

Leichtathletik | Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl hat in den letzten Monaten an ihren Schwachstellen gearbeitet

Die spezielle Zeit gut genutzt

Am Freitag am Meeting in Luzern konnte Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl nicht brillieren. Ihre Perspektiven sind aber vielversprechend.

2015 wurde Ruckstuhl U18-Weltmeisterin, 2017 holte sie an den U20-Europameisterschaften die Silbermedaille, und im vergangenen Jahr sicherte sie sich an den U23-Europameisterschaften den Titel. Die letztjährigen Weltmeisterschaften in Doha beendete sie auf dem 9. Platz. Die persönliche Bestleistung beträgt 6391 Punkte.

Mittlerweile ist sie bei neun Trainings pro Woche angekommen. Während der Wettkampfsaison wird der Plan nach ihren Bedürfnissen ausgerichtet. Die richtige Mischung sei entscheidend.

Ruckstuhl liebt die Abwechslung im Training, sie hat es nicht

gerne, wenn es eintönig ist, insofern war der Siebenkampf nahelegend. «Wie ein Kind brauche ich immer etwas Neues. Ich kann nicht still sein, sonst wird es mir langweilig.» Schon früh mass sie sich mit dem Bruder und der Schwester, die beide älter sind – beispielsweise beim Hindernislauf im Garten. «Wir bewegten uns immer und die Eltern unterstützten das», blickt sie zurück. Bei den internen Wettkämpfen musste sie viele Niederlagen einstecken. Deshalb sagte sie zu sich selbst: «Ich will nicht mehr verlieren.»

Dieser Biss hilft ihr nun, Ruckstuhl ist in der Regel bereit, wenn es zählt. Den grössten Druck macht sie sich selbst. «Ich muss niemandem etwas beweisen, das gibt mir eine gewisse Lockerheit», sagt sie. Ausserdem arbeitet sie seit dem Unfall im März 2016, als es ihr bei einem Sturz eine Hürde

in den Unterleib rampte, worauf in einer Notoperation 20 cm des Dünndarms entfernt werden mussten, mit einem Sportpsychologen zusammen.

«Wenn der Kopf nicht mitspielt, hast du keine Chance»

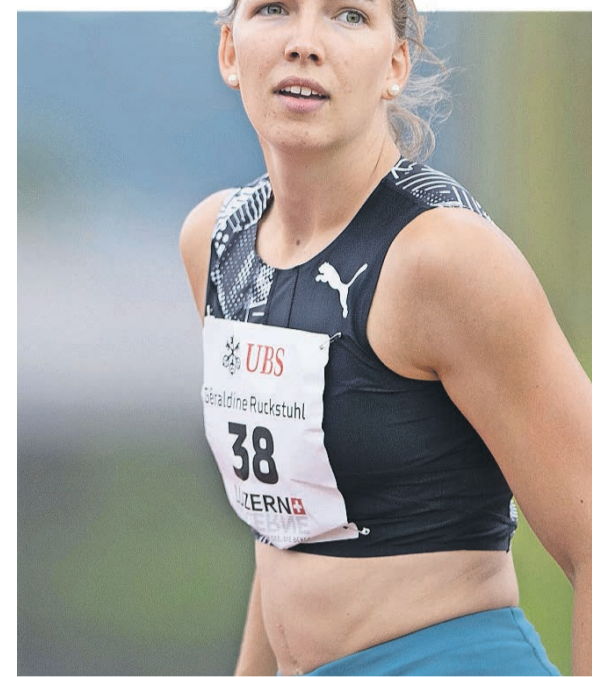
Géraldine Ruckstuhl

«Es ist gut für mich, eine ausserstehende Person zu haben, die mich kennt, jedoch nicht zu gut», so Ruckstuhl. «Ich kann mit ihm über alles reden, das befreit mich.» Wenn es auf Wettkämpfe zugeht,

wird es spezifischer. «Du kannst noch so gut trainieren, wenn der Kopf nicht mitspielt, hast du keine Chance.» Insbesondere ist während den beiden Wettkampftagen im Siebenkampf wichtig, den Energiehaushalt im Griff zu haben, «das ist das A und O». Das Motto lautet: «Abhaken und nach vorne schauen.»

Die wettkampfloze Zeit nutzte sie, um an ihren Schwachstellen zu arbeiten wie der Grundschnelligkeit. Sie arbeitete viel an den Füßen – neben vielen Sprüngen gönnte sie diesen auch mehr Massagen. Im Training wirkt sich das positiv aus, nun hofft sie, es auch im Wettkampf umsetzen zu können. Im Kraftbereich wurde der Fokus auf die Gesässmuskulatur gelegt. «Wenn das Zusammenspiel funktioniert, dann geht es viel besser», erklärt Ruckstuhl.

Sascha Fey/Keystone



Locker drauf. «Ich muss niemandem etwas beweisen», betont Géraldine Ruckstuhl. FOTO KEYSTONE

Chasing Cancellara | Simon Ruff und Sascha Hosennen siegen

Oberwalliser Sieg in Andermatt



Trotz Reifendefekt. Simon Ruff (links) und Sascha Hosennen erreichten das Ziel der Chasing Cancellara in Andermatt als erstes Duo. FOTO ZVG

Im Rahmen der Chasing Cancellara wurde das Eintagesrennen von Bern nach Andermatt ausgetragen. In der Kategorie «Duo» holte sich das Team Simon Ruff/Sascha Hosennen einen überlegenen Sieg.

Der Start zum Eintagesrennen erfolgte beim Wankdorf in Bern. Danach ging es dem Thuner- und Brienzsee entlang. Via Meiringen nahmen die 300 Fahrer die Pässe Grimsel, Nufenen und Gotthard in Angriff. Die Streckenlänge betrug 200 km und die Fahrer mussten dabei 5500 Höhenmeter bewältigen. Das Rennen konnte in den Kategorien «Single» oder «Couples» absolviert werden. Die Starts in Bern erfolgten gestaffelt in Vierergruppen.

Die Premiere

Erstmals war Simon Ruff mit Sa-

scha Hosennen zusammen bei einem Rennen am Start. 15 Minuten nach Rennbeginn hatte Hosennen Pech. Nach einem Reifendefekt musste das Oberwalliser Team die Konkurrenten ziehen lassen. Die zwei Fahrer liessen sich durch dieses Missgeschick nicht aus dem Konzept bringen. Sie überholten Fahrer um Fahrer und passierten Innertkirchen auf dem zweiten Zwischenrang.

Am Schluss war es eine klare Sache

Doch es kam noch besser für das Duo Ruff/Hosennen. Im Aufstieg Richtung Grimsel überholten sie das führende Team. Danach zogen die Oberwalliser das Tempo über die Pässe Nufenen und Gotthard durch. Mit einem Vorsprung von beinahe 40 Minuten erreichten Ruff/Hosennen nach sieben Stunden und 50 Minuten das Ziel in Andermatt. «Es war ein sehr inte-

ressantes Rennen», meinte Sascha Hosennen nach dem erfolgreichen Renneinsatz. «Es war wichtig, immer Rücksicht auf den Teamkollegen zu nehmen. Das ist uns ganz gut gelungen, sodass wir ohne grössere Probleme die Strecke bewältigen konnten.»

Der zweite Platz ging an das griechische Team Georgios Boutopoulos/Ioannis Vorrias. Das Duo Amadé Huber/Manfred Walpen klassierte sich auf dem 41. Rang.

Podestplatz für Andreas Imesch

In der Kategorie «Single» konnte Andreas Imesch einen Podestplatz herausfahren. In der Kategorie 41–60 kam der Oberwalliser auf den 3. Rang. Jean-Pierre Millius kam in dieser Kategorie auf den 18. Rang. Donald Albrecht belegte den 19. Rang. In der Kategorie Damen 26–40 erreichte Deborah Salzmann den 7. Rang. **en**

Lokalfussball | Das Rarner Turnier steht

Teilnehmerfeld ist komplett

Vom 7. bis 9. August trägt der FC Raron sein traditionelles Vorbereitungsturnier aus. Als Gastteam tritt Jochen Dries' FC Chippis an.

Mit der kürzlich erfolgten Zusage einer achten und letzten Mannschaft konnten Klubpräsident Philipp Theler und sein OK zur Auslosung schreiten. Diese sieht Gastgeber Raron und Gastklub Chippis in einer Gruppe, derweil sich Mitfavorit Brig-Glis ausschliesslich mit Mannschaften aus der 3. Liga messen wird. Im Rahmen des Turniers auf dem Rhoneglut werden mit Peter Pfammatter (Brig-Glis) und Michel Kalbermatter (Raron) auch zwei neue Trainer ihren Einstand feiern, bei den übrigen Teilnehmern sitzt der bestehende Trainer auf der Bank.

Das Turnier wird auch 2020 am Freitagabend, Samstag und Sonntagmorgen in zwei Vierergruppen gespielt, ab Sonntagmittag finden die Platzierungsspiele statt. Wäh-

rend Raron an seinem Turnier festhielt, verzichtete hingegen der FC Leuk-Susten Ende Juli «Corona-bedingt» auf eine Austragung des Elferturniers. **wb**

43. Rarner Fussballturnier

Gruppe A: Raron, Chippis, Naters II, Lalden

Gruppe B: Brig-Glis, Visp, Steg, St. Niklaus

Spielplan

Freitag

19.30 Raron - Lalden

20.30 Visp - Steg

Samstag

12.30 Chippis - Naters II

13.30 Brig-Glis - St. Niklaus

14.45 Raron - Naters II

15.45 Brig-Glis - Visp

17.00 Chippis - Lalden

18.00 Showmatch

19.00 Steg - St. Niklaus

20.00 Raron - Chippis

21.15 Visp - St. Niklaus

Sonntag

10.00 Naters II - Lalden

11.00 Brig-Glis - Steg

12.15 Spiel um Platz 7/8

13.30 Spiel um Platz 5/6

14.45 Kleiner Final

16.00 Grosser Final

Lokalfussball | Der Walliser Cup ist ausgelost

Kein einziges Oberwalliser Derby

Das Tableau der Cup-Saison 2020/21 steht, sie beginnt ohne eigentlichen Knaller und vor allem ohne Derby.

Immer vorausgesetzt, der Start in neue Saison im Lokalfussball wird planmässig stattfinden, rollt der Ball ab Woche 33 wieder. Und für das Wochenende vom 14. bis 16. August sind sämtliche Paarungen der ersten Hauptrunde bekannt.

Auffallend ist, dass mit Visp und Riddes auch zwei 3.-Ligisten ein Freilos erhalten haben, während andere 2.-Ligisten (Brig-Glis, Salgesch, Raron) schon in Runde 1 anzutreten haben. Neben Visp zog auch Leuk-Susten ein Freilos, beide warten somit noch auf den Namen ihres ersten Gegners. Im Falle von Visp wird es Varen oder Châteauneuf sein, bei Leuk-Susten entweder Vollèges oder USCM.

Vom Heimvorteil profitieren die 5.-Liga-Klubs Saas-Fee (gegen St. Leonhard) und Region Goms (gegen

Miège), die beide gegen Vereine aus der 3. Liga eine Überraschung schaffen wollen.

Der Walliser Fussballverband loste die ganze Cup-Saison in «einem Zug» aus. Was heisst, bereits jetzt ist klar, welche Sieger aus welchen Spielen in der jeweils nächsten Runde gegeneinander spielen werden. **wb**

**1. Runde, 14. bis 16. August
Spiele mit Oberwalliser Beteiligung**

Varen - Châteauneuf
Granges - Brig-Glis
Ayent-Arbaz - St. Niklaus
Region Goms - Miège
Chermignon - Stalden
Lalden - Grimsuat
Crans-Montana - Raron
Saas-Fee - St. Leonhard
Ardon - Termen/Ried-Brig
Vétroz - Steg
Aproz - Salgesch
Agarn-Turtmann - Hérens

**2. Runde, 26. August
Oberwalliser Teams mit Freilos**
Varen/Châteauneuf - Visp
Vollèges/USCM - Leuk-Susten