

Flückiger eröffnen sich neue Perspektiven

Der Rapperswiler Marathonläufer Armin Flückiger hat in Siena (ITA) eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt. Er hat sich auf starke 2:16:53 Stunden gesteigert – obwohl vieles nicht perfekt lief.

von Jörg Greb

Der Sprung war fällig gewesen – so zumindest seine Wahrnehmung. 2:18:10 Stunden standen bis am Sonntag im Palmarès des Marathonspezialisten Armin Flückiger. Von den Militär-Weltmeisterschaften im Oktober 2019 in Wuhan stammte der Wert. «Und jetzt», so hatte der 30-Jährige schon im Vorfeld des Siena-Marathons betont, «habe ich meine bis jetzt beste Marathon-Vorbereitung hinter mir.» Er kooperierte mit Patrik Wägeli – der Thurgauer lief Mitte März 2:13:13 Stunden – und mit seinem häufigsten Trainingskollegen vom TV Oerlikon, dem italienischen Meister Giovanni Grano. Das sorgte für ein solides Fundament – und versprach einiges.

Die Steigerung glückte Flückiger. Um 1:17 Minuten verbesserte er sich am Sonntag auf 2:16:53 Stunden. Das Nonplusultra realisierte er damit aber kaum. Es war «ein schwieriges Rennen», wie er sagt. Das Wetter war zu kühl, zu nass, zu windig. Die Rennkonstellation passte suboptimal. Und als wohl wichtigster Faktor kam die Tagesform hinzu. Flückiger beschreibt: «Von Beginn an fühlte ich mich nie ganz gut, nicht so locker, wie ich es mir gewünscht hätte.» Von diesem Empfinden vermochte er sich nie zu lösen.

Schwieriger Schluss

Eine an sich hervorragende Rennkonstellation aber hatte er im hochkarätigen Elitefeld vorgefunden. In der vierten Gruppe lief er. Zügig geschah dies, gar etwas zu zügig. Die Streckenhälfte passierten Flückiger und Co. in 1:07:53 Stunden – gut 20 Sekunden unter der anvisierten Durchgangszeit. Doch nach zwei Dritteln der Distanz begann sich das Ganze zu verkomplizieren. Die Kräfte schwanden. Die Gruppe splittete sich auf. Ein zwischenzeit-



Auf schnellen Sohlen: Armin Flückiger gehört nun zu den besten sieben Schweizer Marathonläufern in den letzten zehn Jahren.

Archivbild Ulf Schiller/Freshfocus

liches Aufbäumen zeigte nur kurz Wirkung.

Ab Kilometer 31 lief Flückiger endgültig für sich allein. In dieser Phase hätte Unterstützung besonders geholfen. Doch immer mehr zeigte der

«Es ist eine Leistung, die mich stolz macht. Ich hätte aber noch mehr drauf gehabt.»

Armin Flückiger
Marathonläufer aus Rapperswil-Jona

Rapperswil-Joner jetzt eine seiner besonderen Qualitäten: Flückiger kämpfte couragiert weiter und büsste verhältnismässig wenig Zeit auf die Marschtabelle ein. Nicht zuletzt Coach Ruben Oliver gefiel dies: «Armin verfügt über eine exzellente mentale Stärke, die er in entscheidenden Phasen ausspielen kann.»

Die Ziellinie überquerte Flückiger glücklich. «Eine gute Zeit, und eine Leistung, die mich auch stolz macht», konstatiert er – um das Aber sogleich anzufügen: «Ich hätte noch mehr drauf gehabt.» In Anbetracht, dass sich nicht alle Faktoren beeinflussen lassen, muss er sich auf die Zukunft vertragen. Für eine neue Bestmarke

hatte er trainiert in den vergangenen Wochen und Monaten, und jetzt weiss Flückiger: «Diese neue Zeit ist auch einiges wert.» Geht es aber nach seinem Geschmack, überdauert sie als Hausrekord das Jahr nicht.

«Schnellster Hobbyläufer»

Eingeordnet werden sollen diese 2:16:53 dennoch: In den letzten zehn Jahren realisierten über die 42,195 Kilometer lediglich sechs Schweizer (zum Teil mehrmals) bessere Zeiten: Tadesse Abraham, Viktor Röthlin, Adrian Lehmann, Patrik Wägeli, Christian Krienbühl und Julien Lyon. Und auf die Sekunde gleich schnell gestoppt wurde 2013 Michael Ott.

Darauf will Flückiger, der sich als «der schnellste Hobbyläufer der Schweiz» sieht – er arbeitet als Projektleiter Sicherheitstechnik –, bauen. Er sagt: «Meinem Ziel München bin ich einen grossen Schritt näher gekommen.» Von den Europameisterschaften 2022 spricht er dabei. Bei diesem Grossanlass möchte er dem Schweizer Marathon-Team angehören. Seinen Anspruch hat er nachhaltig angemeldet.

Dieser Blick in die Zukunft ist gleichzeitig mit näher liegenden Zielen gekoppelt. «Dank dieser Zeit kann ich mir nun guten Mutes die obligate Nach-Marathon-Pause gönnen», sagt er. Mit seiner Freundin will der 30-Jährige diese verbringen und dem Körper genügend Zeit zum Energietanken lassen. Und früher oder später wird er die nächsten Ziele avisieren. «Die Halbmarathon-Bestmarke von 1:07:05 Stunden ist fällig, und die anderen Unterdistanz-Bestmarken ebenso.»

Noch klarer geworden ist sich Flückiger aber, dass «ich der geborene Marathonläufer bin». Bereits jetzt trägt er die Idee eines Herbstmarathons in sich – eines schnellen Marathons, bei hoffentlich günstigeren Witterungsbedingungen.

Ein später, aber verdienter Punkt

Mit einem verwandelten Penalty in der 90. Minute holen die Frauen des FC Rapperswil-Jona in der Nationalliga B ein 3:3-Unentschieden gegen den neuen Leader Thun Berner Oberland.

Nach den guten Vorstellungen in Yverdon (1:3-Niederlage) und im Cup-Achtelfinal gegen Luzern (2:5) wählte man sich am Samstag nach der ersten Halbzeit nicht an einem Match der FC RJ-Frauen. Die Einheimischen hatten bis dahin nie ins Spiel gefunden. Sie hatten ihr Glück mit langen Bällen, welche die eigenen Mitspielerinnen aber nie fanden, versucht.

Nachdem Thun Berner Oberland eine erste Grosschance vergeben hatte, wurde ihnen ein Foulpenalty zugesprochen. Die FC RJ-Torhüterin Christine Schärer bügelte ihren Fehler aus und parierte gegen Alana Burkhart (18.). Die Freude beim Heimteam währte nicht lange: Nach einem Abspielfehler im Mittelfeld schalteten die Thunerinnen blitzschnell um und erzielten die Führung durch Stefanie Kipf (25.). Und mit einem direkt verwandelten Eckball erhöhte Kipf in der 37. Minute auf 2:0.

FC RJ dreht auf

Zur zweiten Halbzeit erschienen die Rosenstädterinnen wie verwandelt. Offenbar hatte das Trainerduo Robert

Rickli/Christoph Keller die richtigen Worte gefunden und die richtigen Entschiede getroffen. Jetzt war bei den Rapperswil-Jonerinnen Lauf- und Kampfbereitschaft zu spüren – jede ging für die andere, und gegenseitig machte man sich Mut.



Spielt in der zweiten Halbzeit gross auf: Sina Cavelti erzielt für die FC RJ-Frauen zwei Tore und bereitet das zwischenzeitliche 2:3 vor.

Bild Silvano Umberg

Zunächst scheiterte die omnipräsente Sina Cavelti mit ihrem Abschlussversuch an Janine Teuscher. Nur zwei Minuten später wurde die FC RJ-Stürmerin für ihren grossen Einsatz belohnt und bewerkstelligte mit einem platzierten Flachschuss das

1:2 (58.). Die Aufholjagd wurde aber rasch gebremst: Nach einem schnörkellosen Durchspiel über einige Stationen liess Andrea Michel die Thunerinnen in der 65. Minute wieder jubeln.

Cavelti behält die Nerven

Das Heimteam bemühte sich weiter und hatte in Schärer einen starken Rückhalt. Mit sehr guten Reflexen liess sie keine weiteren Tore zu. Im starken FC RJ-Kollektiv war Chiara Kehl eine brillante Flankengeberin: In der 70. Minute bediente sie Cavelti, welche perfekt auf Sina Spieser ablegte, sodass diese ihren 4. Saisontreffer erzielen konnte (70.).

Die grossen Anstrengungen wurden letztlich noch belohnt. Kurz vor dem Schlusspfiff übernahm die im Strafraum gefoulte Cavelti die Verantwortung und schoss den Penalty wuchtig zum viel umjubelten 3:3 ein.

Thun hat mit diesem Unentschieden Yverdon, das zu Hause gegen Aarau verlor, an der Tabellenspitze abgelöst. Auch für die viertplatzierten FC RJ-Frauen ist es ein wertvoller Punkt im Aufstiegskampf. (lz)

Auf einen Blick

FUSSBALL

FRAUEN

NLB

Derendingen Solothurn – Rapperswil-Jona	Mi, 20.00
Worb – Aarau	Mi, 20.00
Schlieren – Zürich U21	Mi, 20.00
Walperswil – Thun Berner Oberland	Mi, 20.00
Luzern – Yverdon	Mi, 20.15

Am Samstag spielen:

Rapperswil-Jona – Thun Berner Oberland	3:3
Yverdon – Aarau	1:2
1. Thun Berner Oberl.	18 7 10 1 35:10 22
2. Yverdon	18 7 10 1 21:7 22
3. Aarau	18 6 10 2 24:10 19
4. Rapperswil-Jona	18 5 11 2 32:20 17
5. Zürich U21	17 4 10 3 26:16 13
6. Derendingen Solo.	17 3 10 4 16:20 10
7. Schlieren	18 3 9 6 9:27 9
8. Luzern	18 2 11 5 12:22 8
9. Walperswil	18 2 10 6 8:33 7
10. Worb	18 0 9 9 14:32 0

Rapperswil-Jona – Thun Berner-O. 3:3 (0:2)

Grünfeld (Kunstrasen).

Tore: 25. Kipf 0:1, 37. Kipf 0:2, 58. Cavelti 1:2, 65. Michel 1:3, 70. Spieser 2:3, 90. Cavelti (Foulpenalty) 3:3.

Rapperswil-Jona: Schärer, Laich, Gerster (85. Holwerda), Rochaix, Saner, Spieser, Klucker, Kaufmann (46. Djokic), Trajkovska, Kehl, Cavelti.

Thun Berner Oberland: Teuscher, Brazzale, Schwendemann (46. Batschelet), Ziswiler, Bodenmann, Burkhart, Gummer, Thomann (72. Jud), Kipf, Michel, Gerber.

Bemerkungen: Rapperswil-Jona ohne Behluli, Benslama, Hofmann und Vangehr (alle verletzt). – Verwarnungen: 53. Burkhart, 86. Trajkovska.

JUNIOREN

U18 (U17)

Concordia BS/Solothurn – Rapperswil-Jona/GC	0:0
Zürich U17 – Young Boys U17	6:1
Wil/St. Gallen – Basel U17	1:4
Schaffhausen U17 – Team Südostschweiz	1:3
Servette U17 – Luzern-Kriens U17	0:3
Fribourg – Team Liechtenstein U18	2:0
1. Südostschweiz	15 11 1 3 32:15 34
2. Fribourg	15 10 2 3 36:18 32
3. Luzern-Kriens U17	15 10 1 4 40:23 31
4. Concordia BS/Solo.	15 8 2 5 29:28 26
5. Team Waadt U17	14 6 5 3 28:25 23
6. Rapperswil-Jona/GC15	6 5 4 34:21 23
7. Young Boys U17	15 7 1 7 31:30 22
8. Basel U17	14 5 4 5 27:20 19
9. Zürich U17	15 5 3 7 26:25 18
10. Servette U17	14 4 3 7 20:30 15
11. Wil/St. Gallen	14 3 3 8 28:42 12
12. Liechtenstein U18	14 3 1 10 28:37 10
13. Schaffhausen U17	15 1 1 13 16:61 4

MOUNTAINBIKE

Forster trotz schwieriger Aufholjagd auf Rang 8

In Nals in Südtirol trafen sich am Samstag viele der weltbesten Cross-Country-Mountainbiker in einem Event der italienischen Rennserie. Im riesigen Starterfeld sorgten Matthias Flückiger vor Nino Schurter für einen Schweizer Doppelsieg. Lars Forster aus Neuhaus blieb nach der Startkurve im Stau stecken und büsste viele Positionen ein. Obwohl die Strecke kaum Überholmöglichkeiten bot, kam der 27-Jährige noch bis auf Schlussrang 8 nach vorne. Andri Frischknecht (Feldbach, VC Eschenbach) fuhr auf Platz 19, Marcel Guerrini (Neuhaus) auf Platz 39, Nachwuchsfahrer Dario Lillo (Eschenbach) auf Rang 53 und Fabian Giger (Rieden) auf Rang 97.

Kein Renneinsatz für Nicole Koller

Auch die Frauen hatten am Samstag in Nals mit dem Südtirol Sunshine Race eine Startgelegenheit. Es gewann die Französin Loana Lecomte vor ihrer Landsfrau, Weltmeisterin Pauline Ferrand-Prévot. Beste Schweizerin war als Vierte Sina Frei, dahinter folgte Jolanda Neff. Nicole Koller aus St. Gallenkappel musste auf den Start verzichten, nachdem sie tags zuvor beim Befahren der Strecke gestürzt war. Die 23-Jährige zog sich aber keine gravierenden Verletzungen zu und hat das Training bereits wieder aufnehmen können.

UNIHOCKEY

Schubiger droht mit Malans das Saisonende

In der Nationalliga A der Unihockeyaner spielt Alligator Malans heute Mittwochabend im Heimspiel darum, in den Play-offs zu verbleiben. Nach vier Spielen liegen die Bündner in der Best-of-7-Halbfinalserie gegen Floorball Köniz mit 1:3 zurück. Es ist das Duell des Zweiten nach der Qualifikation gegen den Dritten. Bei Alligator gehört der 21-jährige Uzner Romano Schubiger zu den Stammspielern. Im Kader ist auch dessen jüngerer Cousin Valentin Schubiger.

VOLLEYBALL

NLA, MÄNNER

Play-off-Final (Best of 5)

Chénois – Amriswil	Mi, 20.00
Stand: 2:1 für Chénois	

Um Platz 3 (Best of 3)

Schönenwerd – Lausanne UC	Mi, 19.00
Stand: 1:1	

Amriswil entlässt Coach während Finalserie

Amriswil, in der Best-of-5-Finalserie der Volleyballer gegen Chénois 1:2 ins Hintertreffen geraten, hat Cheftrainer Marko Klok per sofort und vorzeitig freigestellt. Der Co-Trainer Matevz Kamnik übernimmt interimistisch. Bereits seit Ende Februar ist klar, dass der Niederländer Klok und die Thurgauer nach der Saison getrennte Wege gegangen wären. Der auslaufende Vertrag war nicht verlängert worden. Ab der kommenden Saison übernimmt Juan Manuel Serramallera den Posten des Cheftrainers. Der 49-jährige Argentinier führte zwischen 2002 und 2007 Nafels als Spielertrainer und Trainer zu vier Meistertiteln und drei Cupsiegen.

Luzern kann weiter in der NLA spielen

Gemäss der «Luzerner Zeitung» hat sich Volley Luzern die Lizenz für die kommende NLA-Saison gesichert. Die Luzerner haben mittels Crowdfunding 100 000 Franken gesammelt, um den Spielbetrieb für eine weitere Saison in der höchsten Liga zu finanzieren. Ihnen hatte der freiwillige Rückzug aus der NLA gedroht, weil ihr bisheriger Hauptsponsor abspringt. Um die nötigen Mittel zu beschaffen, war dem NLA-Siebteln dieser Saison von der Lizenzkommission von Swiss Volley eine mehrwöchige Fristverlängerung gewährt worden.