

Mehr Kilometer auf dem Velo

TRIATHLON. Die Saison beginnt für Ruedi Wild diesmal später als letztes Jahr. Der Schweizer Meister aus Samstagen richtet sein Wettkampfprogramm auf neue Ziele aus. Die liegen nicht mehr so früh im Kalender.

URS KÖHLE

Das erste Trainingslager hat Ruedi Wild bereits hinter sich. Zwölf Tage profitierte er im Februar von den angenehmen Temperaturen auf Gran Canaria. Zusammen mit einigen Kollegen – darunter mit Sven Riederer und Ronnie Schildknecht zwei weitere Spitzen-Triathleten – sammelte er auf der Atlantikinsel Kilometer und Höhenmeter, vor allem auf dem Velo. Zuhause hatte Wild viel Langlaufen können, für längere Radtrainings allerdings war es meist zu kalt. Umso mehr genoss er das milde Klima der Kanaren. «Erstmals konnte ich wieder regelmässig Velo fahren», freut er sich.

Auf dem Rad ist der 30-Jährige stark, und diese Stärke pflegt er nun vermehrt. Der Velo-Anteil im Training ist wieder gestiegen. In den letzten Jahren hatte Wild viel geschwommen, weil die Olympiaqualifikation im Vordergrund stand (er schaffte sie und wurde in London 39.). Auf der olympischen Distanz ist es entscheidend, früh aus dem Wasser zu kommen, denn in den Windschattenrennen ist eine gut zusammenarbeitende Velo-Spitzengruppe fast uneinholbar.

70.3-WM als Höhepunkt

Wenn Windschattenfahren verboten ist, dann trennt sich auf der Radstrecke viel deutlicher die Spreu vom Weizen. Wie in einem Einzelzeitfahren zählt die Leistung des einzelnen Athleten und weniger die Rennkonstellation und Taktik. Ruedi

Wild wird dieses Jahr seine Schwerpunkte nicht mehr auf die olympische Distanz setzen, sondern in Rennen ohne Windschatten: 70.3 (halber Ironman mit 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Laufen) und die 5150-Serie (1,5/40/10). Wichtige Daten in seinem Jahresprogramm sind die 70.3-WM in Las Vegas (USA) am 8. September, die 70.3-EM in Wiesbaden (De) am 11. August und die 5150-EM am 27. Juli im Rahmen des Züri-Triathlon. Auch der 70.3-Wettkampf in Rapperswil-Jona (2. Juni) ist vorgesehen.

2012 musste Wild früh in Form sein, um sich für Olympia zu empfehlen. Dieses Jahr beginnt er sachte, mit dem Sprinttriathlon in Wallisellen Mitte April. Richtig los geht es zwei Wochen später in Florida mit dem 5150-Rennen von St. Anthony. Nochmals eine Woche später startet der Samstager in St. George (Utah) an den 70.3-Meisterschaften der USA, wo unter anderem Pete Jacobs, Sieger des Ironman Hawaii 2012, auf der Startliste figuriert. Für Ruedi Wild geht es in diesen zwei Rennen darum, Punkte für die 70.3-WM-Qualifikation zu holen. «Und St. George ist nur eine Autostunde weit von Las Vegas entfernt», fügt er an. «Da werde ich die Gelegenheit nutzen, die WM-Strecke zu inspizieren.»

Zwei Optionen

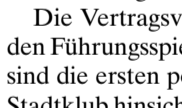
Mit seiner Saisonplanung will Wild einerseits etwas Neues machen – «das ist nach so vielen Jahren auch mental wichtig.» Zweitens will er sich zwei Optionen offenhalten: noch einmal auf Olympia zu setzen oder eher auf längere Distanzen. «Mit den Halbmarathons kann man den Speed behalten, der für die olympische Distanz nötig ist», erklärt er. «Ob aber Rio 2016 ein Thema ist für mich, hängt davon ab, ob die Radstrecke flach ist oder Steigung aufweist – was mir eher entgegenkommt –, und auch davon, ob der Teamwettbewerb olympisch ist.»



Seine Stärken auf dem Velo will Ruedi Wild in der kommenden Saison voll in die Waagschale werfen. Bild: key

Sidorowicz bleibt bei GC Amicitia

HANDBALL. Der 21-jährige Horgner Roman Sidorowicz (Bild) bleibt GC Amicitia Zürich, das nach halbem Pensum der NLA-Abstiegsrunde den Barrage-Platz belegt, auch in der kommenden Saison treu. Seinen Kontrakt beim Zürcher Traditionsverein ebenfalls um ein Jahr verlängert hat der 25-jährige Goalie Aurel Bringolf, der zum erweiterten Kader der Schweizer A-Nationalmannschaft gehört.



Die Vertragsverlängerungen der beiden Führungsspieler und Eigengewächse sind die ersten positiven Signale, die der Stadtclub hinsichtlich der Saison 2013/14 aussendet. «Damit zeigen wir deutlich auf, dass die Bestrebung gross ist, für die kommende Saison ein schlagkräftiges und konkurrenzfähiges Kader für die NLA zusammenzustellen», lässt Kommunikationschef David Schöttli verlauten. Mit Luka Maros, Stefan Freivogel (beide Pfadi Winterthur), Luca Spengler (Kriens-Luzern) und Filip Maros (Lakers Stäfa) hatten zuvor gleich vier Spieler ihren Abgang bekannt gegeben. (db)

Bächtiger an der Militär-WM

LEICHTATHLETIK. Dank seines Sieges an den Schweizer Meisterschaften im Kurzcross vor zehn Tagen in Düringen hat sich Mario Bächtiger (STV Eschenbach) für die CISM-WM in Apatin (Ser) qualifiziert. Heute Mittwoch reist der 24-Jährige ab; das Rennen über 4,8 km findet am Samstag statt. An der letzten Militär-Cross-WM 2010 in Ostende (Be) hatte Bächtiger Platz 24 belegt. (zsz)

Stürzinger als Einzige an der WM

EISKUNSTLAUF. Von heute Mittwoch bis Sonntag finden in London (Ka) die Weltmeisterschaften statt. Einzige Schweizerin am Start ist Tina Stürzinger aus Erlenbach.

Tina Stürzinger, die im Januar an den EM in Zagreb den 20. Platz erreicht hatte, gibt in der kanadischen Provinz Ontario ihr WM-Debüt bei den Aktiven. Im vergangenen Winter hatte die Erlenbacherin, die für den ESC Zürich-Oerlikon läuft, an der Junioren-WM in Minsk Platz 23 belegt. Allerdings wird es für die 17-Jährige auch mit einer guten Leistung im Kurzprogramm morgen Donnerstag sehr schwierig, sich für die Kür der besten 24 Athletinnen am Wochenende zu qualifizieren. An ihren ersten WM-Tagen genoss sie die Ambiance des Grossanlasses. «Schon in den Trainings hat es mehr Zuschauer als an einer Schweizer Meisterschaft», freute sie sich, «und sie spenden schon jetzt viel Applaus.»

Dass die Schweiz nur mit einer Läuferin vertreten ist, liegt daran, dass alle Bewerber neu an einem vom Weltverband ISU anerkannten Wettkampf in beiden Programmen eine bestimmte Punktzahl im technischen Wert erreichen müssen. Diese Anforderungen erfüllte einzig Stürzinger. Die Eistanzerin Ramona Elsener / Florian Roost verpassten die Vorgabe im Kurzprogramm am Bavarian Open in Oberstdorf um lediglich 0,3 Punkte, nachdem sie die Punktzahl in der Kür bereits erreicht hatten. Knapp scheiterte auch Stéphanie Walker, dem im ersten Wettkampfteil 1,95 Punkte fehlten.

Chan und Asada die Favoriten

Bei den Männern strebt der Einheimische Patrick Chan seinen dritten WM-Titel in Serie an. Einfach wird es allerdings nicht; der spanische Europameister Javier Fern-

andez sowie die Japaner Daisuke Takahashi und Yuzuru Hanyu sind harte Konkurrenten. Bei den Frauen ist die Japanerin Mao Asada, die Weltmeisterin von 2008 und 2010, die Topfavoritin. Bei den Paaren dürften die Europameister Tatiana Woloschka / Maxim Trankow (Russ) und die Titelverteidiger Aliona Savchenko / Robin Szolkowy (De) den Titel unter sich ausmachen. Auch im Eistanz sieht es nach einem Zweikampf aus, und zwar zwischen den Vorjahressiegern Tessa Virtue / Scott Moir (Ka) und den WM-Zweiten Meryl Davis / Charlie White (USA). (sj/zsz)

London (Ka). Weltmeisterschaften. Programm. Heute Mittwoch, 17.00 Uhr (Schweizer Zeit): Paare, Kurzprogramm. 21.45 Uhr: Männer, Kurzprogramm. – Donnerstag, 16.30 Uhr: Frauen, Kurzprogramm (mit Tina Stürzinger). 23.15 Uhr: Eistanz, Kurztanz. – Freitag, 17.45 Uhr: Paare, Kür. 23.45 Uhr: Männer, Kür. – Samstag, 20.30 Uhr: Eistanz, Kür. – Sonntag, 1.00 Uhr: Frauen, Kür (evtl. mit Stürzinger). 20.00 Uhr: Gala. **Schweizer Teilnehmer.** Frauen: Tina Stürzinger (17, Erlenbach).



Morgen Donnerstag hat die Erlenbacherin Tina Stürzinger in Kanada ihren ersten WM-Auftritt. Bild: key

FCRJ-Frauen tun sich schwer

FUSSBALL. Die Fussballerinnen aus Rapperswil-Jona kommen 2013 nicht vom Fleck. Bereits vor Wochenfrist setzte es eine 0:5-Heimklatsche gegen Neunkirch ab. Und auch das zweite Spiel nach der Winterpause in Baden ging 1:2 verloren. Deshalb rutschte der FCRJ auf den vorletzten Platz ab.

Der nach dem völlig missratenen Auftakt neu eingesetzte Trainer Mike Tusch konnte zwar Impulse setzen, doch Zählbares schaute nicht heraus. Bitter, denn die Punkte aus der Qualifikation werden in die Relegationsrunde mitgenommen. Die Gäste hielten über die gesamte Spielzeit mit, doch die offensichtliche Konzentrationsschwäche in den Startminuten einer jeden Halbzeit ist auch den Winter über geblieben.

Ein satter Hoheckschuss in der ersten Viertelstunde und eine gelungene Zuspielkombination kurz nach der Halbzeit brachten die Aargauerinnen zwei Mal in Führung. Rapperswil-Jona vermochte zu reagieren. Das erste Mal mit Erfolg, als Sarah Küpfer der Ausgleich gelang. Bei der zweiten Chance brachte Stefanie Zaugg den Ball aber nicht ins Gehäuse, ihr Schuss strich knapp am Pfosten vorbei. Die Rosenstädterinnen kämpften bis zum Umfallen, doch die gut organisierte Abwehr des FC Baden hielt dem Anrennen stand und brachte die knappe Führung recht souverän über die Zeit. (forj)

NLB: Baden - Rapperswil-Jona 2:1 (1:1)
Esp. 50 Zuschauer. SR: Steinmann. Tore: 14. Theiler 1:0. 16. Küpfer 1:1. 49. Löw 2:1.

Baden: Friedli; Schnyder, Geissmann, T. Herrmann, Keller; Theiler, Bauer (71. Da Silva), Napoli, Ruch (88. Rytz), Fuentes, Löw.

Rapperswil-Jona: L. Herrmann; Siegenthaler, Gebert, Hug (75. Acosta), Graf; Zaugg, Djokic, Hugentobler, Tran Thi (54. Inglin), Matchetto; Küpfer (61. Knöpfel).

Bemerkungen: Rapperswil-Jona erstmals mit Livia Herrmann (für die verletzte Annina Eigenmann) im Tor. Verwarnungen: 29. Tran Thi (Foul), 56. Hugentobler (Foul), 65. Fuentes (Foul).

BADMINTON

Nationalliga B, Ost

Adliswil-Zürich II - Argovia II 6:2. Uni Basel - Baden 7:1. Winterthur - Baselland 3:5. Zug - Team Zürich 7:1. St. Gallen-Appenzell II - Uzwil II 5:3. Baden - St. Gallen-Appenzell II 2:6. Baselland - Adliswil-Zürich II 4:4. Team Zürich - Winterthur 2:6. Argovia II - Uni Basel 3:5. Uzwil II - Zug 4:4. **Schlussrangliste:** 1. Uni Basel 18/58 (106:38). 2. Adliswil-Zürich II 18/49 (94:50). 3. St. Gallen-Appenzell II 18/41 (78:66). 4. Baselland 18/39 (76:68). 5. Argovia II 18/33 (69:75). 6. Uzwil II 18/33 (69:75). 7. Winterthur 18/32 (66:78). 8. Baden 18/31 (63:81). 9. Zug 18/28 (61:83). 10. Team Zürich 18/16 (38:106). – Uni Basel für Entscheidungsspiel um den Aufstieg in die NLA (gegen Brig) qualifiziert; Adliswil-Zürich II (aufgrund des Abstiegs der 1. Mannschaft) und Team Zürich steigen in die 1. Liga ab.

BASKETBALL

Nationalliga B

Alte Kanti Aarau - Grasshopper 99:57. Villars - Fribourg U23 58:62. Blonay - Lausanne 63:72. Swiss Central - Genf Meyrin 82:69. Pully - Bern-Giants 87:95. Künacht-Erlenbach - Vevey 79:98. **Rangliste:** 1. Alte Kanti Aarau 21/40. 2. Vevey 20/32. 3. Swiss Central 20/24. 4. Pully 20/22. 5. Bern-Giants 20/22. 6. Fribourg U23 20/22. 7. Genf Meyrin 20/18. 8. Villars 20/18. 9. Lausanne 21/18. 10. Grasshopper 20/14. 11. Künacht-Erlenbach 20/12. 12. Blonay 20/0.

EISHOCKEY

Junioren, Elite A, Playoff-Final

GCK Lions - Bern 4:3. Bern - GCK Lions 0:3; Stand: GCK Lions - Bern 2:0.

Junioren, Elite A, Platzierungsrunde

Biel - Rapperswil-Jona Lakers 4:3. Lausanne - Genf-Servette 3:1. Biel - Genf-Servette 1:6. La Chaux-de-Fonds - Rapperswil-Jona Lakers 6:4. Lausanne - Ambri-Piotta 2:5. Genf-Servette - Lausanne 2:1. Ambri-Piotta - La Chaux-de-Fonds 2:5. Rapperswil-Jona Lakers - Biel 4:2. **Rangliste:** 1. Genf-Servette 8/43. 2. Ambri-Piotta 8/35. 3. Rapperswil-Jona Lakers 8/33. 4. Lausanne 8/33. 5. La Chaux-de-Fonds 8/32. 6. Biel 8/29.

FUSSBALL

Frauen, Nationalliga B

Zollikofen - Malters 1:0. Baden - Rapperswil-Jona 2:1. Aarau - Lugano 3:2. Neunkirch - Schlieren 1:3. Therwil - Kirchberg 1:2. **Rangliste:** 1. Aarau 16/34. 2. Neunkirch 16/32. 3. Lugano 16/32. 4. Schlieren 16/30. 5. Malters 15/25. 6. Baden 15/20. 7. Zollikofen 16/16. 8. Kirchberg 16/15. 9. Rapperswil-Jona 16/14. 10. Therwil 16/8.

Junioren U15, Gruppe 4

YF Juventus - Schaffhausen 2:1. Zug 94 - Thurgau 1:0. Lugano - Liechtenstein 3:4. Rheintal-Bodensee - Südschweiz 4:1. Zürich-Oberland - Rapperswil-Jona 2:4. **Rangliste:** 1. Rapperswil-Jona 11/28. 2. YF Juventus 11/27. 3. Lugano 11/18. 4. Rheintal-Bodensee 11/17. 5. Schaffhausen 11/16. 6. Red Star 10/15. 7. Südschweiz 11/15. 8. Liechtenstein 11/12. 9. Zug 94 11/6. 10. Thurgau 11/5. 11. Zürich-Oberland 11/5.

HANDBALL

2. Liga

Dübendorf - Einsiedeln 36:36. Kloten - KZO Wetzikon 30:27. Dietikon-Urdorf - Horgen 28:22. **Schlussrangliste:** 1. Wädenswil 13/23. 2. Volketswil 13/22. 3. Einsiedeln 13/19. 4. Dietikon-Urdorf 13/18. 5. Uster 13/17. 6. Uznach 13/17. 7. GS Stäfa 13/13. 8. Albis Foxes 13/11. 9. Horgen 13/11. 10. Unterstrass 13/9. 11. Dübendorf 13/9. 12. Kloten 13/8. 13. GC Amicitia 13/3. 14. KZO Wetzikon 13/2. – Wädenswil, Volketswil, Einsiedeln und Dietikon-Urdorf in der Finalrunde; Dübendorf, Kloten, GC Amicitia und KZO Wetzikon in der Auf-/Abstiegsrunde 2./3. Liga.

SQUASH

Nationalliga B, Gruppe B

Allschwil - Bern 3:1. Sihltal - Eglisee 3:1. **Rangliste:** 1. Panthers II 13/32. 2. WSV Basel 2/4 (42:11). 3. Sihltal 14/27. 4. Bern 14/21. 5. Cham II 13/17. 6. Allschwil 14/15. 7. Luzern 13/13. 8. Eglisee 14/7.

WASSERBALL

Women National Waterpolo League

Red-Fish Neuchâtel - Winterthur I 4:14. **Rangliste:** 1. Horgen 3/6. 2. WSV Basel 2/4 (42:11). 3. Frosch Ägeri 2/4 (32:10). 4. Red-Fish Neuchâtel 5/4. 5. Winterthur I 1/2. 6. Winterthur II 3/0. 7. Genf 3/0.

Zwei Neue für den FC Horgen

FUSSBALL. Für die am 23. März beginnende Rückrunde in der 2. Liga regional verpflichtete der FC Horgen zwei neue Spieler. Dejan Jankovic, der seit dem Herbst auf der Waldegg trainiert hatte, unterschrieb einen definitiven Übertritt. Der Mittelfeldspieler wechselt von Kilchberg-Rüschlikon, dem Tabellenzweiten der Gruppe 2, zum Spitzenreiter nach Horgen. Vom FC Red Star aus der 2. Liga interregional übernahm der FCH Offensivspieler Giuliano Gargiulo. (zsz)