

## Zbinden gewinnt das Waadtländer

**Schwinger.** – Der 31-jährige Freiburger Schwinger Stefan Zbinden aus Giffers hat in La Rippe erstmals das Waadtländer Kantonalfest gewonnen. Im Schlussgang setzte er sich gegen den Murtenner Frédéric Berset durch. Der Routinier und Südwestschweizer Seriensieger Hans-Peter Peller musste sich mit dem zweiten Schlussrang begnügen. Gut besetzt war der Jubiläumsschwinger 75 Jahre Schwingklub Zurzach in Döttingen. Der Topfavorit Arnold Forrer schwang obenaus, der Schwingerkönig von 2001 bekam den Sieg jedoch keineswegs geschenkt. Im Schlussgang lieferte ihm Bruno Gisler harte Gegenwehr: Forrer siegte erst zwei Sekunden vor Ablauf der 12-minütigen Kampfzeit. (si)

### Waadtländer Kantonalfest in La Rippe:

Schlussgang: Stefan Zbinden (Giffers) bezwingt Frédéric Berset (Murten) nach 5 Minuten. Rangliste: 1. Zbinden 59,50. 2. Hans-Peter Peller (Oberschrot) 58,75. 3. Berset 57,50. 4. Christian Schlüchter (Grosshöchstetten) 57,25. 5. Christian Schmutz (Döttingen) 57,00. 6. Michel Schmid (Kerzers) und Michaël Matthey (Mont-sur-Rolle) 56,75. – 100 Schwinger/1000 Zuschauer.

### Jubiläumsschwinger 75 Jahre Schwingklub Zurzach in Döttingen AG:

Schlussgang: Arnold Forrer (Stein) bezwingt Bruno Gisler (Rumisberg) 2 Sekunden vor Ablauf der 12-minütigen Kampfdauer mit Kreuzgriff/Lätz. Rangliste: 1. Forrer 58,75. 2. Guido Thürig (Zofingen) 58,25. 3. Lukas Meier (Tegerfelden) 57,50. 4. Mario Thürig (Mörken) 57,25. 5. Gisler und Martin Koch (Geuensee) je 57,00. 6. Jakob Roth (Ebnat-Kappel) und Samuel Schaffner (Hausen) je 56,75. – 83 Schwinger/1500 Zuschauer.

## FAUSTBALL

### Nationalliga A, Frauen

#### 3. Runde vom Sonntag in Schlieren:

Embrach – Jona	1:3
(12:14, 13:11, 9:11, 14:15)	
Schlieren – Wigoltingen	3:1
(11:6, 7:11, 11:9, 11:9)	
Embrach – Schlieren	3:0
(11:8, 15:13, 13:11)	
Wigoltingen – Ettenhausen	3:2
(11:8, 10:12, 9:11, 11:9, 11:6)	
Ettenhausen – Amsteg	0:3
(3:11, 7:11, 11:13)	
Amsteg – Jona	2:3
(9:11, 9:11, 11:5, 11:9, 11:13)	

1. Embrach	6	5	1	16:6	10
2. Schlieren	6	4	2	13:9	8
3. Amsteg	6	3	3	13:12	6
4. Wigoltingen	6	3	3	11:12	6
5. Jona	6	3	3	13:12	6
6. Ettenhausen	6	0	6	3:18	0

## LEICHTATHLETIK

### Berglauf-Cup in Meran (It)

#### Männer (14 km/1700 m HD):

1. Jonathan Wyatt (Neus) 1:15:57 (Streckenrekord). 2. Timo Zeiler (De) 0:29 zurück. 3. Marco Gaiardo (It) 0:45. 4. Andrzej Dlugosz (Pol) 1:13. 5. Robert Krupicka (Tsch) 1:28. 6. Markus Kröll (Ö) 2:25. Weltcup-Stand (3/7): 1. Wyatt 200. 2. Zeiler 118. 3. Julien Rancon (Fr) 97. Ferner: 6. Sébastien Epiney (Sz) 75.

## RAD

### 16. Breite-Kriterium in Schaffhausen

**Elite (79,2 Km):** 1. Franco Marvulli (Zürich) 40 Punkte. 2. Roman Andres (Wangen bei Olten) 35. 3. Giuseppe Atzeni (Siebnen) 22. 4. Mario Birrer (Therwil) 19. 5. Stefan Löffler (De) 16. 6. Jürgen Kotulla (De) 16. Ferner: 9. Bruno Menzi (Weesen) 5. 28. Bruno Risi (Erstfeld).

**Frauen (48 km):** 1. Monika Furrer (Madetswil) 25. 2. Jessica Schneeberger (Wichtrach) 24. 3. Mirjam Hauser (Ennetbürgen) 23.

**Junioren (48 km):** 1. Tino Eicher (Zürich) 24.

# Pius Hunold: «Der seelische Schmerz überwiegt deutlich»

**Pius Hunolds Traum von einer Medaille an der Ultramarathon Schweizer Meisterschaft ist in der Nacht auf Samstag jäh geplatzt. Der Benkner musste den 100-km-Lauf von Biel nach 47 Kilometern als Führender verletzungsbedingt aufgeben.**

Mit Pius Hunold sprach Silvano Umberg

**Herr Hunold, wie geht es Ihnen einen Tag nach dem 100-km-Lauf von Biel? Schmerzt das Knie noch?**

Pius Hunold: Körperlich gehts mir erstaunlich gut. Der Schmerz liess schnell nach. Ich sass heute sogar schon auf dem Velo. Dies war eine Art Medizin. Ich hatte nämlich im vergangenen Jahr ein ähnliches Problem und schon da tat das Radfahren gut.

**Wissen Sie denn, woher das Problem rührt?**

Hunold: Ich kann es nicht genau sagen, denke aber, dass es eine Sehne ist, die sich entzündet. Nun werde ich wohl einmal einen Arzt aufsuchen, um der Sache auf den Grund zu gehen.

«Die Konzentration auf ein Ziel war ein Risiko.»

**Körperlich haben Sie sich also gut erholt. Wie sieht es mit Ihrem seelischen Zustand aus? Ist der Frust immer noch riesig?**

Hunold: Ja, der seelische Frust ist wesentlich grösser – und holt mich immer wieder ein. Ich habe in der Vorbereitung einen enormen Aufwand betrieben und war sehr zuversichtlich. Ich wusste natürlich, dass es ein grosses Risiko darstellt, mich derart auf einen Wettkampf zu konzentrieren. Und jetzt ist sozusagen der schlimmste Fall eingetreten.

**Wären Sie denn auch mit einem 2. oder 3. Rang zufrieden gewesen?**

Hunold: Sicher, jede Medaille wäre ein toller Erfolg gewesen. Ich lag derart gut im Rennen. Wenn ich nun die Abstände ansehe, wäre ein Podestplatz wohl möglich gewesen. Selbst die zum Ziel gesetzte Zeit unter sieben Stunden hätte ich wohl erreicht. Umso grösser ist jetzt die Enttäuschung.

**Wie verdaut man eine solch herbe Enttäuschung?**

Hunold: Im ersten Moment gingen



**Aktive Frustrbewältigung:** Der Benkner Ausdauerläufer Pius Hunold ist bereits auf der Suche nach neuen Saisonzielen.

mir alle möglichen Gedanken durch den Kopf – auch der Rücktritt. Letzteres sollte man aber nie voreilig sagen, ausser man hat sich dies lange überlegt und ist sich hundertprozentig sicher. Nach dieser ersten Phase denkt man dann bereits an neue Herausforderungen. Man versucht nach vorne zu schauen.

**Sie setzen sich also ein neues Ziel?**

Hunold: Richtig, aber dies ist nicht einfach. Zuerst muss die Motivation zurückkommen. Ich will meine gute Form aber nicht einfach hergeben, sondern noch irgendwie davon profitieren, respektive ein gutes Resultat aufs Papier bringen.

**Was wären denn mögliche neue Herausforderungen?**

Hunold: Beispielsweise der Swiss Alpin Marathon in Davos. Ich weiss allerdings nicht, ob die zur Vorbereitung

zur Verfügung stehenden sechs Wochen reichen. Weitere Ziele sind die Herbstmarathons.

**Wie lange können Sie denn Ihre Form konservieren?**

Hunold: Da ich vor dem Wettkampf den Trainingsaufwand ziemlich herunterfuhr, ist die Form nun eigentlich etwas weg. In zwei Wochen wäre sie wohl wieder da.

**Würden Sie sagen, Sie waren oder sind in der Form Ihres Lebens?**

Hunold: Was das Laufen angeht sicher.

**Kommen wir nochmals auf den 100-km-Lauf zurück. Was ging Ihnen durch den Kopf, als plötzlich das Ziehen in der Kniekehle auftauchte?**

Hunold: Zuerst nicht viel, da kleine Probleme bei einem solch langen Lauf eigentlich normal sind. Da es

sich allerdings nicht um ein muskuläres Problem handelte sondern ein lokales Stechen, war ich ziemlich besorgt. Als der Schmerz dann immer heftiger wurde, begann ich mich immer stärker darauf zu konzentrieren. Ich hielt dann kurz an, besprach mich mit meinem Coach, probierte es noch zwei-, dreimal, änderte sogar leicht die Laufstellung. Aber es ging nicht mehr.

**Wie schwer fiel Ihnen der Entscheid zur Aufgabe?**

Hunold: Sehr schwer. Deshalb versuchte ich es nochmals. Ich wollte mir ja im Nachhinein nicht den Vorwurf machen müssen, zu früh aufgeben zu haben.

**Und dann, als der Entscheid gefallen war?**

Hunold: ... dann ging sicher ein ziemlich lauter Hall durch die Nacht. Lustigerweise war gerade noch ein Radioteam an der Stelle dabei, das alles aufnahm und mich sogleich um ein Interview bat.

«Ich sagte schon letztes Jahr: Nie wieder.»

**Fiel der Entscheid zusätzlich schwer, weil das Rennen zugleich als Ultramarathon Schweizer Meisterschaft galt?**

Hunold: Ganz klar ja. Dies und der Umstand, dass es sich um die 50. Austragung der Bieler Lauftage handelte, waren im Vorfeld meine Hauptmotivation gewesen. Ein erster Schweizer Meistertitel wäre genial gewesen, und im Ultramarathon standen meine Chancen am besten.

**Sie sagten, Sie hätten im Vorfeld super trainiert und dabei nie Probleme gehabt. Gab es wirklich keine Anzeichen für eine drohende Verletzung?**

Hunold: Nicht wirklich. Ich hatte zwar einige Wochen zuvor ähnliche Symptome. Nach einer kurzen Pause waren die Beschwerden aber wieder weg. Solche Dinge sind aber normal, wenn man rund 170 Kilometer pro Woche trainiert. Deshalb war ich keineswegs beunruhigt.

**Können Sie sich vorstellen, im nächsten Jahr einen neuen Anlauf in Biel zu nehmen?**

Hunold: Das weiss ich noch nicht. Ich sagte bereits nach meiner ersten Teilnahme, dass ich nie wieder mitmachen werde. Dann liess ich mich wegen der Schweizer Meisterschaft umstimmen.

## Gommiswalder Judokas in Form

**Die Gommiswalder Judokas haben ihr Saisonziel, das bloss Erreichen der Playoff-Finalrunde an der Ostschweizer Mannschaftsmeisterschaft, mit Rang 4 klar übertroffen.**

**Judo.** – Am Samstag fand in Wetzikon die Playoff-Finalrunde der Ostschweizer Mannschaftsmeisterschaft statt. Gommiswald, das sich als Zweiter der Vorrundengruppe qualifizierte, kämpfte zuerst gegen Nippon St. Gallen, den Dritten der anderen Gruppe.

Die Gommiswalder starteten mit dem Handicap, in der Gewichtsklasse bis 36 kg keinen Kämpfer stellen zu können, weil Alessia Giammancheri

verletzt ausfiel. Dies hinderte das Team allerdings nicht daran, nach sieben spannenden Kämpfen mit 8:6 Siegespunkten in Führung zu liegen. Der letzte Kampf im Schwergewicht entschied nun über Sieg oder Niederlage, da es bei Siegespunktegleichstand auf die Wertungspunkte ankam. Silvio Rüegg meisterte seine Aufgabe aber mit Bravour und warf seinen Gegner mit einem Tai-o-toshi schwungvoll auf den Rücken.

Als nächster Gegner wartete im Halbfinal das starke Team von Uster. Die Gommiswalder kämpften zwar beherzt, mussten sich aber klar mit 10:2 geschlagen geben.

Nun galt es, sich gegen den Judoclub St. Gallen wieder aufzurappeln,

um noch eine Chance auf die Bronzemedaille zu haben. Nach fünf Duellen stand es 6:4 für Gommiswald, wobei eine Begegnung nur mit einem Wazari (halber Siegespunkt) für Gommiswald entschieden wurde. Die Karten standen also noch offen und alle waren guter Hoffnung. In der Gewichtsklasse bis 45 kg und bis 50 kg warteten die St. Galler aber mit zwei erfahrenen Judokas auf, weshalb die Gommiswalder unterlagen. Obwohl Silvio Rüegg im Schwergewicht nichts anbrennen liess und wieder vorzeitig mit Ippon (ganzer Siegespunkt) gewann, musste sich Gommiswald mit einem Siegespunktstand von 8:8 und einem Wertungspunktstand von 45:35 knapp geschlagen geben. (pd)



**Ein starkes Team:** Die Gommiswalder Judokas glänzen Woche für Woche mit guten Ergebnissen.