

LEICHTATHLETIK: Ohne Trainingsplan zur Goldmedaille

An den Schweizer Nachwuchs-Hallenmeisterschaften gewinnt Silas Zurfluh vom TSV Steinen über 1000 Meter den Titel in der Kategorie U18 – trotz verletzungsbedingter Laufpause in der Vorbereitung.

Stefanie Barmet

13.02.2018, 04.40 Uhr



Hat bereits sechs Schweizer-Meister-Titel auf seinem Konto: der 17-jährige Schwyzer Silas Zurfluh vom TSV Steinen. (Bild: Hanspeter Roos (St. Gallen, 11. Februar 2018))

Stefanie Barmet

regionalsport@luzernerzeitung.ch

Silas Zurfluh liess nichts anbrennen. Statt zwei, drei Runden mit seinen Konkurrenten mitzulaufen, setzte sich der 16-Jährige von Beginn weg an die Spitze des 1000-Meter-Rennens und zog davon. Niemand hielt mit dem Schwyzer mit, der nach fünf Runden in 2:36,70 Minuten einen souveränen Start-Ziel-Sieg feierte. Sein erster Verfolger Nathan Wanner (CA Sion) erreichte das Ziel mit 1,5 Sekunden Rückstand. «Ich wies eine viel bessere persönliche Bestzeit als meine Konkurrenten auf. Deshalb wollte ich eine schnelle Zeit laufen, um das Rennen sicher nach Hause zu bringen. Diese Art der Renngestaltung liegt mir. Alle meine bisherigen sechs SM-Titel habe ich so gewonnen», erläutere Zurfluh sein Erfolgsrezept.

AUCH INTERESSANT



In Frankreich wird das Benzin knapp: So reagiert Macron

abo+ vor 3 Stunden



Reisegruppe mit Jugendlichen aus Gotthardtunnel evakuiert

08.10.2022

Erstaunlich ist die Tatsache, dass der Schwyzer seit Silvester lediglich vier Lauftrainings absolviert hat. Grund dafür waren Probleme mit der Achillessehne. «Dementsprechend bin ich mit gemischten Gefühlen an die SM gereist. Meine Kondition war zwar gut, aber trotzdem waren Zweifel da, ob die Achillessehne hält und wie fit ich wirklich bin.» Anstatt die Laufschuhe zu schnüren, standen in den vergangenen Wochen vermehrt Besuche in der Physiotherapie, Krafttraining mit Körpergewicht oder Einheiten auf dem Spinning-Velo an.

Start im Nationaldress ist das grosse Ziel

«Normalerweise trainiere ich sechsmal pro Woche. Zwei Trainings mache ich in der Leichtathletikgruppe, die Laufeinheiten absolviere ich alleine.» Dabei übt der angehende Automatiker, der im zweiten Lehrjahr bei der Firma Victorinox steht, ohne Plan, sondern nach Gefühl. «Ich trainiere nach Lust und Laune und höre dabei auf meinen Körper.»

Seit 2011 ist die Leichtathletik die grosse Leidenschaft des 16-Jährigen.

«Mein Vater ist ein begeisterter Läufer. So nahm ich schon früh an Wettkämpfen teil.» Bevor er zur Leichtathletik gewechselt war, spielte Zurfluh Fussball. «Das Laufen an sich gefällt mir extrem gut. An den Wettkämpfen treffe ich zudem Kollegen aus der ganzen Schweiz – das ist extrem schön.» Im Sommer gewann er an der U18-SM sowohl den Titel über 1500 wie auch über 3000 Meter. «Nun möchte ich erste internationale Wettkampferfahrungen sammeln und mich zudem für die U18-Europameisterschaften, die im Sommer in Ungarn stattfinden, qualifizieren.»

Die Limiten über 800 und 1500 Meter stehen bei 1:56 und 4:02 Minuten. Die persönlichen Bestzeiten von Silas Zurfluh, aufgestellt im Vorjahr, liegen bei 1:57,06 und 4:02,90 Minuten. «Am ehesten traue ich mir die Qualifikation über 800 Meter zu», so der Schwyzer, der im Winter gerne mit den Langlaufski, den Ski oder auf Skitouren unterwegs ist. Vorerst steht aber die Regeneration der Achillessehne im Zentrum.

Lars Mäsing holt Doppelgold

Weitere Schweizer-Meister-Titel gingen auf das Konto von Nadine Odermatt (Leichtathletik Kerns) und Lars Mäsing (TV Brunnen). Odermatt siegte in der U18-Kategorie im Hochsprung. Die Finalistin des Olympischen Festivals der Europäischen Jugend 2017 übersprang als einzige Athletin 1,69 Meter. Der Schwyzer U16-Athlet Mäsing siegte im Weitsprung mit 6,42 Metern sowie im Kugelstossen mit 14,17 Metern – beides persönliche Hallenbestleistungen. Im Stabhochsprung gewann der Schwyzer zudem die Silbermedaille.

Leichtathletik

St. Gallen. Schweizer Nachwuchsmeisterschaften. Männer U20. 60 m:

1. William Reais (Chur) 6,88. 7. Eric De Groot (Luzern) (VL 7,05) 7,21. Mika Kreienbühl (Ballwil) 7,34. Nino Portmann (Nidwalden) 7,42. Tim Steffen (Luzern) 7,55. – **200 m:** 1. William Reais 21,77. 3. Eric De Groot 22,61. Thomas Züger (Luzern) 23,95. – **400 m:** 1. Ryan Wyss (MuttENZ) 49,57. 4. Tim Steffen (VL 52,03) 52,32. – **60 m Hürden:** 1. Sales Inglin (Zürich) 7,93. 5. Noah Attalla (Rothenburg) 8,47. Nino Portmann 8,76. Fabian Steffen (Altbüron) 8,89.

Hoch: 1. Lino Wunderlin (Fricktal) 2,00. 7. Fabian Steffen 1,80. – **Stab:** 1. Simon Ehammer (Herisau) 4,60. 5. Fabian Steffen 4,15. – **Weit:** 1. Simon Ehammer 7,19. 3. Fabian Steffen 6,87. 9. Nino Portmann 6,27.

Männer U18. 60 m: 1. Timothé Mumenthaler (Bernex) 6,98. Alessandro Muff (Sarnen) 7,47. Gian Amrhyn (Luzern) 7,58. – **200 m:** 1. Timothé Mumenthaler 22,27. Gian Amrhyn 24,65. – **1000 m:** 1. Silas Zurfluh (Steinen) 2:36,70. – **Hoch:** 1. Fabian Amherd (Naters) 1,92. 13. Max Mayer (Hochdorf) 1,70. – **Stab:** 1. Felix Eichenberger (Thun) 4,10. 6. Fabio Kissling (Brunnen) 3,75. – **Weit:** 1. Nahom Yirga (Zürich) 6,88. 5. Tobias 6,26. – **Kugel (5 kg):** 1. Jephthé Vogel (Alle) 15,20. 13. Fabio Kissling (Brunnen) 10,71.

Männer U16. 60 m Hürden: 1. Tobias Eberhard (Bern) 8,72. 7. Lars Mäsing (Brunnen) (VL 9,23) 9,34. Dimitri Fähndrich (Hitzkirch) 9,52. Fabio Küchler (Rothenburg) 9,56. – **Stab:** 1. David Anderegg (Langenthal) 3,80. 2. Lars Mäsing 3,10. – **Weit:** 1. Lars Mäsing (Brunnen) 6,42. – **Kugel (4 kg):** 1. Lars Mäsing 14,17. 6. Flavian Diethelm (Reichenburg) 12,40. 7. Dimitri Fähndrich 12,02.

Frauen U20. 60 m: 1. Michelle Gloor (Aarau) 7,51. 6. Silke Lemmens (Zug)

7,76. – **200 m:** 1. Lynn Mantingh (Zürich) 24,42. 2. Silke Lemmens 24,70. 4. Julia Niederberger (Nidwalden) (VL 25,60) 25,78. – **1000 m:** 1. Delia Sclabas (Bern) 2:52,47. 2. Noëmi Jakober (Alpnach) 2:59,24. 10. Michelle Scherrer (Willisau) (VL 3:11,28) 3:23,91. – **Stab:** 1. Andrina Hodel (Frauenfeld) 3,80. 4. Janine Küttel (Brunnen) 2,80. – **Weit:** 1. Annik Kälin (Landquart) 6,16. 11. Janine Küttel 5,06.

Frauen U18. 60 m: 1. Mélissa Gutschmidt (Lausanne) 7,57. Pascale Durrer (Alpnach) 8,22. Danielle Baumann (Luzern) 8,37. – **1000 m:** 1. Ingrid Eckardt (Oberbaselbiet) 2:58,96. 5. Jana Vonäsch (Brunnen) 3:09,17.

60 m Hürden **76,2:** 1. Emma Piffaretti (Chiasso) 8,62. 6. Ronja Wengi (Zug) 8,96. Tina Baumgartner (Nidwalden) 9,22. Vera Stocker (Rothenburg) 9,36. – **Hoch:** 1. Nadine Odermatt (Kerns) 1,69. 4. Tina Baumgartner 1,63. 7. Anja von Matt (Hochdorf) 1,60. – **Weit:** 1. Laura Perlini (Fricktal) 5,54. 3. Ronja Wengi 5,49. 7. Tina Baumgartner 5,17. – **Drei:** 1. Corina Sieber (Brühl) 10,98. 6. Katrin Steiner (Steinen) 10,40. 7. Doris Truttmann (Steinen) 10,34. 10. Danielle Baumann 9,48.

Frauen U16. 60 m: 1. Maëva Tahou (Bellinzona) 7,75. Martina Steiner (Brunnen) 8,44. Livia Tonazzi (Brunnen) 8,44. – **1000 m:** 1. Lilly Nägeli (Uster) 3:06,10. 2. Alisha Rügger (Zug) 3:07,85. 3. Lieke Wehrung (Cham) 3:08,71. – **60 m Hürden:** 1. Clotilde Surdez (Sion) 8,98. 3. Livia Tonazzi 9,15.

Alle Resultate unter: www.spitzen.sg