

Villars knackt eigenen Rekord

SCHWIMMEN Die Gockhauerin Danielle Villars hat an den Schweizer Meisterschaften in Oerlikon einen nationalen Rekord über 200 m Crawl aufgestellt. Villars blieb im Staffel-Rennen der Frauen über 4x200 m Crawl als erste Schweizerin auf dieser Strecke unter zwei Minuten. Die Schwimmerin der Limmat Sharks, die am vergangenen Sonntag ihren 23. Geburtstag gefeiert hatte, verbesserte mit 1:59,79 Minuten den eigenen, im vergangenen Jahr an der WM in Kasan erzielten Schweizer Rekord um 1,24 Sekunden. Zur A-Limite des Dachverbands aller nationalen Verbände (FINA) für Rio fehlen ihr noch 83 Hundertstel.

«Ich wollte diese Marke (zwei Minuten) schon immer unterbieten», sagte Villars. «Während des Rennens hat es sich härter angefühlt als gedacht. Deshalb ist die Freude umso grösser, dass es geklappt hat.» Es sei eine Last von ihren Schultern gefallen.

EM-Limite von Ugolkova

Bei den Männern erbrachte Yannick Käser über 200 m Brust die erforderliche Leistungsbestätigung für die Olympischen Spiele in Rio. Alexandre Haldemann (Genf Natation) blieb derweil im Wettkampf über 4x200 m Crawl mit 1:49,28 Minuten zum wiederholten Male unter der Olympia-Limite von Swiss Swimming (1:49,49).

Nebst Villars, Käser und Haldemann erfüllten sechs weitere Athleten die Limiten für die Europameisterschaften in London (16. bis 22. Mai), darunter auch Maria Ugolkova (SC Uster Wallisellen/200 m Crawl). *sda*

Comeback von Isabel Derungs

SNOWBOARD Vergangenen Sonntag machte sich das Schweizer Snowboard-Team auf die lange Reise nach Yabuli in China, wo an der WM ab heute Freitag die besten Freestyler in drei Disziplinen um Medaillen kämpfen. Überraschend ebenfalls mit dabei: Isabel Derungs. Die Riedikerin gibt nach einer 17-monatigen verletzungsbedingten Wettkampfpause ihr Comeback. Noch Anfang des Winters war sie unsicher gewesen, ob sie bis zur WM bereit sein würde. «Es ist zumindest ein Wunsch, den ich mitnehme», sagte sie damals.

Nun ist dieser für die Olympiaachte von Sotschi im Slopestyle also in Erfüllung gegangen. Während sie im Big Air für den Halbfinal gesetzt ist, muss sie im Slopestyle bereits in der Qualifikation ran. Erstmals im grössten chinesischen Skiresort im Einsatz steht Derungs morgen Samstag im Big Air, wo ihre Teamkollegin Elena Köncz Medaillenchancen hat.

Podladtchikov trifft auf White

Das Hauptaugenmerk bei den Schweizern gilt indes dem Halbpipeline-Wettkampf der Männer mit Olympiasieger und Titelverteidiger Iouri Podladtchikov. Mit der Zusage von Shaun White, dem grossen Rivalen von Podladtchikov, wurde das Teilnehmerfeld in Yabuli weiter aufgewertet.

Das Schweizer Halbpipeline-Team rechnet sich derweil einiges aus. Podladtchikov hat seinen Titel von 2012 (in Oslo) zu verteidigen, Pat Burgener präsentierte sich in den letzten Wettkämpfen auf Augenhöhe mit den besten Fahrern der Welt und David Hablützels Potenzial ist ebenfalls enorm hoch. *sda/zo*

Bewährungschance ohne Happy End

FUSSBALL Stenia Michel war am Playoff-Turnier für die Olympische Spiele in Rio wieder einmal erste Wahl im Schweizer Nationalteam der Frauen. Die Ustermerin zeigte dabei solide Leistungen.

Es war bereits die 86. Minute angebrochen, als die Ustermerin Stenia Michel einen Schussversuch aus naher Distanz reflexschnell abwehrte und damit das 1:2 gegen Norwegen verhinderte. Das Schweizer Nationalteam der Frauen wäre damit ohne nur einen Punkt gegen Holland, Schweden und eben dieses Norwegen vom Playoff-Turnier heimgereist. Doch tief in der Nachspielzeit gelang der Mannschaft von Trainerin Martina Voss-Tecklenburg am Mittwochabend noch der Lucky Punch zum 2:1. Tor und Sieg sorgten damit zumindest für ein versöhnliches Ende. «Das Resultat war wichtig für die Ehre und das Spiel eine gute Vorbereitung für die kommenden EM-Qualifikationsspiele», sagte Michel.

Eigentlich waren die Schweizerinnen aber mit ganz anderen Ansprüchen und Erwartungen an das Turnier, in dem nebst den bereits qualifizierten Deutschland und Frankreich der dritte europäische Olympiateilnehmer ermittelt wurde, gekommen. Dazu passten auch die Worte von Voss-Tecklenburg im Vorfeld: «Wir sind nicht der Aussenseiter. Wir haben unterdessen das Bewusstsein, jedes dieser drei Teams schlagen zu können.» Die forschen Töne der Deutschen waren aber wohl bei den Spielerinnen nicht richtig angekommen. Sie verloren zunächst vor 6500 Zuschauern gegen die Gastgeberinnen 3:4 und drei Tage später auch gegen Schweden 0:1. Das Duell mit Norwegen wurde so aus Schweizer Sicht zur Kehrauspartie. Und nach Rio de Janeiro reist nun letztlich Schweden.

Kurzfristig ins Team gerückt

Dabei hätte es das Turnier für Stenia Michel werden können. Seit der rechtzeitigen Genesung der Stammspielerin Gaëlle Thalmann von einem Kreuzbandriss vor der WM in Kanada im letzten



Reflexschnell im Tor: Die Ustermerin Stenia Michel im Training mit den Ersatztorhüterinnen Seraina Friedli (links) und Jennifer Oehrli.

Keystone

Juni war sie in neun von zehn Länderspielen lediglich auf der Bank gesessen. In Holland kam Michel aber aufgrund einer Oberschenkelverletzung von Thalmann kurzfristig zur Bewährungschance.

Nur: An Michel lag es nicht, dass der Olympiatraum der Schweizerinnen so jäh platzte. Sie liess sich zwar beim ersten Treffer gegen Norwegen in der nahen Ecke erwischen, zeigte aber ansonsten solide Leistungen und gefiel insbesondere mit stilsicheren Aktionen auf der Linie. Viel mehr gingen aber einige taktische Experimente von Voss-Tecklenburg nicht auf und enttäuschte die oft gerühmte Offensive um Vorzeigespielder Ramona Bachmann ein weiteres Mal. «Wir haben zu viele Fehler ge-

«Wir haben zu viele Fehler gemacht und waren auch zu wenig clever.»

Stenia Michel

macht und waren auch zu wenig clever», zog Michel ein Fazit. Ob sie in einem Monat im wegweisenden EM-Qualifikationsspiel zu Hause gegen Italien erneut auflaufen wird, darob will die 28-Jährige nicht spekulieren.

15 Länderspiele hat Michel mittlerweile für die Schweiz be-

stritten. Ein Rücktritt war für sie selbst nach der Weltmeisterschaft ohne Einsatz kein Thema. «Fussball ist ein Team sport. Ich habe Gaëlle auch in Kanada immer unterstützt», sagt die 1,61 Meter grosse Torfrau. So will sie auch noch mindestens bis zur EM vom nächsten Jahr in Holland im Kreis des Nationalteams bleiben.

Die EM als Fernziel

Nach dem Ende des Olympiaturniers geniesst Michel zunächst ein freies Wochenende in der Region, ehe sie am Montag wieder das Training beim FF USV Jena aufnimmt. Bereits die dritte Saison spielt sie mittlerweile beim Bundesligisten. In der laufenden Meisterschaft sind die Thüringer nach 15 Run-

den auf Platz 7 klassiert. Damit können die verbleibenden Partien ohne Abstiegsorgen angegangen werden. Michel musste zwar Anfang Januar via Facebook erfahren, dass ihr Klub mit Kathrin Längert (28) eine weitere arrivierte Hüterin vom schwedischen Meister FC Rosengård verpflichtete. Dennoch stand Michel seit der Ankunft von Längert bei allen Spielen im Tor und vertraut auf das Commitment ihres Trainers Daniel Kraus, auf sie weiter zu bauen solange die Leistungen stimmen.

Ob Michel aber auch über den Sommer hinaus in Jena bleibt oder womöglich in die Schweiz zurückkehren wird, ist derzeit noch völlig offen. «Beides ist möglich», sagt sie.

David Schweizer

Weit weg vom Büro den Grundstein gelegt

RUDERN Mit einem Trainingslager in Neuseeland hat Jeannine Gmelin das Olympiajahr eingeläutet. Die im schweren Skiff startende Ustermerin hat aber nicht nur Augen für ihren Karrierehöhepunkt in Rio.

Die 19 000 Kilometer Distanz spürt man, und zwar deutlich. Um über 20 Grad ist es auf dem Sarnersee kälter als auf dem Lake Karapiro in Neuseeland, dem Trainingsort auf Zeit für Jeannine Gmelin. Doch die sechs Wochen am anderen Ende der Welt, bei Temperaturen um die 24 Grad und viel Sonnenschein, sind für die Ustermer Ruderin seit rund zwei Wochen Geschichte. Was heisst, dass sie statt im Einteiler und mit einem Sonnenhut auf dem Kopf wieder dick eingepackt auf dem Wasser unterwegs ist. «Die Umstellung war nicht ganz einfach», gibt Gmelin zu, «obwohl wir darauf eingestellt waren.»

Mit den Swiss Rowing Indoors am Samstag in Zug, wo sie auf dem Ruder-Ergometer einen Schweizer Rekord erzielte, und

dem dritten und letzten Langstreckentests des Winters tags darauf ist für die WM-Fünfte in Einer der Startschuss in die Saison gefallen. Es ist ein spezielles Jahr für Gmelin: Im August steht mit den Olympischen Spielen in Rio ihr bisheriger Karrierehöhepunkt auf dem Programm.

Aufwärmen auf der Anfahrt

Den Grundstein dafür hat die 25-Jährige in ihrem Trainingslager auf der Nordinsel von Neuseeland gelegt. Gmelin schwärmt von ihrem Aufenthalt. «Es hat sich extrem gelohnt», findet sie – und zwar aus mehreren Gründen. Beispielsweise wegen der guten äusseren Bedingungen, die motivierend waren. «Ich war selber erstaunt, wie viel das ausmachte, immer bei Sonne und warmem Wetter trainieren zu können.»

An sechs Tagen pro Woche absolvierte Gmelin zusammen mit anderen Athleten der Schweizer Ruder-Nationalmannschaft je drei Trainingseinheiten, zwei davon auf dem Wasser. Als Warmup diente der Gruppe dabei der

rund zehn Kilometer lange und mit dem Velo zurückgelegte Anfahrtsweg von ihrem Wohnort Cambridge aus zum Lake Karapiro.

Ein See als kontaktfreie Zone

Der Stausee ist ein bekanntes Rudergebiet. Zur selben Zeit wie das Schweizer Nationalkader war auch dasjenige von Neuseeland vor Ort. Auf dem Wasser waren die Equipen auf Wunsch der Neuseeländer zwar strikt getrennt – nicht aber daneben. Gmelin verbrachte ihre Freizeit auch mit Emma Twigg, der Weltmeisterin im Skiff 2014, die sie seit deren Aufenthalt in der Schweiz im vergangenen Jahr sehr gut kennt.

Nebst diesem inspirierenden Austausch unter Ruderern war es vor allem auch der Tapetenwechsel, der Gmelin gutgetan hat. Schliesslich war sie den grössten Teil der letzten anderthalb Jahre im Rudercentrum Sarnen stationiert, sodass eine Art Lagerkoller nicht zu vermeiden war. Die Balance zwischen dem Sport, der physisch und auch psychisch alles von ihr ab-

verlangte, und dem Privatleben bestimmte nicht mehr. «Anders als jemand, der nach seiner Arbeit ins Büro nach Hause gehen kann, verbrachte ich ja auch meine Freizeit in Sarnen», gibt Gmelin zu bedenken.

Der Blick in die Nähe

Die ungewohnte Trainingsumgebung in Neuseeland und die vielen positiven Eindrücke haben Gmelin Energie verliehen. Die Olympischen Spiele in Rio sind in ihrem Hinterkopf natürlich stets präsent. Die Profiruderin aber versucht, nicht ständig daran zu denken, sondern stattdessen den Fokus immer nur auf die jeweils nächste Aufgabe zu legen. Ganz nach dem Motto: «Alles zu seiner Zeit.»

Für die Ustermerin geht es in den nächsten Monaten mit den drei Weltcup sowie den Europameisterschaften Ende Mai darum, sich in kleinen Schritten auf ihren Einsatz in Brasilien vorzubereiten. «All diese Wettkämpfe sind Marksteine auf dem Weg. Ich kann Fehler machen und daraus lernen.» Es geht für Gmelin aber auch darum, die Leistungen

der vergangenen Saison zu bestätigen, in der ihr der Sprung in die Weltspitze gelang. 2015 war für sie reich an Höhepunkten. Gmelin holte Ende Mai an der EM in Polen im schweren Skiff überraschend die Silbermedaille und sorgte damit für einen Meilenstein im Schweizer Frauenrudersport. Danach stiess die Athletin des Rudercubs Uster Anfang September an der WM in Frankreich in den Final vor und sicherte der Schweiz einen Quotenplatz in Rio.

Innerhalb des Verbands ist zwar niemand in Sicht, der ihr diesen Platz im Einer wegnehmen könnte. Gmelin setzt sich dennoch unter Druck. Sie weist darauf, dass die offizielle Selektion von Swiss Olympic noch aussteht und sieht es deswegen als Notwendigkeit an, weitere sportliche Argumente zu liefern. «Ich muss und will mich für die Selektion gut positionieren», sagt sie. Und dafür quält sie sich nicht nur bei Sonnenschein und hohen Temperaturen, sondern eben auch bei Schneefall.

Oliver Meile