



Ehrgeiziges Ziel: Fabienne Schlumpf (vorne) peilt über 3000 m Steeple eine EM-Medaille an.

Foto: Keystone

Schlumpfs Glaube an die Chance

LEICHTATHLETIK Fabienne Schlumpfs Weg an die EM ist nicht frei von Störungen gewesen. An ihrem ursprünglichen Ziel hält die Wetziker Steeple-Läuferin dennoch unbeirrt fest. Sie will in Berlin eine Medaille gewinnen.

Für zahlreiche Athleten ist die EM bereits zu Ende, bevor sich Fabienne Schlumpf überhaupt Richtung Wettkampfort aufgemacht hat. 18 Entscheidungen sind bis am Mittwoch gefallen. Dem Tag, an dem die Wetzikerin in der deutschen Hauptstadt eingetroffen ist. Das Kribbeln vor der EM ist bei der 27-Jährigen noch immer intensiv, auch wenn es sich anders anfühlt als bei ihrer Premiere an einem Grossanlass. Das ist nicht weiter verwunderlich, schliesslich gehört die grossgewachsene Läuferin, die in Berlin in ihrer Spezialdisziplin über 3000 m Steeple am Start steht, längst zu den erfahrenen Schweizer Athletinnen.

Mit Ausnahme der WM 2015, auf die sie wegen Überlastungssymptomen verzichtete, war sie in den vergangenen fünf Jahren an allen internationalen Grossanlässen dabei. Die relativ späte Anreise nach Berlin – heute Freitag steht ihr Vorlauf auf dem Programm – kann sich die Athletin der TG Hütten erlauben. Sie weiss genau, was sie erwartet, kennt all die Abläufe. «Das gibt mir Sicherheit.»

Die Probleme nach dem Hoch

An ihrem schon vor langer Zeit definierten Ziel, eine Medaille gewinnen zu wollen, hält Schlumpf fest. «Ich finde, ich muss davon nicht abrücken. Auch wenn es nicht einfach wird», sagt sie mit einem Blick auf die vergangenen Monate. Die Oberländerin hat eine Saison hinter sich, die anders als das Traumjahr 2017, nicht störungsfrei, verlaufen ist. Im März sorgte sie an der Halbmarathon-WM in Valencia noch mit einer vorzüglichen Leistung für ein erstes Ausrufezeichen.

Danach aber musste sich die vielseitige Athletin erstmals überhaupt mit einer Verletzung herumschlagen. Eine Sehnenentzündung am Fuss zwang sie zur Laufpause und Alternativtraining. Und kaum war die Sehnenentzündung verheilt, behinderten Schlumpf muskuläre Probleme im Oberschenkel.

Die ersten zwei, drei Rennen danach verliefen noch nicht nach ihrem Gusto. Doch ab Mitte Juli fand Schlumpf zu ihrem Laufgefühl zurück. «Vom Schritt her passte es wieder», sagt sie. Beim Meeting in Bellinzona – ihrem letzten Test vor den kontinentalen Meisterschaften – verbesserte sie ihre Bestleistung über 5000 Meter gar deutlich.

Überbewerten will Schlumpf diese Leistung zwar nicht, zufrieden ist sie damit trotzdem und hält daran fest: «Es war ein gutes Rennen und eine gute Zeit.» Noch viel wichtiger aber: Es war auch der Hinweis darauf, dass die in den letzten Jahren mit grossen Schritten an die europäische Spitze vorgestossene Schlumpf, zurück ist auf dem richtigen Weg.

Der Blick in die Glaskugel

Nach Platz 5 an der EM 2016 in Amsterdam will die Wetzikerin in Berlin also nun aufs Podest. Das ist nur konsequent. Die Olympiasiegerin von Rio 2016 blieb heuer in ihren zwei Steeple-Rennen über die Originaldistanz zwar deutlich über ihrer persönlichen Bestzeit. Und in der europäischen Jah-

resweltbestenliste steht sie nur auf Platz 16. Doch Schlumpf hat nicht nur die Gewissheit, deutlich schneller laufen zu können als es ihr 2018 bisher gelungen ist. Es gilt auch festzuhalten: Einzig die Jahresschnellste Karoline Bjerkeli Grovdal (NOR) blieb diese Saison unter Schlumpfs Bestzeit von 9:21,56 Minuten. Und nur eine einzige weitere Athletin brauchte weniger als 9:30 Minuten – es ist ein Wert, den die Oberländerin in den letzten zwei Jahren fünfmal unterbot.

Was das alles für Schlumpf und deren Medaillenchancen heisst? Das ist schwierig zu sagen, schliesslich kann in Hürdenrennen überdurchschnittlich viel passieren. Zudem spielt auch der Rennverlauf eine zentrale Rolle. Klar ist für die Oberländerin für den am Sonntagabend stattfindenden Final nur: «Alle in diesem Rennen haben ihre Chance auf eine Medaille. Ich auch.» Und sie ist überzeugt davon: «Ich tat alles, um möglichst gut vorbereitet zu sein.»

«Richtig heiss» auf die EM

Einen letzten Höhentrainingsblock im Engadin hat Schlumpf zuletzt absolviert. Bis Samstag weilte sie in St. Moritz, wo sie sich wie viele andere EM-Teilnehmer auch bei angenehmen Temperaturen den letzten Schliff verpasste. Die 27-Jährige arbeitete nochmals an Grundlagen, bestritt aber auch zahlreiche spezifische Hürdeneinheiten auf der Bahn.

Gegen Ende der intensiven Zeit im Bündnerland war sie müde – wie geplant. Danach tankte sie zu Hause im Zürcher Oberland wieder Kraft, sodass sie sich für den Saisonhöhepunkt bereit fühlt. «Denn jetzt gilt es ernst», sagt sie und lässt der Aussage ein zufriedenes Lachen folgen.

«Richtig heiss» ist sie auf die Europameisterschaften in der deutschen Hauptstadt. Das hat nicht nur damit zu tun, dass sie diese Saison wegen körperlicher Probleme nicht so viele Rennen absolvieren konnte, wie sie gerne getan hätte. Schlumpf hat nach längeren Trainingsphasen ganz generell richtiggehend Sehnsucht nach Wettkämpfen. Es ist ein guter Ausgangspunkt, um über die Schmerzgrenze hinausgehen zu können.

Oliver Meile

«Ich tat alles, um möglichst gut vorbereitet zu sein.»

Fabienne Schlumpf

Gold und Silber für die Schweiz

OL Die Schweizer Frauen gewannen an den Orientierungslauf-Weltmeisterschaften in Lettland Gold mit der Staffel. Die Schlussläuferin Judith Wyder, die zeitgleich mit der Schwedin Tove Alexandersson gestartet war, setzte sich mit 15 Sekunden Vorsprung durch. Zuvor hatten Elena Roos und Julia Jakob-Gross gute Vorarbeit geleistet. Die Schweizerinnen und die Schweden waren während des ganzen Wettkampfs stets nur durch wenige Sekunden getrennt. Bronze ging an die Läuferinnen aus Russland.

Eine Medaille gewannen auch die Schweizer Männer. Das Trio bestehend aus Matthias Kyburz, Daniel Hubmann und Florian Howald sicherte sich Silber. Die Goldmedaille ging an Norwegen. *sda/zo*

Fragezeichen um den Rekordsieger

LEICHTATHLETIK Neunmal hat Stephan Wenk den 5-Tage-Berglauf-Cup bereits gewonnen. Und der Greifenseer hat sich erneut angemeldet. Die Gegner können sich dennoch Hoffnungen machen.

An seine Werte dürfte keiner mehr herankommen. 39 Einzelsiege hat Stephan Wenk am 5-Tage-Berglauf schon geholt, insgesamt neunmal entschied er die traditionelle Rennserie zu seinen Gunsten. Auch 2017 stand der Greifenseer nach den fünf Etappen wieder zuoberst. Was er mit den Worten quittierte: «Das kommt auch für mich überraschend.»

Denn eigentlich hatte der 35-Jährige nur das eine oder andere Teilstück absolvieren wol-

len. Dann aber lief Wenk trotzdem die für die Gesamtwertung nötigen vier Etappen und setzte sich in der Rangliste vor dem Walder Sebastian Stalder durch.

Krafthaushalt spielt eine Rolle

Am Montag fällt der Startschuss zur bereits 34. Auflage des 5-Tage-Berglauf-Cups. Wie im Vorjahr mit dem 5,4 km langen Teilstück von Wald zur Farneralp hinauf. Über 500 Höhenmeter gilt es dabei zu bewältigen. Die Ausgangslage im Kampf um den Gesamtsieg bei den Männern ist offen. Titelverteidiger Wenk hat sich zwar angemeldet. Man muss im Zusammenhang mit ihm allerdings Fragezeichen setzen.

«Wie oft und ob er überhaupt am Start steht, ist unklar», sagt OK-Chef Michael Kaufmann. Abhängig ist es auch davon, wie

Wenks kräfteaubender Einsatz am Sonntag bei Sierre-Zinal verläuft – einem der härtesten Bergläufe der Welt.

Der OK-Chef hält sich zurück

Allenfalls schlägt darum heuer die Stunde von Sebastian Stalder. Der 20-jährige Biathlet, der in der letzten Saison im Weltcup

debütierte, hat in den letzten zwei Jahren drei Etappen für sich entschieden. Gesamtsieger aber war er noch nie. Was darf man von ihm erwarten? «Ich lasse mich da gerne überraschen wie gut es Sebastian und anderen Nachwuchsatleten läuft», sagt OK-Chef Kaufmann, der auf rund 500 Anmeldungen hofft.

Sich bereits eingeschrieben hat Elizabeth Apsley, die Titelverteidigerin bei den Frauen. Lilly Gross, die Gesamtzweite von 2017, sowie Andrea Widler (3.) stellen sich ebenfalls der Herausforderung, im Oberland an fünf Abenden hintereinander jeweils einen Berglauf zu absolvieren. Wer bei den Frauen am Schluss obenaus schwingt? OK-Chef Kaufmann winkt ab. «Ich wage, keine Prognose zu machen.» *Oliver Meile*

Die Ausgangslage im Kampf um den Gesamtsieg bei den Männern ist offen.

5-TAGE-BERGLAUF-CUP

Die einzelnen Etappen

1. Etappe: Montag, 13. August
Wald-Farneralp
5,4 km/Höhendifferenz: 535 m

2. Etappe: Dienstag, 14. August
Bauma-Sonnenhof
4,3 km/Höhendifferenz: 310 m

3. Etappe: Mittwoch, 15. August
Steg-Hörnli
5,1 km/Höhendifferenz: 430 m

4. Etappe: Donnerstag, 16. August
Wernetshausen-Bachtel
3,6 km/Höhendifferenz: 375 m

5. Etappe: Freitag, 17. August
Kempten-Türli (Adetswil)
4,3 km/Höhendifferenz: 285 m