

«Ich bin als Athlet weiter gereift»

TRIATHLON Während die Horgnerin Simone Brändli alle ihre sechs Saisonrennen als Siegerin beendete (siehe «Nachgefragt»), gewann der Samstagerer Ruedi Wild vor allem wichtige Erkenntnisse.

2014 hatte Ruedi Wild einen Podestplatz nach dem anderen gesammelt. 2015 konzentrierte sich der 33-Jährige auf einzelne grosse Wettkämpfe. «Ich bin als Athlet gereift und konnte am Tag X meine Leistung abrufen und auf der Halbironman-Distanz mit der Weltspitze mithalten», lautet sein Fazit. Diese Aussage untermauerte Wild am vergangenen Samstag mit Platz 2 an den Middle East Championships im Rahmen des 70.3-Ironman in Bahrain.

«Es war eines der bestbesetzten Mitteldistanzrennen des Jahres, ich war genau auf den Punkt in Form und konnte diese im Wettkampf auch umsetzen», freut sich der Samstagerer über den gelungenen Saisonabschluss. Ein weiterer Glanzpunkt war für den Olympiateilnehmer 2012 Platz 4 an der Langdistanz-WM Ende Juni in Motala (Sd). «Dass ich in meinem ersten längeren

Wettkampf nur 70 Sekunden auf den Weltmeister verloren habe, stimmt mich für die Zukunft sehr optimistisch», sagt Wild.

Jury und Wespe

Tiefschläge hatte Ruedi Wild dieses Jahr allerdings auch zu verdauen. An der Mitteldistanz-EM im Mai in Rimini brachte ihn eine falsche Juryentscheid um eine Medaille. Sein Rekurs wurde nach drei Monaten abgeschmettert. «Eigentlich müsste ich den Fall ans internationale Sportgericht in Lausanne weiterziehen, dazu fehlt mir aber die Energie», erklärt der Samstagerer. Recht haben und recht bekommen seien eben zwei verschiedene Dinge.

An der 70.3-WM Ende August in Zell am See (Ö) wurde Wild von einem Insekt aus der Entscheidung geworfen. Auf dem Weg zu einer Medaille stach ihn beim ersten Verpflegungsposten des Halbmarathons eine Wespe in die Zunge. Als Elfteer quälte er sich ins Ziel. Die 70.3-WM scheint für ihn mit einem Fluch belegt. Im Vorjahr musste er das Rennen in Mont-Tremblant (Ka) erkrankt aufgeben. 2013 hatte ihm Regen in Las Vegas die mitgeführten

Salztabletten aufgelöst, weshalb er von Schwindel geplagt aus der Entscheidung fiel.

Via Südafrika nach Hawaii

Im nächsten Jahr wird die 70.3-WM im September in Mooloolaba (Aus) ausgetragen. Das ist eines von Wilds Saisonzielen. Daneben will sich der 33-Jährige auf der vollen Ironman-Distanz versuchen. Erstmals geschnuppert über die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen hatte der Samstagerer Anfang Oktober in Barcelona. Nach 26 km des Marathons gab er auf.

«Es war aber eine extrem wertvolle Erfahrung für mich», sagt Wild. Nach eingehenden Analysen stellte er nämlich sein Ernährungskonzept um. «Ich verliere unter Wettkampfbelastung überdurchschnittlich viel Flüssigkeit. Jetzt muss ich einfach mehr trinken.» Im Dezember gönnt sich der Samstagerer aber auch gerne ein Guetsli. Mit geregelter Training beginnt er im Januar wieder. Erster Fixpunkt ist der Ironman Südafrika am 10. April. «Mal schauen, ob es für die Hawaii-Qualifikation reicht.»

David Bruderer

Was ist Ihre Glückszahl?

Simone Brändli: (lacht) Jetzt müsste ich sagen 6... Aber es ist eigentlich die 7, oder nach dem Motto «Aller guten Dinge sind drei» die Zahl 3.

Sie holten in der Saison 2015 sechs Siegessträusse, gewannen auf den Philippinen, in Portugal, Österreich, der Schweiz und zweimal in Thailand: Verraten Sie Ihr Geheimrezept?

Es war eine erfolgreiche Saison, aber nicht die erfolgreichste, in der ich zeigen wollte und konnte, dass ich auf der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und 21 km Laufen; Red.) trotz Vollzeitjob an der Weltspitze mitmischen und den Mädels das Leben schwer machen kann. Der geänderte Fokus gab mir die Energie dazu. Das Geheimnis ist also, dem Körper ständig neue Reize und dem Kopf stets neue Aufgaben zu geben!

Ihr Mann, Reto Brändli, ist ebenfalls ein starker Triathlet in seiner Altersklasse; treibt Ihr Göttergatte Sie an?

Wir tauschen uns viel aus, trainieren oft gemeinsam, motivieren uns gegenseitig und bremsen uns wo nötig. Er ist ein wichtiger Teil meines Erfolges und Glücks! Letztlich kommt aber die Kraft von innen, von mir selbst!

Nachgefragt



Simone Brändli Horgen

«Für jeden Sieg ein Sushi-Essen»

Als Seriensiegerin in einer prestigeträchtigen Ausdauersportart verdienen Sie sich wohl ein hübsches Zubrot – womit belohnen Sie sich?

Es ist wirklich nur ein Zustupf. Wenn man die Aufwendungen vom Preisgeld abzieht, bleibt nicht viel übrig. Aber für jeden Sieg gibt es ein ausgiebiges Sushi-

Essen, eine Torte ganz für mich alleine und einen Armbandanhänger mit passender Symbolik. Für den Sieg in Phuket gab es ein Elefäntli! (lacht)

Sie sind so stark wie noch nie; kann die «Ironlady vom Zürichsee» 2016 noch zulegen?

Ich glaube an das Motto «No Limits»! Mit verändertem Fokus wird mein Körper auch die Herausforderungen, die im nächsten Jahr auf ihn zukommen, meistern. Da bin ich sicher!

Sie arbeiten in Dietikon als Staatsanwältin mit einem Vollpensum: Was machen Sie genau und was war Ihr bisher spektakulärster Fall?

Ich trenne Sport und Beruf in den Medien unter anderem wegen des Amtsgeheimnisses gerne. Aber die Frage nach einem spannenden Fall kann ich beantworten: Kürzlich, es war auch in den Medien, war es ein bewaffneter Raubüberfall auf eine Bank, den ich untersuchte. Da war die Überführung des zunächst unbekanntes Täters sehr spannend und die Anklage vor Gericht eine Herausforderung. Dank dem Urteil (der Täter wurde schuldig gesprochen und muss ins Gefängnis; Red.) wurde die aufwendige Arbeit belohnt.

Interview: Peter Hasler



Grund zur Freude hatte Ruedi Wild in der abgelaufenen Saison mehrfach. Im Bild posiert der Samstagerer als Sieger des Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona.

Keystone

Lakers lassen sich am Ende abschlagen

HANDBALL Nach einer starken Startviertelstunde leisteten sich die Stäfer in Thun zu viele Aussetzer. So resultierte für das punktlose Schlusslicht die 15. Saisonniederlage.

Wacker tat sich in der Vergangenheit gegen Stäfa öfters schwer. Das sollte zu Beginn der Affiche Tabellenzweiter gegen -letzter im Berner Oberland nicht anders sein. Mit disziplinierter Defensivarbeit und einem hervorragend aufgelegten Marius Aleksejev im Kasten hatten die Gäste bis zum 6:5 nach einer Viertelstunde die Nase vorn.

Dann leisteten sich die Lakers einige technische Fehler. Zudem scheiterte das Experiment mit dem siebten Feldspieler anstelle des Torhüters. Und schon führte Thun zur Pause 16:10. «Wir waren in der Deckung aggressiv, verloren im Angriff jedoch die Geduld», analysierte Aleksejev, dessen ers-

te Station im Ausland Thun gewesen war. Der Este bestritt die Saison 2009/10 für Wacker.

Zwei Aufholjagden

Bis zur 39. Minute bauten die Einheimischen, angeführt von Ligatopskorer Lukas von Deschwanden, der gestern die 100er-Marke durchbrach, ihren Vorsprung auf 23:15 aus. Die Stäfer steckten jedoch nicht auf und kämpften sich Mitte der zweiten Halbzeit wieder auf vier Tore heran. Wacker-Trainer Martin Rubin musste sein Team mit einem Time-out aufrütteln. Was kurzfristig gelang. Sieben Minuten vor Schluss verkürzte Ramon Schlumpf, der jüngste NLA-Spie-

ler, mit seinem dritten Treffer des Abends auf 27:31.

In der Folge brachen beim Schlusslicht alle Dämme. «Wir verloren völlig den Faden, spielten nicht mehr, was abgemacht war», ärgerte sich Captain Ni-



«Wir verloren völlig den Faden.»

Nicola Brunner

cola Brunner. Die Thuner nutzen die Fehler der Gäste gnadenlos aus und schraubten das Skore mit Gegenstössen auf 39:28 hoch. «Wir haben gut gekämpft, sind zweimal wieder herange-

kommen und lassen uns am Ende so abschlagen. Das nervt gewaltig», lässt sich Brunner zitieren. Eine Niederlage mit vier bis sechs Toren wäre für ihn akzeptabel gewesen. Auch nicht zu seiner Aufheiterung beigetragen hat die Resultatmeldung aus Gossau. Fortitudo bezwang nämlich GC Amicitia, Stäfas nächsten Gegner am Samstag, 28:25. Der Rückstand der Lakers auf die Ostschweizer, die den Barrageplatz belegen, beträgt nun bereits acht Punkte.

Stäfa besser als Pfadi

Trotz des Kanter Sieges zeigte sich der Thuner Kreisläufer Reto Friedli selbstkritisch: «Unser Defensivarbeit war nicht gut.» Schliesslich hätten sie 28 Gegentreffer und damit einen mehr als am Samstag beim 28:27-Heimsieg gegen Pfadi Winterthur kassiert.

«Und Pfadi ist sicher die bessere Mannschaft als Stäfa.» db

NATIONALLIGA A

Wacker Thun – Lakers Stäfa 39:28 (16:10) Lachen. 750 Zuschauer. SR Sager/Styger. – **Torfolge:** 2:1, 2:3, 4:4, 5:6 (14.), 11:6 (20.), 15:8, 16:10; 18:13, 23:15, 24:20, 28:20, 29:23, 31:27 (53.), 39:28. – **Strafen:** 5x2 Minuten gegen Thun, 5x2 Minuten inklusive Disqualifikation (Bleuler/44.) gegen Stäfa. – **Thun:** Merz/Winkler (31. bis 52.); Linder (3), Lenny Rubin (4), Raemy (6/3), Dähler (5), Isailovic (2), Glatthard (1), Lanz (1), Friedli (6), von Deschwanden (9), Chalkidis, Hüssler (2), Feuchtmann. – **Stäfa:** Aleksejev/Pellegrini (40. bis 47.); Lepp (1), Ardielli, Stocker, Schlumpf (3), Jaeger (7/3), Guignat (5), Brunner (4), Gamrat, Milosevic (4/3), Bleuler, Barth (4). – **Bemerkungen:** Thun ohne Caspar und Huwyler (beide verletzt), Stäfa ohne Gamrat (verletzt), Schelling (krank), Murina und Petrovic (Beruf). NLA-Debüt von Fabian Pellegrini (19). 37. Chalkidis scheidet mit Schulterverletzung aus. Spiel beginnt wegen verzögerter Anreise der Schiedsrichter eine Viertelstunde später. Time-outs: Thun (15./5:6; 44./24:20), Stäfa (18./8:6; 39./23:15; 47./28:20). 5. Von Deschwanden wirft Penalty an den Pfosten (1:1).

In Kürze

SKI ALPIN

Kostelic gibt sich in Saas-Fee die Ehre

FIS-Rennen in der Schweiz ziehen normalerweise keine internationalen Skigrössen an. Zu den beiden FIS-Slaloms in Saas-Fee startete mit Ivica Kostelic jedoch der Gesamtweltcupsieger 2011. Der oft verletzte Kroatie wurde gestern Siebter, im ersten Rennen war er ausgeschieden. db

SKI ALPIN

Heute zwei FIS-Riesenslaloms

Der auf gestern angesetzte FIS-Riesenslalom in Meiringen-Hasliberg wurde witterungsbedingt auf heute verschoben. Auf der Startliste figuriert auch Laura von Gunten (Wädenswil). db