

«Es braucht eine gute Form und Wettkampfglück»

Orientierungslauf: Als erster internationaler Wettkampf seit Beginn der Corona-Pandemie findet über Auffahrt in Neuenburg die OL-Sprint-EM statt. Mit dabei Martina Ruch aus Eggwil.

Seit Anfang März weilt Martina Ruch zu Trainingszwecken im schwedischen Falun. «Mein Ziel war es, im Wald besser zu werden und mein Kartenverständnis auszubauen, um einen Schritt weiterzukommen», erklärt die 26-jährige Orientierungsläuferin. Die skandinavischen Wälder seien dazu prädestiniert. Sie seien nicht nur viel grösser und hätten viel weniger Wege und Pfade als unsere Schweizer Wälder, sondern seien durch ihre coupiereten Reliefs auch technisch anspruchsvoller, erklärt die in Eggwil aufgewachsene Nationalkaderläuferin. Doch nun kam es, wie so oft in den letzten Monaten, anders als geplant: Statt sich ein halbes Jahr an den schwedischen Wäldern zu erfreuen, die Sprache zu perfektionieren, zu trainieren und ihrem Masterstudium online nachzugehen, muss, oder besser gesagt, darf Martina Ruch immer mal wieder zurück in die Schweiz reisen: Die Eggwilerin konnte sich nämlich für die heute Mittwochabend in Neuenburg beginnende OL-Sprint-Europameisterschaft qualifizieren.

Erster internationaler Wettkampf

Nach der coronabedingten Verschiebung der Weltcuprunde im vergangenen Mai und dem Totalausfall der internationalen OL-Saison 2020, trifft sich die OL-Weltelite erstmals wieder zu einem grossen Vergleichswettkampf. Mit den «EGK European Orienteering Championships» und zugleich der ersten Weltcuprunde wird die internationale OL-Saison in Neuenburg gestartet. Vom 13. bis 16. Mai messen sich über 250 Sportlerinnen und Sportler aus 20 Nationen in drei verschiedenen Disziplinen. Auf dem Programm stehen der Staffel-Sprint, der Knock-Out-Sprint und der Einzelsprint (siehe Kasten). Martina Ruch konnte sich für den Knock-Out-Sprint und für den Einzelsprint empfehlen. Für die Staffel reichte es der Eggwilerin nicht ganz: «Klar, hätte ich auch bei der Staffel gerne mitgemacht. Das war eines meiner Ziele. Aber an den Testläufen bin ich etwas unter meinen Erwartungen gelaufen und habe gesehen, dass es andere gab, die besser



Orientierung Focus
Ab heute Abend weilt Martina Ruch in Neuenburg. Die Eggwiler OL-Läuferin konnte sich für den EM-Einzelsprint und den EM-Knock-Out-Sprint qualifizieren.

waren. Somit ist es klar, dass sie die Chance bekommen.» Für die Schweiz werden Simona Aebersold, Paula Gross und Elena Ross beim Staffelsprint an den Start gehen. Bei den Herren sind es Joey Hadorn, Martin Hubmann und Matthias Kyburz.

Sprint und Knock-Out

Für den Sprint und die Knock-Out-Disziplin konnte sich Martina Ruch

an den Testläufen von Swiss Orienteering qualifizieren. «Ich freue mich sehr, endlich wieder an einem internationalen Anlass teilnehmen zu dürfen. Vor allem auf das Sprint-Rennen freue ich mich, denn hier habe ich bisher meine besten internationalen Resultate erzielt.» Nebst Martina Ruch werden für die Schweiz Sabina Aebersold, Eline Gemperle, Paula Gross, Sabine Hauswirth, Sarina Ky-

burz, Elena Pezzati und Elena Ross an den Start gehen. Bei den Herren sind es Jonas Egger, Reto Egger, Joey Hadorn, Florian Howald, Daniel Hubmann, Martin Hubmann, Matthias Kyburz und Christoph Meier.

Im Knock-Out wurde Martina Ruch in einem Weltcuprennen sechste, was eine gute Voraussetzung für sie sein könnte, in Neuenburg ebenfalls an die Spitze zu laufen. Trotz aller Vorfreude

bleibt die Eggwilerin aber realistisch, was ihre Chancen anbelangt: «Da letztes Jahr keine internationalen Wettkämpfe waren, ist es sehr schwierig einzuschätzen, wie die anderen Athletinnen trainiert haben und vorbereitet sind.» Für Ruch ist aber klar, was sie will: «Mein Ziel ist es, mein Optimum am Tag des Wettkampfs herauszuholen und alles zu geben. Um ein gutes Resultat zu erzielen, braucht es nebst der Topform auch Wettkampfglück», gibt Martina Ruch zu bedenken. Denn im Orientierungslauf würden noch so viele Faktoren und äussere Einflüsse eine Rolle spielen, dass man nicht alleine alles steuern könne. «Einen Rang möchte ich deshalb nicht nennen, aber klar wäre es toll, wenn ich mich im Knock-Out für einen Final qualifizieren und im Sprint eine Top-Ten-Position erreichen könnte.»

Heim-EM ohne Zuschauer

Dass sie als Schweizerin in Neuenburg Vorteile gegenüber der ausländischen Konkurrenz haben könnte, glaubt Martina Ruch nicht. «Klar, waren wir vielleicht schon mal in Neuenburg und haben die eine oder andere Karte der Stadt gesehen. Aber wir wissen ja auch nicht, wo die Posten sind und welche Bahn wir bekommen werden», erklärt die Emmentalerin. Helfen würden dagegen viele Zuschauer und Fans – wenn sie denn dabei sein dürften. «Im eigenen Land zu laufen, ist schon speziell, wenn man die Unterstützung von Bekannten und Verwandten hat.» Das ist in Neuenburg an diesem Anlass nicht möglich, dafür werden die Läufe alle im Fernsehen übertragen.

Europameisterschaften im Orientierungslauf in Neuenburg

An den EOC vom 13. Mai bis 16. Mai (European Orienteering Championships) in Neuenburg starten die Athletinnen und Athleten in folgenden drei Disziplinen: Staffelsprint, Einzelsprint und Knock-Out-Sprint.

Staffelsprint:

Beim Staffelsprint treten jeweils drei Läuferinnen oder Läufer einer Nation gegeneinander an. Die Bahnen einer Sprintstaffel müssen so gestaltet sein, dass der schnellste Läufer eine Laufzeit von 12 bis 15 Minuten hat.

Einzelsprint:

Beim Einzelsprint läuft jeder für sich, auch in dieser Disziplin sollte die

Strecke an einer Europameisterschaft für die Schnellsten innert 12 bis 15 Minuten zu bewältigen sein.

Knock-Out-Sprint:

Beim Knock-Out-Sprint müssen sich die Läuferinnen und Läufer zuerst, ähnlich wie beim Langlauf-Sprint, in einem Vorlauf für die Viertelfinals qualifizieren. Die besten 36 Athletinnen und Athleten treten dann jeweils zu sechst pro Heat gegeneinander an. In den nur sechs bis acht Minuten dauernden Durchgängen kommen im Viertelfinal jeweils die drei schnellsten Athleten pro Heat eine Runde weiter. Im Halbfinal schliesslich qualifizieren sich die schnellsten zwei

Athleten pro Heat für den Finallauf. In letzterem wiederum laufen die besten sechs Athleten um den Tagessieg.

Programm:

- Mittwoch, 12. Mai, freies Training.
- Donnerstag, 13. Mai, ab 16.30 Uhr: Sprintstaffel. (TV-Übertragung auf SRF zwei)
- Freitag, 14. Mai, ab 15.00 Uhr: Qualifikation Knock-Out-Sprint (ohne TV-Übertragung).
- Samstag, 15. Mai, ab 15.00 Uhr: Halbfinal und Final Knock-Out-Sprint. (TV-Übertragung auf SRF zwei)
- Sonntag, 16. Mai, ab 13.00 Uhr: Sprint. (TV-Übertragung auf SRF zwei)

Intensive Vorbereitung

Zur Vorbereitung auf die EM-Läufe hat Martina Ruch letzte Woche intensiv an ihrer Spritzigkeit gearbeitet, indem sie Intervall- und Tempo-Trainings absolviert hat. «Mit dem Kader hatten wir noch ein EM-Trainingslager, in welchem wir den Fokus auf schnelle Abläufe setzten und uns so den Feinschliff holten. Und dann fand letztes Wochenende auch die Schweizermeisterschaft statt.»

Und wenn dann alles vorbei ist, wird Martina Ruch zurückkehren nach Schweden, wo sie sich nochmals den skandinavischen Wäldern widmen kann, um sich auf die im Sommer anstehende Wald-WM vorbereiten zu können. *Olivia Portmann*

Bronze für Martina Ruch an Sprint-SM

Orientierungslauf: Das baselländische Zwingen war am Sonntag der Austragungsort der diesjährigen Sprint-Schweizermeisterschaft im Orientierungslauf. Neben dem gesamten Schweizer Nationalteam nahmen auch Athletinnen und Athleten aus über zehn anderen Nationen die Möglichkeit wahr, ihre Sprintfähigkeiten als Hauptprobe vor der anstehenden Sprint-EM in Neuenburg zu testen.

Bei den Damen gelang der Eggwilerin Martina Ruch die Hauptprobe sehr gut, sie wurde dritte mit 43 Sekunden Rückstand auf die zweitklassierte Elena Roos. Gewonnen hat die amtierende Schweizermeisterin, Simona Aebersold. Das Herren-Rennen entschied der Belgier Yannick Michiels für sich. Auf den zweiten Rang lief Joey Hadorn mit sechs Sekunden Rückstand und sicherte sich damit den Schweizermeister-Titel. Auf den dritten Rang sprintete der Norweger Kasper Fosser mit sieben Sekunden Rückstand. Die Silbermedaille an den Schweizermeisterschaften gewann Matthias Kyburz. Für die Athletinnen und Athleten gibt es nur eine kurze Verschnaufpause, am Auffahrtsdonnerstag geht es in Neuenburg um den EM-Titel. *olg.*

Auszug aus der Rangliste
HE (3,8 Kilometer, 30 Höhenmeter, 25 Posten): 20. Remo Ruch (Eggwil) 15:28. H20 (3,4 km, 30m, 24 Po.): 8. Tobias Sterchi (Niederhünigen) 15:27. DE (3,1km, 30m, 19 Po.): 3. Martina Ruch (Eggwil) 13:22. D18 (2,9km, 25m, 20 Po.): 9. Leonie Sterchi (Niederhünigen) 16:00.

«Hoffentlich habe ich keinen Platten»

Radsport: Heute Mittwochabend findet das Einzelzeitfahren des VC Bärau für Athleten mit und ohne Beeinträchtigung statt. Dabei ist auch die PluSport-Fahrerin Bettina Wüthrich aus Gohl.

«Ich hoffe einfach, ich habe dann kurz vor dem Start keinen Platten», meint die 39-jährige Bettina Wüthrich aus Gohl. Etwas kribbelig sei sie schon, aber sie freue sich sehr auf das Velorennen von heute Abend. «Es wird speziell sein mit all den verschiedenen Athletinnen und Athleten am Start. Ich bin gespannt, wie alle Velos aussehen, denn es hat ja auch Fahrer mit grösseren körperlichen Beeinträchtigungen», erklärt Wüthrich. Nebst den lizenzierten Schweizer Radrennfahrern sind auch Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Zweirädern jeglicher Art startberechtigt. «Als besonderes Highlight werden die Spitzensportler des Nationalkaders von Swiss Paracycling erwartet», heisst es in der Ausschreibung des Einzelzeitfahrens des Veloclubs Bärau.

Eigenes Velo, keine Rangliste

«Wir fahren mit unserem eigenen Fahrrad. So müssen wir uns nicht noch umständlich an andere Pedale oder andere Gangschaltapparaturen anpassen», zeigt sich Bettina Wüthrich erleichtert. So kann sie die Strecke von Langnau nach Zäziwil mit ihrem



Bettina Wüthrich ist mit der Vereinsjacke gegen Regen gewappnet. *Olivia Portmann*

geliebten, erst letztes Jahr neu gekauften Fahrrad absolvieren.

Bei den Fahrerinnen und Fahrern der Kategorie PluSport geht es um das Mitmachen, es werden keine Ranglisten im klassischen Sinn geführt. Die Startenden werden alphabetisch aufgeführt. Dennoch hat die 39-jährige, auch sonst sportlich aktive

Fahrerin die Strecke zu Trainingszwecken schon einmal mit ihren Vereinskollegen unter die Räder genommen. «Wir sind letzte Woche von Langnau nach Zäziwil gefahren. Dabei haben wir gesehen, dass wir bei den Abzweigungen aufpassen und vorsichtig über die Bahngleise fahren müssen.» Auf dem Rückweg haben

sie den Veloweg genommen, erzählt die als Haushälterin arbeitende Sportlerin. «So konnten wir noch etwas zusammen schwatzen. Das ist nämlich auch wichtig», betont Bettina Wüthrich, die schon seit sieben Jahren im PluSport-Verein Oberemmental ist und auch tatkräftig im Vorstand mithilft.

Schwimmwettbewerb und Tanzen

Bettina Wüthrich tanzt und schwimmt auch leidenschaftlich gerne. Sie hat schon an Schwimmwettbewerben teilgenommen und gewonnen. Da aber alles rund ums Tanzen und ums Schwimmen schon seit letztem Jahr abgesagt ist, entstand im Vorstand des PluSport-Vereins die Idee, am Einzelzeitfahren des Veloclubs Bärau mitzumachen. «Ich bin noch nie ein Velorennen gefahren. Aber weil ich jeden Tag nach Langnau zur Arbeit mit dem Velo fahre und weil mein Vater als Begleitperson mitkommt, traue ich mir das auf jeden Fall zu», sagt die 39-Jährige und zeigt stolz ihr Fahrrad. «Mit dem fahre ich gerne auf ebenen Radwegen durch das Emmental.» Wenn es zu holprig werde oder zu steil aufwärts gehe, möge sie das nicht so. Aber die Strecke von Langnau nach Zäziwil sollte auf jeden Fall gehen. *Olivia Portmann*

Einzelzeitfahren: Langnau – Zäziwil
Mittwoch, 13. Mai. Startnummernausgabe: 16.00 Uhr.
Startzeiten: 16.30 Uhr – 19.00 Uhr, Startintervalle eine Minute. Es sind keine Zuschauer erlaubt.