

Regionalsport

Ein Bruch als Chance

Die Hürdensprinterin Lisa Urech brach sich Mitte Mai das Schlüsselbein. Trotzdem schaffte sie die EM-Limite gleich im ersten Anlauf. Auch mental ist sie gestärkt aus der Verletzung gekommen.

Claudia Blasimann

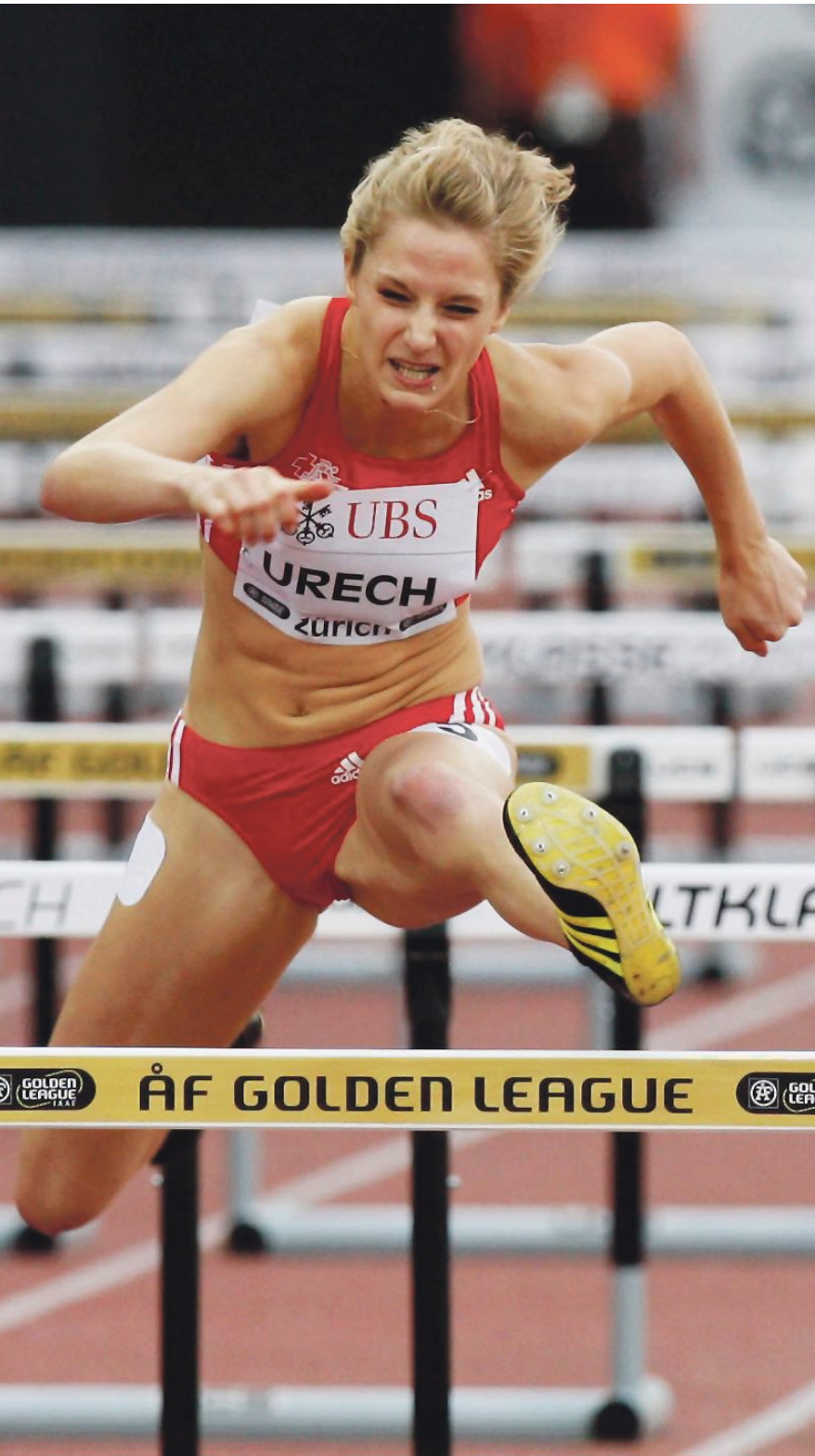
Im Training hängte sie an einer Hürde ein, fiel kopfüber auf die Tartanbahn, auf die Schulter. Das Schlüsselbein war entzwei. Und obwohl schon damals klar war, dass die Verletzung ihre EM-Teilnahme nicht à priori infrage stellt, war doch unsicher, wann und wie Lisa Urech auf die Bahn zurückkehren würde. Mit ihrem Comeback fünf Wochen nach der Operation tat sie das, was sie schon mehrfach getan hatte: Sie verblüffte.

Mit 13,18 knackte sie die Limite (13,35) mit Leichtigkeit, ja, sie stieg so sogar mit einer noch schnelleren Zeit in die Freiluftsaison als in die vorangegangene, als sie zum Auftakt 13,54 gelaufen war. Am vergangenen Wochenende stoppte die Zeit bei ihr gar bei 13,06. Nur einmal in ihrer Karriere ist sie bisher schneller gelaufen (13,01 bei Weltklasse Zürich 2009). Das war das eine, was ihren Trainer Sven Rees erstaunte. Das andere war die Zeit der Rekonvaleszenz. «Lisa hatte eine für den Sport relativ normale Verletzung. Aber wie sie damit umging, habe ich bis jetzt noch nie gesehen», so der Leistungssportdirektor des baden-württembergischen Leichtathletikverbandes, bei dem Urech in Stuttgart trainiert. Nach dem Sturz habe sie sicher Ängste gehabt, sehr schnell aber einen Weg gefunden, diese zu überwinden.

Ziele grösser als Angst

Lisa Urech selber sagt dazu: «Meine Ziele sind grösser als die Angst.» Einfach sei es aber nicht gewesen, wieder über die Hürden zu laufen, «ohne zu denken, dass wieder etwas passieren könnte». Aus dem Sturz hat sie aber vor allem das Positive genommen. Sie sagt: «Ich hatte Glück, dass ich mich nicht am Bein verletzte, sonst wäre die Saison gelaufen gewesen.» Und: «Wir mussten zwar unsere Planung über den Haufen werfen, dafür konnte ich mehr an der Technik und mit dem Kopf arbeiten.» Das tat sie allein mit ihren Trainern - neben Rees auch Ewa Maeder vom Leistungszentrum im Wankdorf. Mit einem Mentaltrainer hat sie bis jetzt nicht zusammengearbeitet.

Erstmals verbrachte sie im Oktober 2008 Zeit in Stuttgart, damals mit dem damaligen Nationaltrainer Rolf Weber. Mit ihm zusammen hatte sich Urech entschlossen, den Schritt ins Ausland zu wagen. Seither sind die Trainingsaufenthalte immer häufiger geworden; seit Lisa Urech Ende Mai ihre 30-Prozent-Stelle als Kauf-



Lisa Urech ist schon fast wieder so schnell wie 2009 in Zürich. Foto: Della Bella (Keystone)

Die «Fliegenden Engel» fahren ungeschlagen an die WM

Das Ultimate Team der Flying Angels Bern fährt nach 22 Siegen in Serie sehr zuversichtlich an die morgen Samstag beginnende Club-WM in Prag.

Rémy Kappeler

Die Voraussetzungen für ein gutes Abschneiden sind gut: Vor rund einem Monat gewannen die Flying Angels in Amsterdam das grösste europäische Turnier auf Rasen. Und eine Woche später bestätigte der mehrfache Meister seine Spitzenposition in der Schweiz. Mittlerweile blickt er auf 22 Siege in Serie zurück. Für die Finalrunde im Herbst sind die Berner wiederum die Favoriten. «Die Saison verlief von den Resultaten her bisher optimal», zieht Lorenz Stauffer, der das Team zusammen mit Thomas Baeriswyl und Tom Frischknecht trainiert, eine Zwischenbilanz. Die Stimmung sei gut, die Motivation hoch. Einziger Wermutstropfen seien «die ungewohnt vielen Verletzten, die wir zu beklagen hatten». An der Club-WM wollen sich die Berner unter die Top 5 Europas spielen. «Wir müssen realistisch bleiben: In Prag nehmen zahlreiche Top-Teams aus Nordamerika teil», sagt Stauffer. Diese seien deutlich stärker als die europäischen Mannschaften, da Frisbee in Amerika viel populärer sei. Favorit für den WM-Titel ist denn auch der derzeitige US-Meister Chain Lightning aus Atlanta.

Stauffer hat selber drei Saisons in US-Spitzenteams mitgespielt und dabei viel Erfahrung ins Berner Team eingebracht.



Lorenz Stauffer (l.) und seine Teamkollegen wollen hoch hinaus. Foto: René Westenberg

In der Mannschaftssportart Ultimate müssen die Spieler möglichst viele Punkte schreiben, indem sie das Frisbee in der gegnerischen Endzone fangen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, die Spieler müssen sich auf dem über 100 Meter langen Feld freilaufen, damit sie angespielt werden können.

Jahrzehntelange Dominanz

In Bern wird seit mehr als 25 Jahren Frisbee gespielt, seit fast zwei Jahrzehnten sind die Flying Angels vorne mit dabei.

In den letzten 13 Jahren ging der Schweizer Meistertitel einzig 2007 an Free-speed Basel. «Nach zehn Titeln in Serie war damals die Luft etwas draussen», erinnert sich Stauffer. Viele hätten nach der Niederlage gedacht, es sei vorbei mit der Berner Dominanz.

Doch die Flying Angels kämpften sich ein Jahr später zurück und luchsten in einem Hitchcock-Final dem Erzrivalen aus Basel den Titel wieder ab. «In den letzten Jahren haben wir unser Team kontinuierlich wieder aufgebaut und mit

frau bei der Post aufgegeben hat, reist sie jede Woche in die sechstgrösste Stadt Deutschlands. Dass sie ihren Wohnsitz nicht ganz verlegt hat, liegt auch daran, dass sie jeweils montags und dienstags in Bern die Schulbank drückt. Die Berufsmaturität im nächsten Sommer ist das Ziel.

Und bis jetzt hat Lisa Urech noch immer alles erreicht, was sie sich in den Kopf setzte. «Sie hat den unbedingten Willen zum Erfolg, arbeitet unheimlich leistungsorientiert und fokussiert», sagt Rees über sie. Verbesserungspotenzial ortet er im Kraft- und Technikbereich. Doch er sagt auch: «Bis zur Vervollkommnung dauert es normalerweise acht bis zehn Jahre. Sie hat erst drei oder vier davon absolviert.» Zusätzlich müsse sie lernen, sich mehr auf sich selber und ihre Aufgaben statt auf die Konkurrenz zu konzentrieren: «Was die anderen machen, kann ihr egal sein. Sie hat ein unglaubliches Potenzial, das mit niemandem vergleichbar ist. Schon gar nicht in der Schweiz.»

Bis zum Schweizer Rekord der gebürtigen Kanadierin Julie Baumann, welche die 100 Meter Hürden im Jahr 1991 in 12,76 bewältigte, sei es noch ein grosser Sprung. Dies sei auch nicht das vordergründige Ziel, betonen Athletin wie Trainer. Doch eine Zeit unter 13 Sekunden traue ihr Rees bereits in diesem Jahr zu.

Doppelt Grund zum Feiern?

An der EM in Barcelona soll es, anders als an der WM 2009 in Berlin, an Hallen-EM und -WM im letzten und in diesem Jahr, die dazu dienten, Erfahrungen zu sammeln, einen Schritt weitergehen. Der Halbfinal ist das erklärte Ziel der gebürtigen Emmmentalerin. Wenn es optimal laufe, sei sogar die Finalqualifikation möglich, sagt Rees. Um in den Rhythmus zu kommen, bestreitet Urech im Vorfeld weitere Wettkämpfe, die Athletissima am 8. Juli in Lausanne, die SM zehn Tage später in Lugano. Drei Tage nach ihrem 21. Geburtstag steht Lisa Urech dann an den EM in Barcelona am Start. Sie hofft, dass sie nach den EM gleich doppelt Grund hat zu feiern.

Der «Bund» stellt in loser Reihenfolge die Berner EM-Teilnehmer vor, die vom 27. Juli bis zum 1. August in Barcelona am Start sind. Bereits erschienen: Porträts von 5000-m-Läufer Philipp Bandi und Stabhochspringerin Anna Katharina Schmid, nachlesbar unter www.leichtathletik.derbund.ch.

neuen Spielern ergänzt», sagt Stauffer. «Und wir haben hart trainiert.»

Ein erster Höhepunkt auf internationaler Ebene folgte letztes Jahr mit dem fünften Rang an der Club-Europameisterschaft in London. Auch heuer wollen die Angels an diesem prestigeträchtigen Wettkampf wieder vorne mitspielen: «Wir fahren nach Barcelona, um zu gewinnen», sagt Stauffer. Die regionale Vorrunde der Europameisterschaft ist zugleich ein Heimspiel für die Angels: Sie findet im September in Bern statt. Das Endturnier wird im Oktober in der katalanischen Metropole durchgeführt.

Zwei Titel verteidigen

An die internationale Spitze zurückgefunden hat auch Reto Zimmermann von den Flying Angels Bern. Nach Verletzungspech im letzten Jahr will der Niederscherler zusammen mit seinen Partnern Clay Collera aus Italien und Joakim Arveskär aus Schweden dieses Jahr seine Titel (Europa- und Weltmeister) bestätigen, die er 2008 in der Disziplin Frisbee Freestyle errungen hat. Am Wochenende vom 10./11. Juli reist der 44-Jährige ins schwedische Linköping an die EM. Im August stehen dann die Weltmeisterschaften im amerikanischen Seattle an. Beim Freestyle wird zu Musik eine akrobatische und sorgfältig choreografierte Kür gezeigt, während der das Frisbee mit viel Drall auf künstlichen Fingernägeln balanciert wird. «Perfekte Bewegungen, eine fehlerfreie Technik und ein harmonisches Zusammenspiel sind die wichtigsten Punkte in unserer Sportart», sagt Zimmermann. (kap)

Agenda

American Football

NLA. Männer. Bern Grizzlies - Hohenems Blue Devils (Sa 18 Uhr. Leichtathletikstadion Wankdorf).

Baseball/Softball

NLA. Männer. Bern Cardinals - Sissach Frogs (So 11.00 Uhr/14.00 Uhr. Allmend)

NLA. Frauen. Bern Cardinals - Eagles Luzern (Sa 11.00 Uhr/13.30 Uhr. Allmend).

Hornussen

NLA. Bern-Beundenfeld - Wasen-Lugenbach. Gerlafingen-Zielebach - Belp-Toffen. Höchstetten - Urtenen. Lyss - Oberörs-Niederrörs. Richigen - Heimiswil-Berg. Wäseli - Thörigen. Zuchwil - Biglen-Arni. Mättenwil-Zofingen - Rechterswil-Kriegstetten. (Sa/So).

Wasserfahren

Schweizer Meisterschaften. Paarwettfahren in Bern (Sa/So).

SCB auf ungewohnter Unterlage chancenlos

Unihockey - Dass die SCB-Spieler auch mit dem Unihockeystock gut umzugehen wissen, bewiesen sie am Mittwochabend, als sie in der Lerbermatt gegen Floorball Köniz antraten. Ein Drittel lang heizten die Eishockeyaner den Unihockeyanern des Swiss-Mobiliar-League-Klubs tüchtig ein. Unter der Führung des unerschrockenen Tristan Schwerwey erzielten sie bis zur ersten Drittelpause drei Tore (Zwischenstand 3:2). Erst dann begannen sich die Kräfteverhältnisse in Richtung des haushohen Favoriten zu verschieben. Nun traten die Könizer immer dominanter auf und erzielten in Abschnitt zwei nicht weniger als sieben Treffer. Das animierte Spiel nahm auch im letzten Abschnitt seinen erwarteten Lauf; nach 60 Minuten stand es 14:5 für Floorball Köniz. Beim abschliessenden Penalty-Schiessen (je 5 Schützen) traf lediglich Rückkehrer Daniel Bill (Floorball Köniz) ins Tor.

Fazit: Die 450 Zuschauerinnen und Zuschauer, die trotz hochsommerlichem Wetter den Weg in die Lerbermatt gefunden hatten, bekamen attraktiven Sport geboten. Auch sahen sie zwei Teams am Werk, die sich körperlich und auch spielerisch bereits in beachtlicher Verfassung präsentierten. Bereits wird über eine Neuauflage des Unihockey-Derbys diskutiert. (pd)

David gegen Goliath im Stadion Neufeld

Fussball - Die Ausgangslage könnte nicht unterschiedlicher sein. Für den Super-League-Vertreter ist es ein Vorbereitungsspiel unter vielen, für den Stadtberner Drittligisten der Match des Jahres. Die Rede ist vom Freundschaftsspiel Länggasse - YB, welches heute Abend um 18 Uhr im Stadion Neufeld angepfiffen wird. Der Vizemeister misst sich heute mit dem Quartierverein, weil dieser heuer sein 100-jähriges Bestehen feiern kann. Bei den lupenreinen Amateuren des 3.-Ligisten ist die Freude riesengross, sich einmal mit dem Aushängeschild des Kantons Bern messen zu können. FCL-Trainer Reto Rebmann will beim Abschlusstraining auch eine gewisse Nervosität bei seinen Spielern ausgemacht haben. «Doch die wird sich legen, sobald wir auf dem Platz sind.»

Rebmann und sein Assistent Nicolas Heiniger streben ein «ehrentvolles Resultat» an. Wie von Gegner YB in etlichen Vorbereitungsbegegnungen praktiziert, werden die Länggässler zur Pause fast die ganze Equipe auswechseln. «Jeder unseres Kaders kommt zum Einsatz», verrät Rebmann, der als Junior selber bei YB gekickt hat.

Da gestern Abend gegen Schachtjor Donezk die besten Akteure zum Einsatz kamen und morgen Samstag bereits wieder ein Match auf dem Programm steht (Gegner von YB ist der FC Zürich), dürfte Trainer Vladimir Petkovic heute Abend etliche Titulare schonen. Rebmann ist das egal. Er sagt: «Wir werden unsere Haut so teuer wie möglich verkaufen und wollen mindestens ein Tor schiessen.» (ruk)