

Allein unter Ostschweizern

Turnen Ende Juli hat in Finnland die World Gym for Life Challenge stattgefunden. An den Schaukelringen kämpften mit den Swissrings auch Corinne Gisler und Marco Navarra um den WM-Titel.

Sinja Gräppi

Marco Navarra und Corinne Gisler kämpften Ende Juli in Finnland mit den Swissrings um den WM-Titel. Die Gruppe turnte synchron an einem selbst konstruierten achteckigen Gerüst. An der Konstruktion sind acht Schaukelringe befestigt. Für die beiden Seeländer war es die erste Teilnahme an der World Gym for Life Challenge.

Navarra ist bereits seit Januar im Team dabei. Die Anfrage bekam er bei einem Wettkampf im Appenzell. «Den Vertrag habe ich am gleichen Tag in der Bar unterschrieben», so Navarra. Dass er überhaupt angefragt wurde, sei sehr speziell gewesen, da das Team sonst nur aus Ostschweizern bestehe.

Kurz vor dem Wettkampf hat sich eine der Turnerinnen verletzt und ein Ersatz musste gesucht werden. Die Leitung fragte den 28-Jährigen, ob er jemanden kennt, der den Part der Verletzten übernehmen kann. Der Seeländer dachte als erstes an seine Teamkollegin aus dem TV Orpund. Gisler hat sich sehr darüber gefreut und rasch zugesagt. Weil die Anfrage knapp kam, konnte sie nur noch zwei Trainingswochenends mitmachen, bevor die WM losging. «Ich wurde super aufgenommen im Team. Es sind alles sehr nette Leute», sagt die medizinische Praxisassistentin. Anfangs hat sie gedacht, dass es schwierig sein wird auf diesem Niveau synchron zu turnen. Da aber alle auf derselben Stufe sind, ist es einfacher als erwartet, parallel zu sein. Vor Gislers erstem Trainingswochenend waren die beiden eineinhalb Stunden früher dort, damit der Hauptleiter der 24-Jährigen den Ablauf erklären konnte. «Als das Training anging, hiess es einfach, dass ich mich jetzt konzentrieren muss», meint die Seeländerin.

Titel knapp verpasst

Bei der World Gym for Life Challenge absolviert man zuerst eine Vorrunde, bei der man mit Gold, Silber oder Bronze beurteilt wird. Alle mit Gold ausgezeichneten Nationen können zwei Tage später um den WM-Titel kämpfen. Mit einer starken Vorführung schafften das auch die Swissrings.



Glückliche Medaillengewinner: Marco Navarra und Corinne Gisler gewannen mit den Swissrings die Auszeichnung Gold. *sgm*

«Der Druck war natürlich sehr gross», sagt Navarra und Gisler ergänzt: «Ich persönlich hatte grosse Angst, einen Fehler zu machen.»

Auch beim Kampf um den Titel lieferten die Schweizer Ringturner eine sensationelle Performance ab. Viele Athleten anderer Nationen sahen die Gruppe auf dem ersten Platz. «Unser Leiter meinte, dass dies die beste Leistung war, die ein Team der Swissrings je gezeigt hat. Und das bedeutet etwas», erklärt der Schreiner. Leider wurden die Hoffnungen der Schweizer bei der Rangverkündigung nicht erfüllt. Der Titel wurde knapp verpasst. Wie knapp kann man nicht sagen, weil es abgesehen vom ersten Platz keine Rangliste gibt. Im ersten Moment sei die Enttäuschung gross gewesen, doch mittlerweile seien sie einfach stolz auf ihre Leistung, sind sich beide einig.

«Für uns war es ein sehr schönes Gefühl, dabei zu sein», reflektiert die 24-Jährige das Erlebnis.

«So eine Chance bekommen wir wohl so schnell nicht wieder», fügt Navarra hinzu. Mit dem TV Orpund seien sie zwar schon oft

Zu den Personen

Corinne Gisler

- **Alter:** 22
- **Wohnort:** Lyss
- **Beruf:** Medizinische Praxisassistentin (gelernte Pflegefachfrau)
- **Turnt seit:** 2000
- **Stammverein:** TV Orpund
- **Bei den Swissrings seit:** Juni 2017
- **Vorbild:** Priska Kuhn

Marco Navarra

- **Alter:** 24
- **Wohnort:** Lyss
- **Beruf:** Schreiner
- **Turnt seit:** 1997
- **Stammverein:** TV Orpund
- **Bei den Swissrings seit:** Januar 2017
- **Vorbild:** Marc Zobrist und Oliver Bur *sgm*

bei grossen Anlässen dabei gewesen, jedoch sei die World Gym for Life Challenge noch einmal etwas ganz anderes gewesen. «Dort ging es um einen WM-Titel», erläutert der 28-Jährige. Zudem turnten sie in einem Team, welches man in der Turnszene in der Schweiz kennt, was das Ganze noch spezieller macht.

Ein Lied zur Beruhigung

Die Vorbereitung auf die WM war sehr intensiv. Der Leiter stellte im Vorfeld ein Programm zusammen mit Übungen, welche die Athleten machen mussten. Beispielsweise musste jedes Mitglied Kraftübungen machen, um genug fit zu bleiben. Neben dem körperlichen Aspekt mussten alle auch ein Mentaltraining zuhause absolvieren. Für die Konzentration mussten sie einmal täglich das ganze Programm im Kopf durch-

gehen. Zudem wurde vorgegeben, ein bestimmtes Lied täglich zu hören. «Während dem Song mussten wir uns vorstellen, dass wir an der WM sind und den Titel holen», so Navarra. Die beiden Seeländer sind beeindruckt von ihrem Trainer. Er leiste enorm viel im physischen Bereich und sei ein sehr guter Mentalcoach. Auch vor Ort hörte die Gruppe das Lied. «Sobald der Song anging, merkte man, wie alle in sich hineingingen und die Konzentration stieg», erklärt Gisler.

Zudem ging das Team jeden Tag ans Meer und machte Trockenübungen. Weil sie das Gerüst nicht überall aufstellen konnten, simulierten sie das Achteck mit Seilen. So gingen sie das Programm Schritt für Schritt durch, ohne die Übungen an den Ringen auszuführen.

«Unser Coach sagte immer, dass wir in den richtigen Flow kommen müssen, um unser Land am besten repräsentieren zu können», sagt Navarra.

Premiere für Küng

Rad Endlich hat es für Stefan Küng mit dem ersten Sieg bei einem Zeitfahren auf Stufe World Tour geklappt. Der Thurgauer gewann die 2. Etappe der Benelux-Rundfahrt im niederländischen Voorburg. Gleichzeitig übernahm er das Leadertrikot.

Bei leichtem Regen triumphierte Stefan Küng mit vier Sekunden Vorsprung vor dem Polen Maciej Bodnar, vor zweieinhalb Wochen Sieger des Zeitfahrens in Marseille an der Tour de France. Dritter wurde mit einem Rückstand von fünf Sekunden der niederländische Zeitfahrtspezialist und Giro-Gesamtsieger Tom Dumoulin.

Der Schweizer Zeitfahrmeister Küng steht beim Team BMC in seiner dritten Profi-Saison. 2015 und 2017 gewann er jeweils eine Etappe der Tour de Romandie. In seiner Spezialdisziplin Zeitfahren verpasste der 23-Jährige allerdings schon bei mehreren Gelegenheiten den Sieg nur ganz knapp. So belegte er heuer beim Auftaktzeitfahren der Tour de France in Düsseldorf sowie bei den zwei Prüfungen gegen die Uhr bei der Tour de Suisse jeweils den 2. Platz. *sda*

Benelux-Rundfahrt. 2. Etappe, Einzelzeitfahren in Voorburg (9 km): 1. Stefan Küng (SUI) 10:58. 2. Maciej Bodnar (POL) 0:04 zurück. 3. Tom Dumoulin (NED) 0:05. 4. Sören Andersen (DEN) 0:08. 5. Lars Boom (NED) 0:10. 6. Yves Lampaert (BEL) 0:12. Ferner: 18. Peter Sagan (SVK) 0:25. 53. Tony Martin (GER) 0:40. 95. Michael Schär (SUI) 0:55. 150. Gregory Rast (SUI) 1:19.
Gesamtklassement: 1. Küng 4:01:07. 2. Bodnar 0:04. 3. Dumoulin 0:05. 4. Andersen 0:08. 5. Boom 0:10. 6. Lampaert 0:12. Ferner: 8. Sagan 0:15. 95. Schär 0:55. 149. Rast 1:19.

Nachrichten

Segeln Zwei Podestplätze für Bieler Team

Der Yachtclub Bielersee (YCB) zeigt auf seiner neuen J/70-Yacht auch international starke Leistungen. Das Bieler Team um Lorenz Müller beendete die britische Traditionregatta Cowes Week auf dem ausgezeichneten zweiten Rang. Im Teilprogramm der Short Series, die für die Englische Meisterschaft zählen, wurde der YCB Dritter. *fri*

Leichtathletik Agnou trennt sich von Trainer Rothenbühler

Caroline Agnou wird fortan nicht mehr auf die Dienste ihres Trainers Adrian Rothenbühler zählen, wie die «Berner Zeitung» berichtete. Rothenbühler hatte sich bis anhin mit dem Vater der Siebenkämpferin aus Leubringen, Ousman Agnou, die Trainerarbeit aufgeteilt. Die beiden finden nun aber keinen gemeinsamen Nenner mehr. *bil*

Fussball El-Idrissi beim FC Rapperswil-Jona

Dany El-Idrissi ist beim Promotion-League-Klub FC Rapperswil-Jona eine Stelle im Marketing und Sponsoring angetreten. Der frühere Bieler Stabhochspringer war nach seiner Aktivkarriere in verschiedensten Bereichen tätig gewesen. *mt/fri*

Voltige Achter Platz beim Debüt

An der Junioren-WM im Voltige konnte sich Samira Garius bei ihrer ersten Teilnahme auf dem Achten Rang klassieren. Mit 7,204 Punkten platzierte sich die 15-Jährige aus Vinelz knapp hinter der sechstplatzierten Zürcherin Sarah Linder. *sgm*

Fabienne Schlumpf will Schallmauer durchbrechen

Leichtathletik Die Steeplerin Fabienne Schlumpf geht heute an der WM in London erneut auf Rekordjagd. Die Zürcherin will zum dritten Mal in diesem Sommer die nationale Bestmarke senken.

«Die Schallmauer von 9:20 Minuten möchte ich so schnell wie möglich brechen», betonte Schlumpf einen Tag vor ihrem Vorlauf im Olympia-Stadion. Ob sie zu einem Tempolauf ansetzen soll oder sich eher taktisch ausrichten wird, hat sie allerdings noch nicht entschieden. Das primäre Ziel bleibt zunächst der Vorstoss in den Final der besten 15 vom Freitagabend. Gemäss Schlumpfs Einschätzung dürfte dafür eine Zeit von 9:30 Minuten



Fabienne Schlumpf will an der WM in London hoch hinaus. *Keystone*

notwendig sein. Die grossgewachsene Läuferin beeindruckt seit einem Jahr mit konstant tollen Resultaten. Nach einem Zwischentief im Jahr 2015, als die «Batterien leer waren» und der

Körper eine Pause forderte, geht es nur noch aufwärts. Die Olympia-Finalistin von Rio 2016 weist unterdessen eine Bestzeit von 9:21,65 Minuten über 3000 m Steeple aus.

Schlumpf und ihr Trainer sowie Lebenspartner Michael Rüegg nutzten das Jahr nach den Olympischen Spielen, um erstmals mit dem Höhentraining zu probieren. «Wir warteten bewusst zu, damit wir nach ein paar Jahren Spitzensport noch neue Reize setzen können», erklärte die 26-Jährige. Sie absolvierte vier Blöcke zu drei Wochen mit dem Höhenzimmer in Magglingen sowie den Trainingslagern in Südafrika und St. Moritz. Die Option, wie beim ersten Rekordlauf 2017 gleich aus der Höhe anzureisen, bestand für London aus logistischen Gründen nicht. Mit der Differenz von neun respektive elf Tagen (Final) glaubt das Duo, ein ideales Fenster gefunden zu haben.

Arbeitspensum reduziert

Einen weiteren Grund für das Hoch ortet Schlumpf in der Reduktion ihres Arbeitspensums.

Der eine Tag auf der Einwohnergemeinde in Wetzikon bietet eine willkommene Abwechslung, im Prinzip ist sie aber Profi. «Und ich profitiere auch von meiner robusten Konstitution», sagte sie. «Ich bin verletzungsfrei und nie krank.»

Ziel Berlin 2018

Schlumpf tritt oft auch als Strassenläuferin in Erscheinung. Bei ihrem Potenzial lockt die prestigeträchtige Marathonstrecke – seit dem Frühjahr 2017 ist die Zürcherin auch Rekordhalterin über 10 km Strasse (32:07) und im Halbmarathon (1:10:17). «Bis zu den Europameisterschaften 2018 bleibe ich Steeplerin», stellte Schlumpf klar. Der Grund ist einleuchtend: «In Berlin strebe ich eine Medaille an.» Wie es danach weitergeht, ist offen. Aber der Marathon an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio sei bestimmt eine Option. *sda*