

Freitag, 12. Juni 2020

Grethers Zukunft bleibt offen

Fussball Der am 30. Juni 2020 auslaufende Vertrag zwischen dem FC Luzern und Simon Grether wird bis zum Ende der aktuellen Saison verlängert, teilt der Verein mit. Der 28-Jährige spielt seit der Saison 2016/17 für den FC Luzern und absolvierte bisher 96 Partien für die Innerschweizer. «Wir sind froh, dass wir bis zum Ende der laufenden Spielzeit auf die Dienste von Simon zählen können», sagt FCL-Sportchef Remo Meyer. «Dank seiner Vielseitigkeit und seinen Teamplayerqualitäten wird er insbesondere auch in den kommenden intensiven Wochen sehr wichtig für uns sein.» Ob Grether einen Vertrag über den Sommer hinaus beim FCL erhält, ist fraglich. (swe)

Schuss vor den Bug des FC Luzern

Fussball Eine Demütigung oder zumindest einen Schuss vor den Bug erlebte das Luzerner Super-League-Team am Mittwoch im Testspiel gegen Lausanne-Sport. Der klare Leader der Challenge League überzeugte mit einer deutlich überlegenen spielerischen und läuferischen Leistung. So unterlag der FC Luzern den Romands gleich mit 0:5.

Andertalb Wochen vor dem Re-Start der Liga daheim gegen Basel (3.) machte der FCL (6.) einen schlechten Eindruck. «Es ist nicht die Leistung gewesen, die wir uns vorgestellt haben», fand Mittelfeldmann Idris Voca. «Vom Anfang bis zum Schluss haben wir nicht umgesetzt, was uns der Coach vorgegeben hat.» Dass die Kraft wegen der intensiven Vorbereitung gefehlt haben könnte, will Voca nicht als Ausrede gelten lassen.

Frustrationen von Matos und Margiotta

Besonders in der Kritik standen Ryder Matos und Francesco Margiotta. Der Brasilianer Matos dezimierte Luzern ab der 53. Minute, als er nach einem Schlag ins Gesicht des Gegenspielers mit gelb-roter Karte vom Platz musste. Einer solchen entging der undisziplinierte Italiener Margiotta gleich zweimal. Voca: «Die beiden waren frustriert, weil wir gegen starke Lausanner dem Ball hinterherlaufen mussten. Solche Reaktionen dürften uns aber nicht passieren.» (dhw)

Luzern – Lausanne-Sport 0:5 (0:3)

Swisspor-Arena. – 20 Zuschauer (nur Klub-offizielle und Journalisten zugelassen). SR Schäfer.

Tore: 16. Zeqiri (Ndoye) 0:1. 33. Turkes (Zeqiri) 0:2. 34. Kukuzovic 0:3 (Schuss aus über 50 m). 60. Dominguez (Foulpenalty) 0:4. 70. Oliveira (Dominguez) 0:5.

Luzern: Müller (46. Enzler); Sidler (67. Kakabadse), Knezevic, Bürki (67. Burch), Grether; Ndiaye (83. Tia Chef), Schulz (67. Mistravovic), Ndengo (30. Voca), Matos; Margiotta (62. Demhasaj), Schürpf (67. Males).

Lausanne, 1. Halbzeit: Castella; Boranjasevic, Loosli, Monteiro, Flo; Zeqiri, Kukuzovic, Geissmann, Schneuwly, Ndoye; Turkes.

Lausanne, 2. Halbzeit: Castella; Ouattara, Loosli, Nganga, Getaz; Lukembila (81. Schmitt), Puertas, Bares, Dominguez, Oliveira; Koura.

Bemerkungen: Luzern ohne Lucas, Schwegler, Eleke, Emiri und Balaruban (alle verletzt). 30. Ndengo verletzt ausgeschieden. Gelbrote Karte: 53. Matos (Foul). Verwarnungen: 25. Matos (Foul). 55. Margiotta (Foul). 56. Nganga (Reklamieren). 83. Knezevic (Foul).

Athleten müssen improvisieren

Vor dem Saisonbeginn erzählen sechs Zentralschweizer Leichtathleten über ihre Erfahrungen in der Coronazeit.

Stefanie Barmet

Bei Géraldine Ruckstuhl ist die Vorfreude gross, dass es mit Wettkämpfen losgeht. Die Schweizer Rekordhalterin im Siebenkampf und Speerwerfen blickt auf eine lehrreiche Zeit während der Coronakrise zurück: «Anfänglich war vieles ungewiss. Von einem Tag auf den anderen konnte ich meine gewohnte Trainingsinfrastruktur nicht mehr nutzen und war gezwungen, tagtäglich zu improvisieren. Statt von meinen Trainern persönlich betreut zu werden, trainierte ich viel alleine und tauschte mich per Skype oder Facetime mit ihnen aus.»

Zu Beginn konnte sie keine Leichtathletikanlage benutzen und trainierte vorwiegend auf Landstrassen sowie im eigenen Krafraum im Elternhaus. «Mein Verein, der STV Altbüron, stellte mir viel Material zur Verfügung. Statt wie üblich strukturiert nach Plan zu trainieren, schauten wir von Tag zu Tag, was möglich war», erzählt Ruckstuhl. «Rückblickend war das eine sehr positive Erfahrung. Ich wurde gezwungen, flexibel zu bleiben.»

Die Absage der Wettkämpfe und insbesondere der Olympischen Spiele sei hingegen ein grosser Dämpfer gewesen. «Als ich das erste Mal wieder auf der Anlage einen Speer werfen durfte, verspürte ich enorme Glücksgefühle. Dass ich meine Leidenschaft tagtäglich als Beruf ausüben kann, ist ein extremes Privileg, dass ich nun umso mehr schätze.» In den vergangenen Wochen hat die 22-jährige Siebenkämpferin aus Altbüron hart an ihren Schwächen gearbeitet. «Nun möchte ich im Wettkampf schauen, ob ich Fortschritte gemacht habe.» Morgen Samstag wird sie in Langenthal im Speerwerfen antreten, zwei Wochen später folgt ein erster richtiger Formtest in Bern. Höhepunkt bilden die Schweizer Meisterschaften im Mehrkampf vom 8. und 9. August in Langenthal sowie die Aktiv- und U23-Schweizer-Meisterschaften.

Jonas Schöpfer, Mittelstreckenläufer

Der amtierende 800-Meter-Schweizer-Meister musste das Höhen Trainingslager in Südafrika wegen Corona nach nur sechs Tagen abbrechen. «Als Folge trainierte ich acht Wochen alleine zuhause, ohne Coach und Gruppe», so der 23-jährige Sempacher. «Gross improvisieren musste ich aber als Läufer nicht. Statt im Krafraum zu trainieren, habe ich mehr Sprünge sowie Übungen mit Eigengewicht gemacht und mich für technische Details per Videoaufnahmen mit meinem Trainer ausgetauscht.» Als im Mai die ersten Lockerungen bekannt gegeben wurden, entschied er sich für einen Höhenblock im Engadin. «Die Coronazeit zeigte mir, dass nicht immer



Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl darf wieder Speere werfen. Bild: Eveline Beerkircher (Luzern, 9. Juni 2020)

alles planbar ist und man flexibel bleiben muss. Ich konnte sehr gut trainieren, hatte weniger Ablenkung und konnte mehr Zeit in die Regeneration investieren. Da ich langfristige Ziele verfolgte, fiel es mir nicht schwer, auch ohne klar fixierte Wettkämpfe weiter zu trainieren.» Schöpfers Fokus liegt nun auf der zweiten Saisonhälfte ab August.

Silke Lemmens, Langsprinterin

Der Alltag von Silke Lemmens veränderte sich durch die Verbreitung des Coronavirus schlagartig. «Von einem Tag auf den anderen konnte ich plötzlich nicht mehr zur



Universität gehen und mit meiner Trainingsgruppe trainieren. Den Beginn der Coronazeit erlebte ich dementsprechend als sehr herausfordernd», sagt sie. Fortan war die Zugerin, die beim LC Zürich trainiert, auf sich alleine gestellt. Erst nach einigen Wochen waren Trainings in Kleingruppen sowie mit Betreuung durch den Trainer wieder möglich. Das Krafttraining absolvierte sie im Keller. Die 20-Jährige konnte aufgrund der Absage der ersten Saisonhälfte mehr Zeit in die Basisarbeit in-

vestieren. «Ich bin sicher, dass mir das in Zukunft helfen wird. Die Freude, nun wieder in der Gruppe im Letzgrund trainieren zu dürfen, ist enorm.» Lemmens schreibt zurzeit Prüfungen an der Uni, wichtige Wettkämpfe stehen erst im Herbst an.

Nadine Odermatt, Hochspringerin

2,5 Monate lang war für Nadine Odermatt nicht an normales



Hochsprungtraining zu denken. Stattdessen musste sie viel improvisieren. «Ich habe vorwiegend zu Hause und alleine trainiert. Meine Teamkolleginnen fehlten mir sehr.» Das Krafttraining führte die 18-jährige Kernserin grösstenteils im Keller durch. Sprints, Sprünge und Hügel- sowie Hürdenläufe konnte sie in der Nähe des Elternhauses oder im Garten machen. «Eine extreme Herausforderung war hingegen das Techniktraining. Mein Vater hat mir zwei Hochsprungstangen angefertigt, woran ich ein Seil aufspannen konnte.» Aufgrund der Grösse des Gartens sowie dem enormen Aufwand verzichtete angehende Kauffrau aber darauf, eine Matte aufzustellen. Abgesagt wurden nicht nur die Lehr-

abschlussprüfungen, sondern auch die U20-WM in Nairobi. «Der Lernstress fiel weg, ich konnte mehr trainieren», sagt Odermatt. «Dass die WM nicht stattfindet, ist natürlich schade. Dennoch versuche ich, viel Positives aus dieser Zeit mitzunehmen und fokussiere mich auf meine langfristigen Ziele.»

Fabian Steffen, Zehnkämpfer

Der 21-jährige Grossdietwiler konnte die Coronazeit nutzen, um in einen sauberen Trainingsaufbau zu investieren.



«Im Februar war ich noch in Italien im Trainingslager und

habte dort wieder etwas Probleme im unteren Rücken bekommen. 2016 hatte ich mir einen Lendenwirbel gebrochen, nun rebellierte mein Körper erneut gegen die hohen Belastungen.» Statt auf der Leichtathletikanlage trainierte Steffen vorwiegend auf dem Balkon und im Garten, absolvierte Läufe im Wald oder auf der Strasse. «Meine Trainings waren sehr effizient und ich konnte im Home-Gym grosse Fortschritte erzielen. Insgesamt eine sehr coole Erfahrung», sagt Steffen. «Da die Saison nun länger dauert, habe ich

Höhepunkt im September

Meetings Seit dem 6. Juni sind Leichtathletik-Wettkämpfe mit maximal 300 anwesenden Personen erlaubt. Zudem dürfen Vereine unter Einhaltung der geltenden Schutzkonzepte wieder in Grossgruppen trainieren. Damit auch Nachwuchsathleten die Chance erhalten, sich im Wettkampf zu messen, wurde die «Swiss Athletics Junior Challenge» lanciert. Lizenzierte Angehörige der Altersklasse U10 bis U18 absolvieren Wettkämpfe im Rahmen des Vereinstrainings. Sie dienen als Qualifikationsmöglichkeit für die Schweizer Meisterschaften im Nachwuchs von anfangs September.

Höhepunkt einer speziellen Saison sind die Schweizer Meisterschaften der Aktiven. Sie wurden neu auf den 11. und 12. September in Basel terminiert. Da noch nicht bekannt ist, ob dann die Obergrenze von 300 Personen aufgehoben sein wird, ist momentan von einer Durchführung ohne Publikum und mit Teilnehmerbeschränkung auszugehen. Ebenfalls nachgeholt werden die Schweizer Meisterschaften über 10000 m/Steep (26. Juni in Uster) und im Crosslauf (15. November in Regensdorf). Die Laufserie Go-In-6-Weeks wird neu vom 9. September bis 14. Oktober durchgeführt. Das Meeting Spitzenleichtathletik Luzern musste abgesagt werden. Stattdessen findet am 3. Juli ein kleineres nationales Meeting statt. (stb)

genügend Zeit, um mich langsam wieder an die Wettkämpfe heranzutasten und erst einzusteigen, wenn ich mich körperlich dazu bereit fühle.» Sein Ziel ist es, 2021 in Bestform zu sein.

Nicole Zihlmann, Hammerwerferin

Auch die beste Hammerwerferin der Schweiz musste viel im-



provisieren. Nach der Rückkehr aus einem Trainingslager wurden die Anlagen geschossen und die Wettkämpfe

abgesagt. «Mein Trainer wurde dadurch stark gefordert. Die Ideen gingen ihm aber nicht aus», so die 33-jährige Athletin des LC Luzern. Trainiert wurde in einer Autogarage, die als Krafraum diente, sowie auf dem Flugplatz in Alpnach. «Da wir kein Netz zur Verfügung hatten und auf dem Flugplatz viele Fussgänger unterwegs waren, warfen wir mit schwereren Wurfgeräten als normalerweise zu diesem Zeitpunkt in der Saison», sagt Zihlmann. Der Saisonanstieg ist anfangs Juli geplant, Höhepunkt bilden die nationalen Titelkämpfe. «Nach wie vor ist es mein Ziel, den Schweizer Rekord weiter zu verbessern.»