

SPORT

REITEN

Spitzenklassierungen
am Frühlingsconcours
in Rüti.

SEITE 17

FUSSBALL

Sion-Trainer Laurent
Roussey tritt per sofort
vom Amt zurück.

SEITE 19



Die K1-Turnerinnen.

Bild zvg

Starke Turnerinnen aus Galgenen

40 Turnerinnen und Turner
des TSV Galgenen nahmen an
den Frühlingsmeisterschaften
im Geräteturnen teil.

Geräteturnen. – Alle waren gespannt auf den ersten Wettkampf dieser Saison. Die jüngsten Turnerinnen und Turner waren mit einem Dreifachsieg am erfolgreichsten. Gold erturnte sich Salome Koller mit 0,15 Punkten vor Sari Rickenbach und 0,55 Punkten vor Nina Meyer.

Bei den Knaben gab in dieser Kategorie einen Doppelsieg. Tim Meyer erturnte sich die Goldmedaille mit 0,90 Punkten vor Simon Baumgartner. Ebenfalls die Goldmedaille holte sich bei den K2-Turnerinnen Aline Meyer mit einem Total von 28,30 Punkten. Mit nur 0,15 Punkten hinter dem dritten Rang überzeugte auch Michelle Elsener als Vierte. Bei den K3-Turnerinnen klassierten sich alle sechs startenden Mädchen unter den besten 15. Auch hier erturnte sich mit Carmen Marogg eine Galgenerin den Sieg. Bei den Turnern in dieser Kategorie verpasste Fabio Keller als Vierter nur knapp einen Podestplatz.

Bei den K4-Turnerinnen und -Turnern gab es für Vivien Rüttimann und Silvan Kusterje eine bronzenne Auszeichnung. Als Abschluss für die Galgener durfte Martina Mächler bei den K5-Turnerinnen als Dritte noch auf das begehrte Podest steigen, mit knappen 0,05 Punkten hinter dem zweiten Rang.

Mit insgesamt vier Gold- sowie je zwei Silber- und Bronzemedailles war dies für den TSV Galgenen ein erfolgreicher Wettkampf. (eing)

Als Tempomacher ins Ziel geführt

Remo Uhler aus Pfäffikon lief den Zürich Marathon nicht nur für sich, sondern auch für andere. Als Tempomacher sorgte er dafür, dass etliche Hobbyläufer ihr Ziel erreichen konnten.

Von Markus Ruoss

Leichtathletik. – Tempomacher (englisch: Pacemaker) fehlen bei keinem grossen Marathon. Ihre Aufgabe ist, ein festgelegtes Tempo – eben die Pace – ganz regelmässig über die gesamte Distanz von 42,195 Kilometer zu laufen und so die Läufer in einer vorgegebenen Zeit ins Ziel zu bringen.

Einer dieser Spezies, Remo Uhler aus Pfäffikon, ist Mitglied im Jogger-Träff. Zusammen mit Lars Jaussi, der den Zürich Marathon zum zehnten Mal lief und ihn als Training für den 100-km-Lauf in Biel ansieht, führte er seine Mitläufer genau in der vorgegebenen Zeit von vier Stunden und 15 Minuten ins Ziel.

Remo Uhler, wieso sind Sie Pacemaker geworden?

«Wenn man selber Marathon läuft, weiss man gute und konstant laufende Pacemaker sehr zu schätzen. Deshalb hatte ich die Idee, selber einmal Pacemaker zu werden. Vor drei Jahren habe ich mich beim OK des Zürich Marathon beworben und wurde angenommen. Es ist eine andere Art des Marathon-Laufens und macht als Abwechslung grossen Spass, sogar beim Aprilwetter vom Sonntag.»

Was war Ihre Aufgabe?

«Es ist ein Dienst an den anderen. Die Läufer müssen sich darauf verlassen können, dass ich als Pacemaker vom ersten bis zum letzten Kilometer genau die gleiche Geschwindigkeit laufe und in der vorgegebenen Zeit die Ziellinie überquere.»

Woran erkennt man Sie als Pacemaker?

Ich erhalte vom Veranstalter meine Laufbekleidung; diesmal war es ein grünes Laufshirt. Unsere Endzeit war auf dem Rücken des Leibchen und einem Luftballon sichtbar. Vor allem



Die Pacemaker am Ziel: Markus Jussi (links) und Remo Uhler vom Joggerträff Pfäffikon.

Bild Markus Ruoss

der Ballon ist das weithin bekannte Zeichen der Pacemaker.

Was ist der Reiz dieser Aufgabe?

Neben der eigentlichen Aufgabe, dem konstanten Lauf, sind wir auch Motivatoren. Wir spornen an, helfen, lenken von Schwierigkeiten ab, geben Erfahrungen weiter. Oft laufen andere dank unserer Führungsarbeit eine neue persönliche Bestleistung. Wenn wir Läufer einholen, die auf den ersten Kilometern zu schnell unterwegs waren, können sie bei uns anhängen, sich wieder auffangen, schneller werden. Daraus ergeben sich – beim Marathon selber und

auch bei anderen Läufen – viele spannende Begegnungen. Bis etwa Kilometer 20 finden viele Gespräche statt. Danach wird es meistens ruhiger.

Was sind die besonderen Herausforderungen?

Die Herausforderung ist, so exakt wie möglich das konstante Tempo zu halten. Dazu ist es nicht einfach, langsamer zu laufen, als man es selber könnte. Meine persönliche Bestzeit ist bei 3:18 Stunden notiert. Je weiter entfernt davon meine Zielzeit ist, desto strenger und damit anspruchsvoller wird es.

Ausserschwzyer am Zürich Marathon

Männer, Marathon

Kategorie M20: 13. Simon Bürgi, Wollerau, 2:57.50; 106. Remo Janser, Tuggen, 3:41.35; – **M30:** 90. Ingo Haas, Wilen, 3:06.38; 94. Patrik Minuscoli, Lachen, 3:07.12; 129. Patrick Steiner, Schindellegi, 3:16.14; 265. Stefan Morger, Tuggen, 3:38.12; 285. Krzysztof Tomczak, Siebnen, 3:42.02; 334. Patrick Schättin, Wangen, 3:49.23; 502. Seun Oyetan, Lachen, 4:29.04; – **M40:** 26. Marcel Schwyter, Siebnen, 2:55.42; 51. Michael Manser, Pfäffikon, 3:01.35; 118. René Pfister, Wangen, 3:18.07; 246. Adrian Müller, Freienbach, 3:39.35; – **M45:** 109. Carlo Fusco, Pfäffikon, 3:18.40; 167. Röbi Zurbuchen, Pfäffikon, 3:25.52; 168. Thomas Bischof, Bäch, 3:25.53; 289. Jürg Eckhardt, Wollerau, 3:43.38; 328. Vincenzo Zuzolo, Pfäffikon, 3:51.49; 487. Guy Scheiwiler, Schindellegi; – **M50:** 78. Beat Ulrich, Buttikon, 3:25.07; 132. Daniel Brem, Wollerau, 3:36.54; 202. Anton Mächler, Siebnen, 3:53.41; 225. Otto Huth, Lachen, 3:59.04; 228. Ruedi Herger, Siebnen, 3:59.20; 255. Remo Uhler, Pfäffikon, 4:11.49; 261. Armin Hüppin, Wangen, 4:16.47; 262. Roman Koch, Pfäffikon, 4:18.25; 304. Albert Bucher, Bäch, 4:59.09; 323. Hansruedi Huber, Wollerau; – **M55:** 38. Stephan Dunlop, Altendorf, 3:31.07; 60. Robert Ziegler, Schübelbach, 3:42.57; 163. Urs Späni, Schindellegi, 4:37.49; 185. Hanspeter Della Rossa, Siebnen; – **M60:** 32. Markus Bächtold, Wollerau, 3:44.44; 36. John Andrews, Wollerau, 3:47.48; 79. Otto Kúmin, Pfäffikon, 5:23.12.

Männer, 10 Kilometer

M20: 16. Dominik Meier, Galgenen, 40.50; 64. Dominik Zürcher, Pfäffikon, 46.55; 137. Pedram Sheigan, Siebnen, 56.16; 149. Jonathan Hayward, Wollerau, 1:04.40; – **M30:** 22. Reto Jegher, Siebnen, 38.39; 277. Tobias Welti, Pfäffikon, 57.08; – **M40:** 31. Stefan Weillbaecher, Altendorf, 42.37; 65. Michael Gutknecht, Reichenburg, 45.52; 116. Chris Marti, Bäch, 50.19; 160. Jörg Scherhag, Altendorf, 54.58.

Damen, Marathon

W20: 32. Andrea Späni, Pfäffikon; 3:55.51; 71. Carmen Müller, Altendorf, 4:38.14; 110. Nadia Meier, Lachen, 57.08; – **W30:** 13. Sheila Breitetger Sheila, Feusisberg, 3:28.15; 140. Cornelia Rutishauser, Lachen; **W40:** 92. Beatrice Kern, Wollerau, 4:52.1.

Damen, 10 Kilometer

W20: 52. Alexandra Kern, Pfäffikon, 51.19; 71. Rina Scaramuzza, Tuggen, 53.34; 194. Maria Hiestand, Wollerau, 1:08.19 – **W30:** 10. Maren Kummerfeld, Wollerau, 42.39; 119. Christine Meier-Blumer, Reichenburg, 54.34; 135. Nicole Schumpf, Schindellegi, 55.25; 159. Petra Ganz, Pfäffikon, 56.33; – **W40:** 84. Anita Scherhag, Altendorf, 54.58; – **W60:** 4. Verena Wiget, Freienbach, 54.11.



A-Junioren des FCF neu eingekleidet

Zum Start der Rückrunde präsentieren sich die A-Junioren des FC Freienbach in neuer Kleidung. Dank der Unterstützung von Sponsoren konnten neue Trainingsanzüge, Einlaufleibchen und Tenüs angeschafft werden. Auf diesem Weg möchte sich der Verein bei den Firmen Kempf Tankreinigung, Hasler Bauleitungen, Man Investments AG sowie Otto Flattich, Architekturbüro, bedanken.

Text und Bilder ab



In neuen Tenüs auf Punktejagd

Die Juniorinnen B des FC Freienbach sind in neuen Dressen auf den Fussballfeldern unterwegs. Bei den Heimspielen werden sie mehrheitlich in weiss/schwarz einlaufen. Auswärts kommt das in Rot gehaltene Ersatzleibchen zum Einsatz. Den beiden Sponsoren Pumpen Lechner (Bilten) und Delta Garage (Wädenswil) möchten die Spielerinnen und Trainer Rolf Häberli bestens danken.

Text und Bild Andreas Baumann