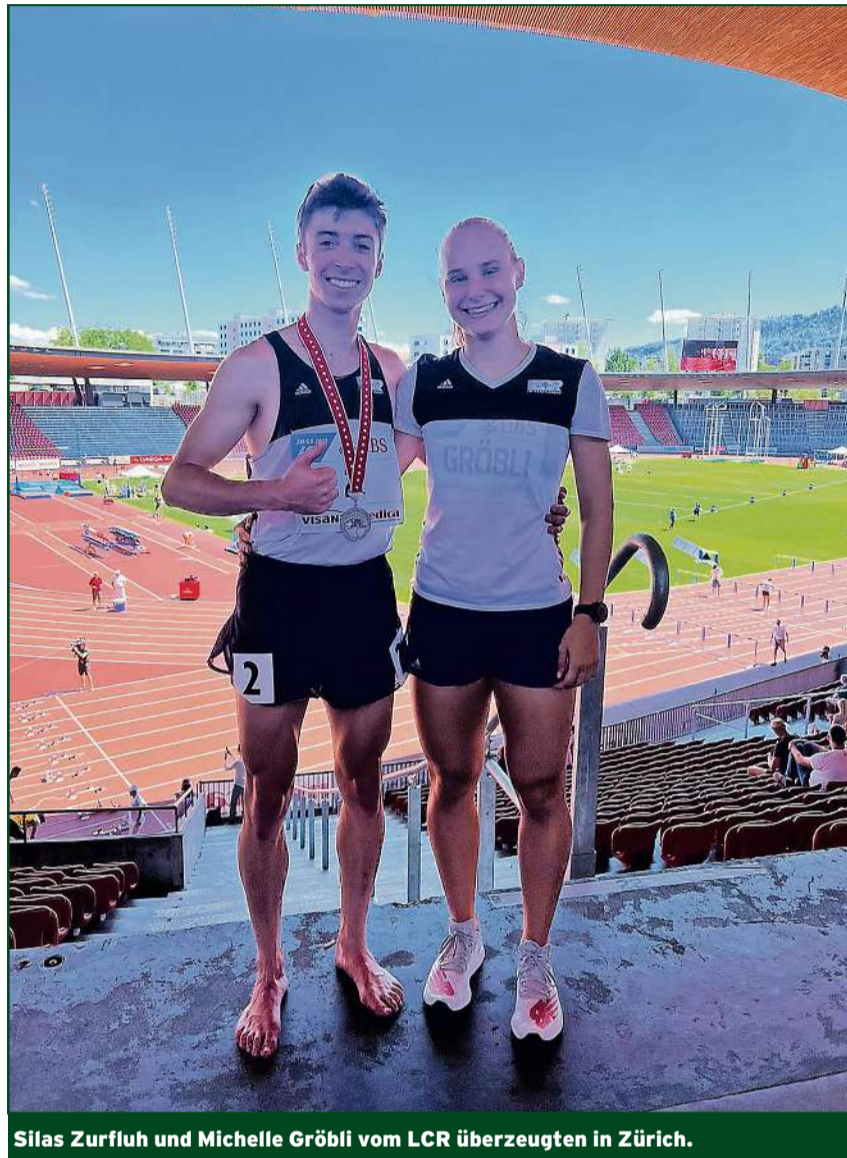


# Regensdorfer Athletinnen und Athleten im nationalen Leichtathletik-Scheinwerferlicht

**Tolle Kulisse für starke Leistungen: Die Läuferinnen und Läufer des LC Regensdorf machten an den Leichtathletik-Schweizermeisterschaften im Zürcher Letzigrund mit schnellen Zeiten auf sich aufmerksam.**

**ZÜRICH/REGENSDORF.** Letztes Wochenende traf sich in Zürich die Elite der nationalen Leichtathletikszenen zu den Schweizermeisterschaften (SM). Sprinterin Mujinga Kambundji sorgte einmal mehr für die meisten Schlagzeilen, indem sie am ersten Tag nicht nur ihren zwölften Titel über 100 Meter, sondern in 10,89 Sekunden auch einen neuen Landesrekord auf die «piste magique» des Letzigrunds zauberte. Etwas in ihrem Schatten, aber genauso in Topform präsentierten sich zahlreiche Athleten des Running-Teams des LC Regensdorf (LCR) im nationalen Scheinwerferlicht.

Den Auftakt machten die 1500-m-Läuferinnen. Für den LCR waren mit Nadine Allemann und Lavignia Lovato zwei Athletinnen am Start. Durch das verhaltene Anfangstempo war das Feld zu Beginn extrem kompakt, wodurch Nadine Allemann sogleich in viele Positionskämpfe verwickelt wurde. Ihre Zeit von 4:48,07 min reichte zwar nicht für die Finalqualifikation, untermauerte aber ihre Konstanz in dieser Saison. In derselben Vorlauf-Serie reihte sich Lavignia Lovato am Ende des Feldes ein und konnte so dem Gerangel aus dem Weg gehen. Sie erreichte das Ziel nach 5:02,32 min.



Silas Zurfluh und Michelle Gröbli vom LCR überzeugten in Zürich.

## Silbermedaille für Silas Zurfluh

In derselben Disziplin war der LCR auch im 1500-m-Feld der Männer mit Silas Zurfluh und Loris Pellaz doppelt vertreten. Als Fünfter der Meldeliste startete insbesondere Silas Zurfluh mit grossen Ambitionen in seine erste SM. Den Vorlauf absolvierte er souverän: Geschickt vermied er Rempelen, lief ein ruhiges Rennen und sicherte sich einen direkten Finalplatz. Dem Steeple-Spezialisten Loris Pellaz kam das langsame Anfangstempo seiner Vorlauf-Serie nicht entgegen und er musste die Spitzengruppe auf den letzten Metern ziehen lassen. Mit 3:58,43 min landete er auf dem 13. Platz und schrammte somit eigentlich knapp an der Finalqualifikation vorbei. Weil aber

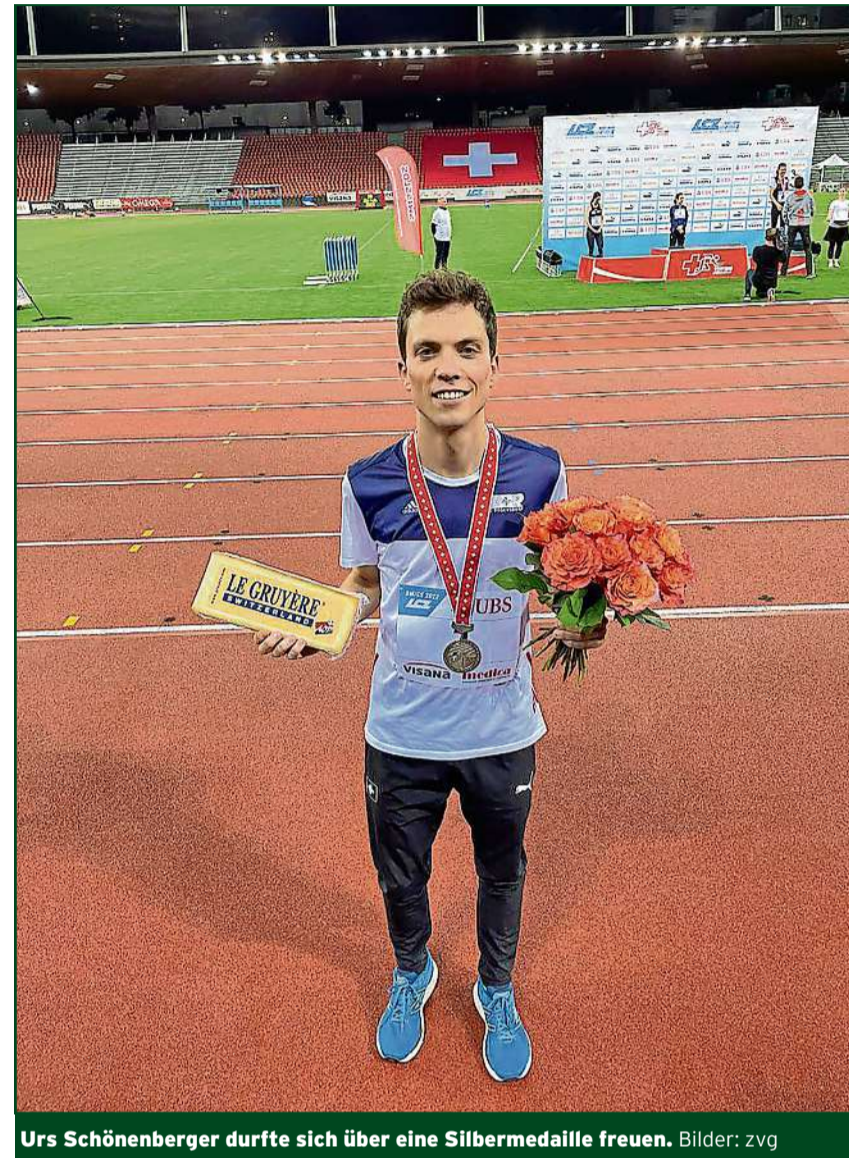
ein Athlet auf den Final verzichtete, durfte er unverhofft doch noch im Finale am Samstag antreten.

In besagtem Finallauf setzte sich Loris Pellaz sogleich an die Spitze des Feldes und sorgte für ein schnelles Anfangstempo. Eine Zeit von 3:54,48 min und Rang 8 waren der Lohn für sein engagiertes Rennen. In bestechender Form präsentierte sich Silas Zurfluh. Er lief taktisch geschickt im Feld mit und auch von einer zwischenzeitlich aufgehenden Lücke zur Spitze liess er sich nicht beunruhigen. Auf der letzten Runde schloss er zum Spitzenduo auf und setzte gar zum Angriff an. Einzig dem Zürcher Tom Elmer musste er sich schlussendlich geschlagen geben. Mit einer Endzeit von 3:47,47 min

erreichte er eine starke neue persönliche Bestleistung (PB), vor allem aber holte er sich sensationell die Silbermedaille.

## Wichtige Erfahrungen sammeln

Mit Michelle Gröbli und Trinity Eberhard nahmen zwei LCR-Athletinnen die 400 Meter in Angriff. Für die U18-Athletin Trinity Eberhard stand im Vordergrund, wichtige Erfahrungen zu sammeln und ihre PB anzugreifen. Im strömenden Regen kam sie nicht ganz an die starken Leistungen der letzten Wochen heran, zeigte in 58,44 min aber ein solides Rennen. Michelle Gröbli setzte die Messlatte höher und wollte in den Final. Dies gelang ihr auf souveräne Art und Weise: Mit einer Zeit



Urs Schönenberger durfte sich über eine Silbermedaille freuen. Bilder: zvg

von 54,51 min erreichte sie den zweiten Rang ihrer Vorlauf-Serie. Das Finale versprach eine spannende Affiche zu werden, ging es für die schnellsten Läuferinnen doch nicht nur um die SM-Medaillen, sondern auch um ein Ticket für die 4x400-m-Staffel an der Weltmeisterschaft. Michelle Gröbli konnte sich lange in der Spitze halten und musste erst auf der Zielgeraden etwas Federn lassen. Ihre Zeit von 54,28 min bedeutete den guten 6. Rang. In Abwesenheit des Olympioniken und Titelverteidigers Jonas Raess, welcher verletzungsbedingt auf den Start verzichten musste, war die Ausgangslage vor dem Rennen über 5000 m offen. Mit Urs Schönenberger und Timo Suter war der LCR dennoch vielverspre-

chend vertreten. Beide liefen lange kontrolliert in der grossen Spitzengruppe mit, während nach und nach Läufer den Anschluss verloren. Timo Suter zog sein konstantes Tempo durch und machte so gegen Ende des Rennens einige Plätze gut. Mit einer neuen PB von 14:45,22 min erreichte er den 7. Rang. 300 Meter vor dem Ziel erfolgte der Angriff von Urs Schönenberger und er setzte sich an die Spitze. Einzig der Genfer Guillaume Cachelin konnte ihm noch folgen und setzte auf der Zielgeraden zum Gegenangriff an, den Urs Schönenberger nicht mehr zu kontern vermochte. So reichte es ihm zwar knapp nicht zu Gold, Silber und der Vize-Schweizermeistertitel können sich aber allemal sehen lassen. (red)

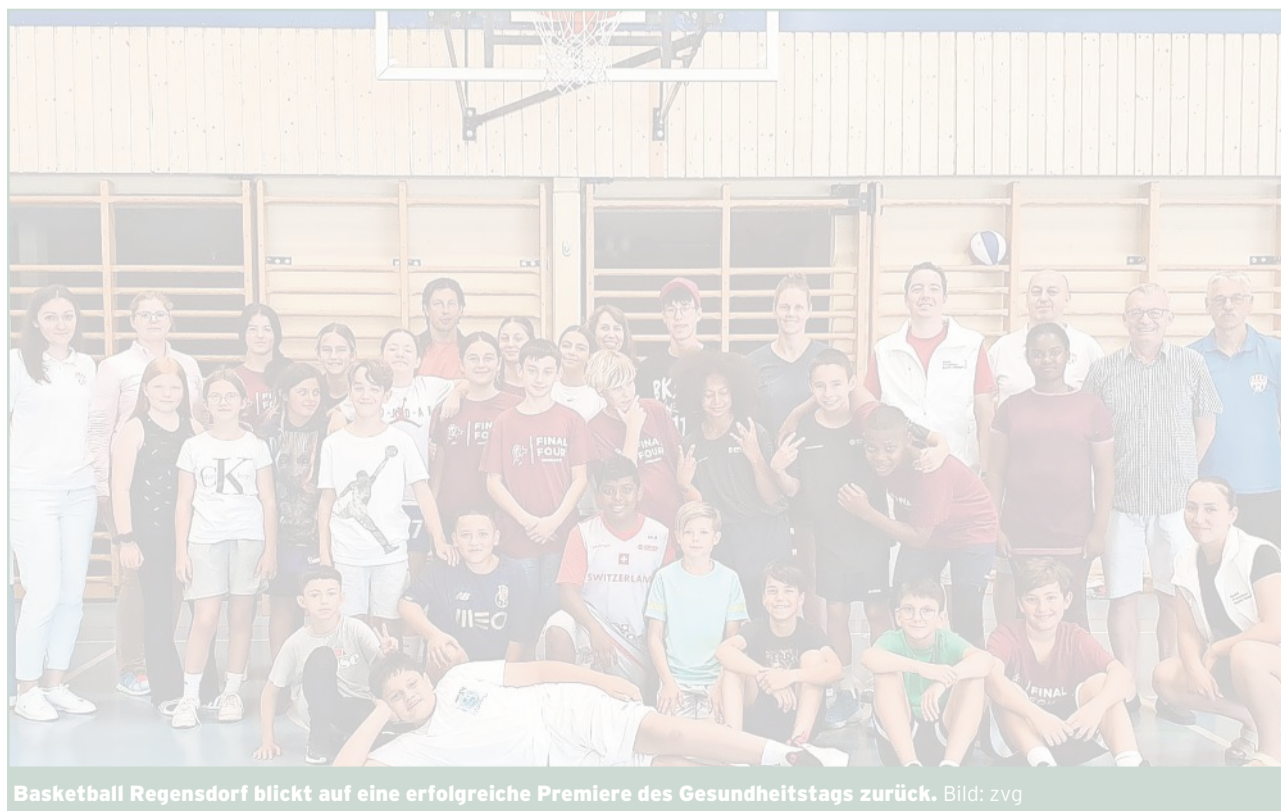
## Gesundheitstag mit einer erfolgreichen Premiere

**Am Gesundheitstag von Basketball Regensdorf haben sich letzten Sonntag Jugendliche mit Themen wie Ernährung, Suchtmittel oder Verletzungen beschäftigt.**

**REGENSDORF.** Basketball Regensdorf hat letzten Sonntag in der Regensdorfer Sportanlage Wisacher erstmals einen Gesundheitstag für seine U12- und U14-Junioren durchgeführt. Die Rückmeldungen seitens der Jugendlichen, aber auch der beteiligten Partner für diesen Anlass waren durchwegs positiv. Prävention im Gesundheitsbereich sowie für die Ernährung, aber auch was die Gefahren mit verschiedenen Suchtmitteln betrifft, waren wichtige Informationen für die Jugendlichen und deren weiteres Sporttreiben.

Die Bildung von eigentlichen Leistungsteams bei Basketball Regensdorf schreitet weiterhin kontinuierlich voran und beinhaltet mit den U18 Hurricanes, U14 Warriors, U12 Tigers sowie den U10 Foxes mittlerweile bereits vier Alterskategorien, welche wöchentlich bis zu sieben Trainings-Einheiten absolvieren.

Jugendliche sportlich auszubilden, ist das eine, ihnen aber auch aufzuzeigen,



Basketball Regensdorf blickt auf eine erfolgreiche Premiere des Gesundheitstags zurück. Bild: zvg

wie sie dabei mit dem eigenen Körper umzugehen haben, das andere. Zusammen mit der Suchtpräventionsstelle Bezirk Dielsdorf, der ADUS-Klinik Diels-

dorf, dem Augenzentrum Watt sowie Ernährungscoach Alexandra Vollmeier hat der Verein ein Programm zusammengestellt, welches den Jugendli-

chen zentrales Wissen in diesen Bereichen aufzeigen sollte. Während knapp drei Stunden wurde an den verschiedenen Posten das Wissen in den einzel-

nen Segmenten vermittelt, welches abschliessend über eine Lernkontrolle als Wettbewerb getestet wurde.

«Die Jugendlichen haben mich wirklich überrascht, über welches Wissen sie bereits verfügen, das hätte ich so nicht erwartet», meinte Dr. med. Jana Jensen von der ADUS-Klinik Dielsdorf. Aber auch die Suchtpräventionsstelle Bezirk Dielsdorf und deren Vertreter Simon Müller sieht diesen Gesundheitstag als weitere Möglichkeit, bestehende Lücken im Kontakt mit den Jugendlichen zu schliessen. Und mit Gesundheitsvorstand Bruno Weder hat es sich auch ein Vertreter der Gemeinde Regensdorf nicht nehmen lassen, dem Anlass einen persönlichen Besuch abzustatten.

Erfreulich für Basketball Regensdorf ist auch die künftig enge Zusammenarbeit mit der ADUS-Klinik im Bereich der medizinischen Versorgung seiner Nachwuchstalente. So werden diese jeweils im August und vor Saisonbeginn einem Gesundheits-Check unterzogen und bei allfälligen Verletzungen eng begleitet. Ein weiterer Meilenstein im Aufbau der künftigen Vereinsstrukturen für den Elitesport und zur spezifischen Förderung der Jugendlichen zu erfolgreichen Nachwuchssportlern. (e)