

Van Berkel ist strahlender Dritter

TRIATHLON Ruedi Wild und Daniela Ryf drückten dem Ironman 70.3 in Rapperswil den Stempel auf. Der Unterländer Jan van Berkel klassierte sich auf Rang 3 – und zeigte sich über seinen Auftritt erfreut und erleichtert zugleich.

Nach den insgesamt 3:51:57 Stunden – 1,9 km Schwimmen, 90 km Velo und 21,1 km Laufen – atmete Ruedi Wild gleichzeitig tief durch und auf. Der Triathlon-Routinier, der erst seine dritte Saison auf die 70.3-Distanz setzt, siegte – siegte zum ersten Mal über diese Strecke und siegte so, dass er in der Schlussphase keine Gefahr von hinten mehr fürchten musste. «Ich hatte mir den Sieg zum Ziel gesetzt und dank eines taktisch klugen Rennens habe ich ihn auch geholt», lautete das Fazit des Dominators aus Samstagern.

Wild war auf der abschliessenden Laufstrecke Chef im hochkarätigen Feld. Manuel Küng, der mit einem Vorsprung von fast drei Minuten losgelaufen war, hatte seine Reserve nach rund 10 km eingebüsst und hatte fortan keine Chance mehr zu folgen. Seine drei hoch dotierten Begleiter beim Wechsel, der dreifache Rapperswil-Sieger Ronnie Schildknecht, Mike Aigroz und Jan van Berkel, verfügten nicht über die Beine, um Gegenwehr zu leisten. Mitunter erstaunte dies nicht. Schildknecht und Aigroz zeigten sich noch nicht erholt von ihren nur eine beziehungsweise drei Wochen zurückliegenden Ironman-Rennen, van Berkel befindet sich in Hinblick auf den Ironman Zürich Mitte Juli noch im Formaufbau.

Gut für den Kopf

«Rapperswil ist mein vierter Ironman 70.3 seit Anfang Mai und mein dritter Podestrang», stellte der Dielsdorfer seinen Auftritt in Rapperswil in den richtigen Kontext. Sein Wettkampfprogramm verdeutlicht den Charakter, den die 70.3-Rennen für ihn haben: Es handelt

sich um Vorbereitungsrennen, denn, so van Berkel: «So viel herausholen wie in einem Wettkampf lässt sich in keinem Training.» Van Berkel war nach dem Rennen in Rapperswil nicht nur erfreut über seinen dritten Platz, sondern auch erleichtert. Die Unsicherheiten, die ihn in den Tagen vor dem Rennen begleitet hatten, waren vergessen: «Ich hatte mich abgekämpft gefühlt, vor einem Übertraining gefürchtet», blickte er kurz zurück. Im Ziel in Rapperswil konnte er wieder neu werten und gewichten: «Dieses Rennen hat mir einen hervorragenden Trainingsreiz geboten und was ich läuferisch gezeigt habe, stärkt mich im Kopf.» Motivierend für ihn ist nicht zuletzt auch die Tatsache, dass er die Attacke von Schildknecht abzuwehren vermochte. Nun verlegt van Berkel seine Trainingsbasis nach Davos, wo er sich gezielt auf seinen Saisonhöhepunkt, den Ironman Switzerland von Mitte Juli, vorbereiten will.

Ryf 18 Minuten voraus

Von einem Trainingsrennen sprach nach dem Wettkampf in Rapperswil auch Frauensiegerin Daniela Ryf. Trotzdem dominierte die Vorjahressiegerin die Konkurrenz von der ersten Minute an eindrücklich. Nachdem sie sich lange in den Top Ten der Männer hatte halten können, lief sie schliesslich als 14. aller Teilnehmenden ein. 18 Minuten Vorsprung hatte sie im Ziel auf die zweitplatzierte Frau, die Deutsche Sonja Tajsich. «Auf dem richtigen Weg» sieht sich Ryf mit Blick auf ihre Saisonhöhepunkte, die 70.3-EM und -WM sowie den Ironman Hawaii. Auch sie fuhr direkt weiter in die Höhe, ins Trainingslager nach St. Moritz. Jörg Greb



Eine gelungene Hauptprobe über die halbe Distanz: Der Dielsdorfer Jan van Berkel läuft in Rapperswil, seinem letzten Rennen vor dem Start am Ironman Switzerland Mitte Juli in Zürich, auf den 3. Platz. Kurt Hubinger

Kyburz erneut auf Podest

OL Am abschliessenden Wettkampf im Weltcup in Schweden über die Mitteldistanz lief Matthias Kyburz auf Platz 3. Nach dem Sieg über die Langdistanz vom Mittwoch war es Kyburz' zweiter Einzel-Podestplatz. Bei den Frauen sorgte Sarina Jenzer für die positive Überraschung des Tages. Mit Rang 6 glückte der 24-Jährigen das zweitbeste Weltcupresultat der Karriere. si

In Kürze

BEACHVOLLEYBALL ZuZu-Beacher siegen in Olten

Jonas Stadelmann und David Sturzenegger von ZuZu-Beach, der Beachvolleyball-Sektion des VBC Züri Unterland, haben das Turnier der höchsten nationalen Kategorie A1 in Olten für sich entschieden. Bei den Frauen landeten die ZuZu-Beacherinnen Nina Betschart/Nicole Eholzer auf dem 3. Rang. pew

KORBALL Siegreiche Runde für Bachser Teams

Nach zwei Siegen und einem Remis in der 3. Runde der NLE-Meisterschaft ist das Bachser Frauenteam alleiniger Leader. Auch die Männer holen sich in der NLA zum Abschluss der Vorrunde zwei Siege und liegen in der Tabelle auf Platz 4. mak

TENNIS Opfikon gewinnt zum Abschluss

Opfikon-Glatthbruggs Männer haben die Saison dank eines 7:2-Heimsiegs über Lido Lugano auf dem 3. Tabellenplatz der NLC-Gruppe I beendet. pew

Regensdorf muss in der NLA weiter untendurch