



BILDER FLURIN BERTSCHINGER

«Tut es weh?», ruft Pascal Hungerbühler (rechts) dem Redaktor in Gelb zu. Natürlich tut es weh, aber die Strasse wird nach der Kurve noch steiler.

Einmal mit dem Velo auf den Eiffelturm

Am Sonntag findet auf der Buchenegg das «International-legale Bergzeitfahren» statt.



Start ohne Druck und hohe Ziele

Sarah Schütz (TG Hütten) und Ruedi Wild (Samstagern) treten dieses Wochenende an der Triathlon-WM in Hamburg an.

Triathlon. – «Ich fühle mich in Bestform», sagt Ruedi Wild (25). Allerdings weiss er dieses Befinden richtig einzuschätzen. «Eine Rangierung in den Top Ten wäre hervorragend, in den ersten 20 gut.» Diese Weltmeisterschaft ist der internationale Saisonhöhepunkt. Bei etlichen Nationen werden bereits die Weichen Richtung Olympia gestellt. Und Wild hat auf dieser Stufe noch keinen absoluten Toprang vorzuweisen. Mit seinem Sieg beim Uster-Triathlon am letzten Sonntag, gleichbedeutend mit dem Gesamtsieg im VW-Circuit, hat er aber «die richtige Motivationspritze» erhalten. Nicht beirren liess er sich dadurch, dass er nur auf der Warteliste figuriert hat – auf Grund seiner zu schlechten Platzierung in der Welt-rangliste. «Diese Ungewissheit liess ich nicht an mich heran, schliesslich konnte ich das nicht beeinflussen», erklärte er.

Sofort für eine Rangierung in den besten 20 unterschreiben würde Sarah Schütz (29). Mit ihrem 12. Rang Anfang Monat beim Weltcuprennen in Tiszaujvaros (Un) qualifizierte sie sich erstmals für eine WM. Dennoch gibt sie sich zurückhaltend: «Ich möchte mich nicht durch allzu hohe Ziele unter Druck setzen, sondern will das Ganze einfach auf mich zukommen lassen», sagt sie. Entgegen kommt ihr die flache Velostrecke. Es wird entscheidend sein, dass sie beim Schwimmen in der Binnen-Alster nicht zu viel Zeit einbüsst. (jgg)

Schweizermeister Horgen noch nicht komplett

Wasserball. – In Horgen haben erste Gespräche mit Spielern und Trainern stattgefunden: «Wir sind auf gutem Weg», sagt Ruedi Stöckly. Der Präsident des SC Horgen will das Meisterteam zusammenhalten. Einen Vertrag unterschrieben haben

Buchenegg das «International-legale Bergzeitfahren» statt. Der Anstieg ist ein Prüfstein für Gummeler. Auch Profis haben Respekt vor der Strecke.

Von Daniel Stehula, Buchenegg

Rad. - Von der Strasse, die von Adliswil auf den Albis führt, geht vor dem Parkplatz des Tierparks Langenberg rechts eine Strasse ab. Ein weisses Schild weist eine Nebenstrasse aus, die ohne Mittellinie auf die Buchenegg führt. Von dieser Kreuzung aus sind es 2,9 Kilometer bis oben. 300 Höhenmeter weiter oben - so hoch ist der Eiffelturm in Paris.

Jedes Jahr messen sich an diesem Anstieg, der im Durchschnitt 10 Steigungsprozente steil ist, Teams von Hobbyfahrern. Von Jahr zu Jahr wollen mehr teilnehmen. «Dieses Mal mussten wir sieben Teams absagen», sagt Mitorganisator Oliver Schramm aus Thalwil. Das sind 70 Fahrer die nicht am «International-legalen Bergzeitfahren» starten können. Neun Teams mit insgesamt 80 Fahrern sind dabei, darunter 10 Prozent Frauen.

Aber wissen die Teilnehmer, worauf sie sich einlassen? Der TA hat die Strecke eine Woche vor dem Rennen abgefahren. Pascal Hungerbühler vom VC Adliswil, Radprofi beim Team Volksbank, begleitete den Sportredaktor. Ebenso war Bahnspezialist Dominique Stark vom VC Horgen, unter Vertrag beim Team Atlas Romers Hausbäckerei, mit von der Partie. Elias Schmäh, Bergspezialist und zweifacher Schweizer Meister auf der Strasse, fuhr gerade den Grand Prix Tell. Seine Buchenegg-Tipps teilte er im Gespräch mit (siehe Kasten).

Die Steigerung von steiler

Im Gegensatz zum Journalisten kennen die beiden Radsportler die Buchenegg-Ostwand gut. «Das ist kein schlechter Anstieg», sagt Stark und fährt los. Der Redaktor sucht das Hinterrad des Schweizer Meisters in der Einzelverfolgung auf der Bahn. Den Abschluss macht Pascal Hungerbühler. Der Streckenrekord des «International-legalen Bergzeitfahrens» liegt bei 10:10 Minuten. «Eine gute Zeit», urteilt Hungerbühler, der Mitte August bei der Klubmeisterschaft des VC Horgen die Buchenegg in 10:32 Minuten bezwungen hat.

Dominique Stark gibt das Tempo vor. Konstant im Tempo und stets im gleichen Gang zieht Stark den Berg hoch. Hungerbühler schliesst zu ihm auf, um einen kleinen Schwatz zu halten. Der Redaktor hat auf den ersten Metern gute Beine und spielt mit dem Gedanken, eine Attacke zu reiten. Doch er erinnert sich an Hungerbühlers Tipp, keine Energie zu verschwenden, be-



Daniel Stehula, Redaktor: «Ich habe die Meter bis oben gezählt.»

vor die Strasse in den Wald führt. Denn das ist der Knackpunkt, glaubt man jenen, die die Buchenegg kennen. Im Wald ist die Strasse steil. «Wenn man vor dem Wald schon eine Krise hat, wirds hart», sagt Oliver Schramm, der sich jeweils ein Lächeln abringen muss, um die Haarnadelkurve bei Streckenhälfte mit Anstand zu passieren: «Dort stehen Scharen von Zuschauern.»

Der Redaktor kann nachfühlen und zählt auf dem Velocomputer die zurückgelegten Meter. Hungerbühler fragt: «Tut es schon weh?» Zur Antwort erhält er ein Nicken und ein gepresstes: «Bauch, nicht Beine.» Schweiß tropft. Eineinhalb Kilometer. «Dann verkrampfst du dich zu sehr», meint der Profi. Nach der ersten steilen Passage eröffnet sich eine grandiose Sicht auf den Zürichsee. Wichtiger aber ist atmen, ist der nächste Tritt. Wichtiger ist es, dem Impuls zu widerstehen, das verdammte Rad in den Graben zu schleudern. Dominique Stark tritt immer noch ruhig und gleichmässig - der Redaktor musste abbreissen lassen. Pascal Hungerbühler begleitet das Leiden. Nach der dritten Serpentine im Wald wird



Pascal Hungerbühler, Radprofi: «In steilen Passagen Zeit gutmachen.»

die Strasse endlich flacher. Ein Blick auf den Zähler zeigt: Es sind nur noch ein paar Hundert Meter.

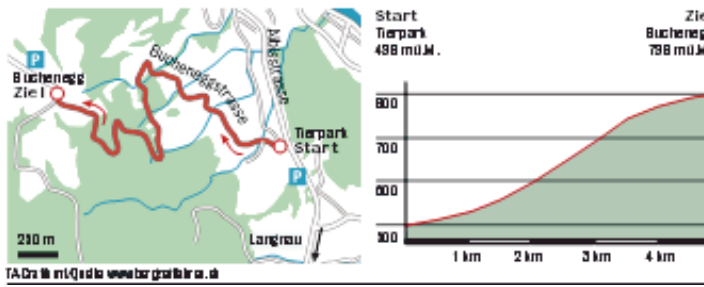
Der Debütant legt einen höheren Gang ein und fährt zu Stark auf - ein Kraftakt. Im Ziel zeigt sich: die Cracks haben kaum geschwitzt (siehe Bilder oben). Stark lächelt entspannt und Hungerbühler sagt: «Die



Dominique Stark, Bahnfahrer: «Das ist für mich ein gutes Krafttraining.»

beste Zeit fährt man hier, wenn man sich das Rennen gut einteilt. Man sollte in den steilen Passagen angreifen und spurten, wenn es vor dem Ziel flacher wird.» Die Probefahrt hat 17:30 Minuten gedauert. Mitorganisator Schramms Bestzeit liegt bei 16:30. Am Sonntag geht er als Erster um 9:30 Uhr ins Rennen, um die Zeit zu unterbieten.

Bergzeitfahren Buchenegg



TIPPS VOM BERGSPEZIALISTEN

«Keine Gelegenheit, sich auf der Strecke zu erholen»

Elias Schmäh aus Wädenswil ist zweifacher Schweizer Meister 2007 auf der Strasse. Je steiler, je lieber, ist sein Motto.

«Die Buchenegg bin ich sicher schon 30-mal gefahren. Der Berg ist ziemlich steil. Es hat keine Stelle, an der es möglich ist, sich zu erholen. Wenn man eine gute Zeit fahren möchte, muss man sich vor dem Start eine Stunde auf der Rolle einfahren. Unten darf man sicher nicht reinspurten, auch wenn es noch nicht so steil ist. Hobbysportler fahren eher zu schnell als zu langsam rein, die sind oft

extrem ehrgeizig. Eine Unterstützung wäre ein Pulsmessgerät, an dessen Daten man sich orientieren kann. Wenn man die Pulsfrequenz sieht, kann man abschätzen, ob man sie 20 Minuten lang durchhalten kann.

Die Strecke ist technisch nicht schwierig, die Kurven sind gut zu fahren. Aber es ist relativ happig, und die hängt von der Tagesform ab. Wenns nicht gut läuft, dann sollte man es nicht zu ernst nehmen.» *Aufgezeichnet dst*



Elias Schmäh.

ein Zeitfahren ist immer eine grosse Belastung. Oben werden alle gleich kaputt

sein, alle werden gleich leiden - aber nicht gleich schnell oben sein. Die Buchenegg ist einer der Berge in der Region, die ich auf Trainingsfahrten wähle, um von einem Tal ins nächste zu kommen. Die Strasse ist nicht stark befahren, und der Stutz hat das gleiche Profil, das einem häufig in Rennen begegnet.

Wenn ich in einen solchen Berg reinfahre, dann geht es mir besser, wenn ich mir nicht zu grosse Hoffnungen über Zeit und Platzierung mache. Beim Rennen auf die Buchenegg kommt es nicht auf Taktik an, sondern auf die Kraft. Und die hängt von der Tagesform ab. Wenns nicht gut läuft, dann sollte man es nicht zu ernst nehmen.» *Aufgezeichnet dst*

Ruedi Stöckly. Der Präsident des SC Horgen will das Meisterteam zusammenhalten. Einen Vertrag unterschrieben haben bis jetzt aber weder die ausländischen Verstärkungen Goalie Luka Prelc oder Centerspieler Lukasz Kieloch noch Trainer Uwe Sterzik. «Ich gehe davon aus, dass sie bleiben», sagt Stöckly. Sterzik liegen jedoch auch Angebote von anderen Klubs vor. Stöckly will bis Mitte September das Team zusammenhaben. Bis dahin werden sich auch Stefan Campagnoli, Captain Josip Sokolovic und Andreas Fischl entschieden haben, ob sie weiterspielen. (at)

Naunheim Zweitletzte

Rudern. - Regina Naunheim vom SC Wädenswil kam bei der WM in München auch im D-Final ins Rudern: Die Hüttnerin ruderte als zweitletzte ins Ziel und belegt den 23. Schlussrang. Damit verpasste sie ihr Ziel, Rang 9, deutlich. (at)

TERMINE

Leichtathletik

Panoramalauf in Richterswil

Sonntag: Schulhaus Feld bei der SOB-Station Burghalden
Startgeld: Fr. 20.-; Nachmeldung Fr. 5.-

Startzeiten:	Männer und Frauen (10 km)	11:00
	Junioren (4,6 km)	12:00
	Nordic Walking (4,6 km)	12:00
	Piccolos Jg. 00- (1,2 km)	12:30
	Jugend Jg. 98-99 (1,2 km)	12:40
	Jugend Jg. 94-97 (2,4 km)	12:50
	Jugend Jg. 92-93 (3,3 km)	13:10

Rad

Bergzeitfahren Buchenegg-Ostwand

Sonntag, 9.30: Tierpark Langrau-Buchenegg

Segeln

Halbinsel-Au-Cup

Samstag, 13.30: 7. von 9 Regatten Ruf Langstrecken-Cup Riettilau-Uetikon-Meilen-Au-Stäfa-Riettilau

Tennis

Zürichsee/Linth Meisterschaften

Frauen-Halbfinals in Meilen:

Ugroc (Ried Wollerau) - Aeberti (Rüschlikon) Sa, 12.00
Reifler (Au) - Pinchera (Rüschlikon) Sa, 12.00

Männer-Halbfinals in Meilen:

Mandi (Rüschlikon) - Hauser (Gattikon) Sa, 13.30
Bollich (Oetwil a. See) - Piquerez (Gattikon) Sa, 13.30

Finals am Sonntag: 12.00 (Frauen) und 13.30 (Männer).

Triathlon

WM in Hamburg

Freitag:	U-23 Frauen	13.40 - 16.00
	U-23 Männer	17.20 - 19.30
Samstag:	Elite Frauen	14.50 - 17.00
Sonntag:	Elite Männer	15.00 - 17.00