

Sport

Mit mutiger Strategie ans Limit

Leichtathletik Seit drei Jahren hat Tadesse Abraham den Marathon-Europarekord im Kopf – morgen greift der 36-jährige in Dubai die 2:05:11 Stunden an. Einen anderen Erfolg hat er 2019 bereits verbucht.

Monica Schneider

Der Zettel hing drei Monate über dem Bett in seiner äthiopischen Bleibe, die Worte geschrieben im Imperativ und abgeschlossen mit einem Ausrufezeichen: «Go hard or go home!»

Tadesse Abraham ist nicht der erste Sportler, der sich mit dem Gib-alles-oder-geh-heim-Motto seinem Ziel näherte und sich damit Tag für Tag vor Augen hielt, dass er es nur so erreichen kann. Wenn überhaupt. Am Dienstag ist der Schweizer Rekordhalter von seiner Trainingsbasis in Addis Abeba in die Emirate geflogen, wo er morgen (3 Uhr MEZ) in Dubai zum Marathon startet. Er sagt: «Ich möchte herausfinden, wo mein Limit ist» und meint damit: Er möchte schneller laufen denn je, er möchte sogar schneller laufen, als es je ein Europäer getan hat.

Es ist Abrahams erstes Rennen über die 42,195 km seit seinem EM-Silber im August in Berlin. Und es ist das erste seit langem, bei dem er die Zeit in den Mittelpunkt stellt. Das war an der EM nicht so, an den Olympischen Spielen in Rio (7.) nicht, und in New York, wo er 2017 hervorragender Fünftler wurde, ist die Strecke für eine Spitzenzeit zu anspruchsvoll. Deshalb nun also Dubai: Flach, schnell, vier Spitzkehren, sonst nichts.

Rekordhalter ist Mo Farah

Mit 36 Jahren ist Abraham auch für einen Marathonläufer in einem reiferen Athletenalter, er weiss, dass er mehr Starts hinter sich hat. Auch deshalb Dubai. Denn seit er Anfang 2016 in Seoul in 2:06:40 Stunden eine Topzeit lief und den Europarekord um nur vier Sekunden

verpasste, schwirrt ihm diese Marke im Kopf herum. Und endlos viele Chancen, sie anzugreifen, bleiben ihm nicht mehr. Allerdings: Die Entwicklung hat auch auf europäischer Ebene nicht Halt gemacht, der Rekord wurde seither dreimal verbessert. Zuletzt im Oktober, als Grossbritanniens Star Mo Farah in Chicago in 2:05:11 triumphierte.

«Ich habe mir beim Organisator einen eigenen Pacemaker erkämpft. Man wollte das erst nicht, willigte aber ein.»

Tadesse Abraham

«Go hard» bedeutete für Abraham das härteste Training überhaupt – aber nicht nur. Er erzählt, dass er noch nie drei ganze Monate in eine Marathon-Vorbereitung investierte, nie so hohe Belastungen ins Programm einbaute wie diesmal, nie so lange und so schnelle Einheiten absolvierte wie über den Jahreswechsel. «Ich bin sehr gespannt, wozu ich nun fähig bin», sagt er.

Seine All-in-Strategie erscheint mutig. Denn als er nach Olympia den Umfang auf rund 230 Kilometer in der Woche erhöhte, büsste er den Effort schnell mit einem Ermüdungsbruch am Kreuzbein. Seither bekämpft er eine mögliche Dysbalance zwischen Belastung und Belastbarkeit mit alternativen Trainingsformen.

Als Abraham im Oktober nach Addis Abeba dislozierte, schloss

er sich der einheimischen Läufergruppe an, mit der er seit 2016 jeweils unterwegs ist. Dennoch waren die letzten drei Monate speziell: «Die Trainings waren auf eine Endzeit von 2:03 bis 2:04 ausgerichtet, ich habe alle mitgemacht», sagt er nicht ohne Stolz.

Mit den Äthiopiern Lemi Berhanu, dem Boston-Sieger 2016, und Guye Adola, der 2017 in Berlin dem späteren Weltrekordhalter Eliud Kipchoge fast den Sieg streitig machte, führten zwei absolute Spitzenläufer den Trainingstross an. Sie beide gehören morgen zu den Sieganwärtern.

Klar ist für Abraham aber, dass er nicht den Schnellsten und ihren Tempomachern folgen wird. «Ich habe mir beim Organisator einen eigenen Pacemaker erkämpft. Man wollte das nicht, hat nach langen Gesprächen aber eingewilligt», erklärt er.

Sponsor mit sozialem Projekt

Unabhängig davon, wie das Rennen ausgeht, kann Abraham 2019 bereits einen nicht selbstverständlichen Erfolg verbuchen: Nachdem sein bisheriger Hauptsponsor den Vertrag nicht verlängerte, ist sein Management andersweitig fündig geworden.

Für die Versicherungsgesellschaft Generali Schweiz, die ihn bis nach Olympia 2020 unterstützen wird, war sein Alter kein Thema, sein Hintergrund jedoch schon. Sie suchte in ihm nicht nur den Botschafter für die Laufserie, die sie sponsert, sondern auch einen Supporter in einem sozialen Projekt für benachteiligte Menschen. «Das war auch ich einmal, das ist meine Geschichte. Und diese Arbeit hört nie auf», sagt er. Bevor er sie aber aufnimmt, schnürt er morgen die Schuhe. Um ans Limit zu gehen.



«Ich bin sehr gespannt, wozu ich nun fähig bin.» Tadesse Abraham über den Dächern von Zürich. Foto: Toto Marti (Generali Versicherungen)

Eiskunstlaufen

Paganini auf Medaillenkurs

Alexia Paganini befindet sich an der EM in Minsk auf Medaillenkurs. Die 17-Jährige musste sich im Kurzprogramm einzig den Russinnen Alina Sagitowa und Sofia Samodurova geschlagen geben. Allerdings beträgt vor der Kür vom Freitagabend die Differenz zwischen der Schweizerin und der sechstplatzierten Französin Laurine Lecavelier nur 2,35 Punkte. (sda)

Nachrichten

Barcelona holt De Jong

Fussball Der FC Barcelona sichert sich die Dienste des holländischen Jungstars Frenkie de Jong. Der 21-jährige Mittelfeldspieler von Ajax Amsterdam wird im Sommer zu den Katalanen wechseln. Für den Transfer überweist Barcelona 75 Millionen Euro plus 11 Millionen Bonuszahlungen. (sda)

Mbabu fällt aus

Fussball Die Young Boys müssen vier Wochen auf Kevin Mbabu verzichten. Der 23-jährige Aussenverteidiger verletzte sich im Training am Knie und muss operiert werden. Er wird im Verlaufe des Februars wieder einsatzfähig sein. Gestern gewann YB das Testspiel gegen Challenge-Ligist Schaffhausen 3:0. (sda)

YB - Schaffhausen 3:0 (2:0)

Stade de Suisse. – 580 Zuschauer. – SR Bieri. – Tore: 12. Nsame (Schick) 1:0. 19. Nsame (Schick) 2:0. 52. Sow (Freistoss) 3:0.

YB 1. HZ: Von Ballmoos; Schick, Wüthrich, Von Bergen, Garcia; Fassnacht, Gaudino, Lauper, Schüpbach; Hoarau, Nsame.

YB 2. HZ: Von Ballmoos; Seydoux, Hajrizi, Kronig, Benito; Petignat; Mambimbi, Aebischer, Sow, Ngamaleu; Assalé.

Ragetti gibt forfait

Ski Freestyle Der Schweizer Andri Ragetti muss seine Teilnahme an den X-Games aufgrund einer im Training erlittenen Verletzung am rechten Knie absagen. Er kehrt für weitere Untersuchungen in die Schweiz zurück. (sda)

Eishockey

NHL: Washington (mit Siegenthaler) - San Jose (mit Meier/2 Assists) 6:7 n.V. Calgary - Carolina (mit Niederreiter) 3:2 n.V. Chicago - NY Islanders (ohne Sbis/überzählig) 3:2 n.P. **Swiss League:** EVZ Academy - La Chaux-de-Fonds 1:3

Eiskunstlauf

EM. Minsk. Kurzprogramme. Frauen:

1. Sagitowa (RUS) 75,00. 2. Samodurova (RUS) 72,88. 3. Paganini (SUI) 65,64. 4. Lindfors (FIN) 65,61. - Ferner: 18. Yamada (SUI) 51,21

Handball

WM. Hauptrunde. Gruppe 1 in Köln: Brasilien - Island 32:29. Frankreich - Kroatien 20:23. Deutschland - Spanien 31:30. **Rangliste (je 5 Spiele):** 1. Deutschland 9. 2. Frankreich 7. 3. Kroatien 6. 4. Spanien 6. 5. Brasilien 6. 6. Island 0. **Gruppe 2 in Herning:** Tunesien - Ägypten 23:30. Norwegen - Ungarn 35:26. Dänemark - Schweden 30:26. **Rangliste (je 5 Spiele):** 1. Dänemark 10. 2. Norwegen 8. 3. Schweden 6. 4. Ägypten 3. 5. Ungarn 3. 6. Tunesien 0.

Ski alpin

Kranjska Gora. WM Para-Ski-Alpin. Slalom. Männer. Stehend: 1. Bauchet (FRA) 1:43,71. 2. Pflü (Schwyz) 7:47,3. Gourley (AUS) 9,54.

Tennis

Melbourne. Australian Open. Juniorinnen. Achtefinals: Sun (SUI/7) s. Rossi (ITA/Q) 4:6. 6:2. 6:4. Tauson (DEN/1) s. Ryser (SUI) 6:2. 7:5.

Volleyball

Frauen-EM 2019. Auslosung. Gruppe D (in Bratislava/SVK): Slowakei, Russland, Deutschland, Weissrussland, Spanien, Schweiz.

Sport am TV

6.15	Tennis	live Euro
	Australian Open: Halbfinal Frauen	
9.30	Halbfinal Männer	live SRF 2
	Nadal - Tsitsipas	
11.20	Ski alpin	live SRF 2
	Abfahrtsrennen Männer in Kitzbühel	
14.15	Biathlon	live ZDF
	Sprint Frauen in Antholz	
17.30	Eiskunstlauf-EM	live Euro
	Paare, Kür in Minsk	
20.00	sportflash	SRF 2
22.25	sportaktuell	SRF 2

Lotto Schweiz

6	14	27	30	36	42	Glückszahl 2
Replay 8						
Jackpot: 9 Mio. Fr.						
6+GZ	-	-	-	-	-	1'000'000.-
6	1 x	-	-	-	-	10'302.80
5+GZ	6 x	-	-	-	-	1000.-
5	44 x	-	-	-	-	-
Joker	6	4	8	4	2	5

Euromillions

9	23	29	41	49	8	10
Jackpot: 88 Mio. Fr.						
5**	-	-	-	-	-	-
5*	1 x	-	-	-	-	1'036'423.05
5	7 x	-	-	-	-	34'484.95
4**	30 x	-	-	-	-	3'935.80

Lotto Deutschland

6	7	33	35	37	42	Superzahl 3
Alle Angaben ohne Gewähr.						

Thuner mit Kompromiss unzufrieden

Eishockey Der EHC Thun verzichtet im Fall Rossel auf Einblick in die Urteilsbegründung.

Pascal Rossel wird in dieser Saison voraussichtlich noch Eishockey spielen können. Im dritten Playoff-Viertelfinalspiel wäre der 24-jährige Stürmer des EHC Thun wieder spielberechtigt. Für ein Gespräch zur Verfügung stand Rossel gestern nicht, er ist wohl wie der Verein nicht mit dem Urteil des Verbandssportgerichts (VSG) zufrieden. Obwohl dieses die drastische Sanktion, die der Westschweizer Einzelrichter Joel Vanlaenderen verhängt hatte, erheblich gemildert hatte. Statt bis zum 1. Oktober wird Rossel nur für sieben Spiele gesperrt. Dies, nachdem der Einzelrichter noch einen schweren Verstoß gegen die Sportlichkeit festgestellt hatte, weil der Thuner Angreifer nach dem Spiel in Sierre am 17. November einem 14-jährigen Walliser Nachwuchsspieler Faustschläge verpasst haben soll. Gemäss den Oberländern handelte es sich jedoch bloss um einen leichten Stoss. Der Verein und Rossel erhofften sich daher einen Freispruch.

Genug Geld gekostet

«Selbstverständlich sind wir erleichtert, dass die Strafe gemildert wurde», sagt Thuns Sport-

chef Alex Reymondin. «Sieben Spiele sind jedoch noch immer eine harte Strafe. Man muss schon extrem schwere Vergehen begangen haben, damit eine solche Sanktion ausgesprochen wird.» Reymondin vermutet, dass das VSG-Urteil ein Kompromiss sei. Vieles deutet in der Tat darauf hin. Die drastische Sanktion der ersten Instanz wurde aufgehoben, der Einzelrichter aber nicht durch eine sehr milde Bestrafung desavouiert. Und die Anzahl der Spielsperren wurde genau so gewählt, dass Rossel in dieser Saison noch spielen kann. Eine genaue Urteilsbegründung liegt wie üblich bei Verfahren des VSG noch nicht vor. Diese ist erst in zwei bis drei Tagen verfügbar und muss gegen eine Gebühr von



Pascal Rossel. Foto: Christian Pfander

600 Franken kostenpflichtig angefordert werden. Der EHC Thun verzichtet darauf. «Das Verfahren hat schon genug Geld gekostet, wir haben das Urteil akzeptiert und wollen uns nun nicht weiter mit dem Fall beschäftigen», sagt Reymondin.

Kein Thema war es, auf die aufschiebende Wirkung im Rahmen des Berufungsverfahrens zu verzichten. Rossel sass bis jetzt nur eine Spielsperre ab, deren sechs muss er noch verbüssen, davon zwei in den Playoffs. «Es kommt uns ungelegen, dass er jetzt fehlt, wo wir einige Verletzte und Spieler in der RS haben», sagt Reymondin dazu. «Aber umgekehrt konnte er in Partien mitwirken, wo wir froh waren, dass er da war.»

MSL

Gestern: Düringen - Wiki-Münsingen 1:6. Star Forward - Thun 1:6. Dübendorf - Chur 4:1. Valais Chablais - Sierre 0:8. Seewen - Bülach 2:1.

Rangliste: 1. Sierre* 30/71. 2. Huttwil* 30/60. 3. Valais Chablais* 30/56. 4. Dübendorf* 30/54. 5. Wiki-Münsingen* 30/54. 6. Basel/KLH* 30/49. 7. Thun 30/43. 8. Bülach 30/37. 9. Seewen 30/37. 10. Düringen 30/30. 11. Star Forward 30/28. 12. Chur+ 30/21. - * Playoff / + Abstiegsrunde

Im Zusammenhang mit dem Fall Rossel kam auch die Frage auf, ob die Verfahren auf Einzelrichter-Ebene durch einen neutralen Juristen beurteilt werden sollten, im Fall Rossel also durch den Vertreter der dritten Region, der Ostschweiz. Dies ist aktuell nur für den Playoff-Final vorgesehen. Paolo Angeloni, der Direktor der Regio League, zeigt sich dem Anliegen gegenüber grundsätzlich offen, gibt aber zu bedenken, dass zusätzliche Übersetzungskosten anfallen könnten. Dies, wenn der Westschweizer Einzelrichter einen Fall aus der Deutschschweiz beurteilen müsste. Zudem habe sich das aktuell gültige Prozedere bewährt.

Reto Pfister

Düringen - Wiki-Münsingen 1:6 (0:3, 0:1, 1:2) 263 Zuschauer. – Tore: 3. Kormann 0:1. 11. Reber 0:2. 16. Reber 0:3. 34. Baumgartner 0:4. 44. Bruni 0:5. 59. Zwahlen 1:5. 60. Wenger 1:6.

Star Forward - Thun 1:6 (0:1, 0:1, 0:2) 124 Zuschauer. – Tore: 18. Gugelmann 0:1. 25. Keller 0:2. 37. Marcon 0:3. 41. Eicher 0:4. 51. Smith 1:4. 53. Eicher 1:5. 60. Eicher 1:6