrer starken Leistung nicht qualifizieren konnte. Ähnliches Pech hatte auch Filippo Moggi.

Die Konkurrenz über die 800-Meter-Distanz ist in der Schweiz enorm dicht. Bei den Frauen haben in diesem Jahr gleich fünf Athletinnen die Limite für die Weltmeisterschaften in Tokio erreicht, während bei den Männern elf Athleten die 1:50-Minuten-Marke unterbieten konnten.

Jubeln durfte hingegen Rafael Zimmermann, der sich im Vorlauf auf starke 1:53.85 Minuten steigerte und damit eine neue persönliche Bestleistung aufstellte. Auch die Luxemburgerin Fanny Goy verbuchte mit 2:15.20 Minuten eine Saisonbestleistung. Levia Schaden zeigte über die 400 Meter Hürden ein starkes Rennen. Bis zur siebten Hürde hielt der angepeilte Rhythmus perfekt, ehe sie auf den letzten Metern etwas an Tempo verlor. Dennoch resultierte mit 61.05 Sekunden eine schnelle Zeit. Die Finalqualifikation verpasste sie nur knapp. (e)

Lesung

REGENSDORF. Am Dienstag, 9. September, findet im Kirchgemeindehaus in Regensdorf eine Lesung mit Nicole Egloff statt. Dazu laden ein der bambus Fairtrade Bioladen, FAIRein Regensdorf, die Buchhandlung Geeren, Dielsdorf und der Brüederhof Dällikon. Die Autorin und Journalistin hat im vergangenen Jahr zwölf verschiedene Bauernbetriebe besucht und jeweils während drei Tagen Einblick in die unterschiedlichen Hofgemeinschaften erhalten. Was sie dabei alles erlebt hat, darüber berichtet sie in «Das Radiesli stimmt mich zuversichtlich». Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte erhoben. (e)

Anzeige

Dr. Age weiss Rat!



Dr. Age alias Vincenzo Paolino, Gründer und Geschäftsführer Almacasa

Liebe Lesende

Resilienz ist in aller Munde – doch was bedeutet sie wirklich? In der Psychologie meint sie die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, sich nach Krisen wieder aufzurichten. Aber ich glaube, wir dürfen den Begriff ruhig weiter fassen: Resilienz ist nicht nur individuell. Sie ist auch sozial. Kollektiv. Gesellschaftlich.

Ich denke an eine Frau, Anfang 70, die vor einem Jahr ihre Wohnung verloren hat. Die Miete war zu hoch, der neue Eigentümer rücksichtslos. Sie landete in einer Übergangsunterkunft – mit wenig Privatsphäre, kaum Halt. Doch sie blieb nicht lange allein. In der Quartierarbeit fand sie Anschluss, lernte eine jüngere Frau kennen, selbst am Rande des Wohnungsmarkts. Die beiden taten sich zusammen, unterstützten sich – und fanden schliesslich gemeinsam eine neue Bleibe.

In einer alternden Gesellschaft wie der unseren wird Resilienz zur Überlebensfrage: Wie gehen wir mit demografischem Wandel um, mit Pflegeengpässen, mit Einsamkeit? Die Antworten liegen nicht allein in neuen Apps oder schnelleren Pflegerobotern. Sondern in der Frage: Wie bleiben wir als Gemeinschaft verbunden?

Resilienz heisst eben nicht: «Ich schaffe das allein.» Sondern: «Wir schaffen das gemeinsam.» Es braucht Räume der Begegnung, stabile Beziehungen zwischen den Generationen, und ja – bisweilen ein offenes Gespräch über das, was uns belastet.

Vielleicht ist Resilienz auch die Fähigkeit, Zukunft zu denken, wo andere nur Probleme sehen. Und den Mut, trotz allem zu sagen: Wir geben nicht auf. Nicht einander. Und nicht uns selbst.

Bleiben wir also einander zugewandt und wach. Denn Resilienz ist kein Zustand. Sie ist eine Haltung.

Dr. Age auf Radio 1, jeden Sonntag um 15.15 Uhr oder als Podcast

www.almacasa.ch

Turnfahrt 2025 - von Pinguinen, Spätzli und Schweisstropfen

BUCHS. Am Samstagmorgen, 23. August, pünktlich um 7 Uhr, trafen sich die «alten Hasen» des TV Buchs zum Start der diesjährigen Turnfahrt. Die jüngere Generation durfte sich den Luxus gönnen, erst um 10 Uhr einzutreffen – ein Vorrecht, das mit strahlenden Gesichtern und deutlich mehr Energie zur Schau gestellt wurde.

Mit dem Zug und Postauto ging es zum ersten Abenteuer. Schnupperkurs im Gleitschirmfliegen in Rufi in der Lintebene. Einer nach dem anderen schwebte elegant ins Tal. Manche wie erfahrene Segler, andere eher wie flatternde Einkaufstüten im Föhnsturm. Das Highlight: die Sichtung mehrerer Pinguine! Ob es sich dabei um ein biologisches Wunder oder um ein hopenbedingtes Phänomen handelte, bleibt ein Mysterium.

Das Mittagessen im Restaurant Sonne brachte dann die wahren Gefahren des Tages zu Tage. Stühle, Menükarten und übermässige Portionen sorgten für mehr Blessuren als das Fliegen selbst. Gestärkt und leicht lädiert ging es nach Buchs SG ans Dorffest, wo der örtliche Turnverein besucht und das Fest



Die Turnreise Buchs bot für die Teilnehmer viel Abwechslung. Bild: zvg

ausgiebig genossen wurde. Die Nacht verbrachten die Turner im «nahen» Pfadiheim, dessen Anstieg eher alpinisti-

sche Züge hatte und sich wie ein halber Mount Everest anfühlte. Am Sonntag stand eine «leichte» Wanderung am

Buchserberg zum Berghaus Malbun auf dem Programm. Leicht ist dabei Definitionssache. Während die einen sämtliche Biervorräte vom Vortag herauschwitzten, behaupteten andere, keinen einzigen Tropfen verloren zu haben. Oben gab es als Belohnung Chässpätzli oder Büffelbratwurst, ein kulinarisches Highlight, das sämtliche Mühen vergessen liess. Oder die Seele auf rund 1350 Meter über Meer baumeln lassen, mit Blick über das gesamte Rheintal bis hin zum Bodensee. Traumhaft schön.

Zurück in Buchs SG wartete der krönende Abschluss. Ein letztes Bier oder ein Sprung in den See ist immer eine Verlockung wert. Der Rückweg nach Buchs ZH im überfüllten Zug wurde schliesslich zur letzten sportlichen Disziplin des Wochenendes. Balance halten zwischen Gepäck, Vereinskameraden und fremden Ellenbogen ist nicht jedermanns Sache.

Fazit: Eine tolle Turnfahrt mit perfektem Wetter, fantastischer Stimmung, tierischen Überraschungen und einer Organisation, die keine Wünsche offenliess. Turnverein Buchs