

An Spannung kaum zu übertreffen

Handball Im heutigen Seederby steht Wädenswil/Horgen unter Druck. Unterliegen die Linksufrigen in Stäfa, rückt ein Platz im Playoff-Final weit weg – und die zuletzt formstarken Gelbschwarzen kommen ihm näher.

Dominic Duss

Nach zwei ausgetragenen Spielen der NLB-Finalrunde liegt Wädenswil/Horgen nicht mehr zwei Zähler vor Stäfa und einen vor Verfolger Chênois an der Tabellenspitze. Die Linksufrigen mussten sich von den Genfern im Direktduell entthronen und nach einer weiteren Heimgniederlage vom Lokalrivalen überholen lassen. Drei Punkte beträgt ihr Rückstand auf die führenden Romands, deren zwei auf die Rechtsufrigen.

Drei Partien stehen noch aus, zwei Teams ziehen in den Playoff-Final ein. Das Seederby am Samstag zwischen Handball Stäfa und der SG Wädenswil/Horgen kann je nach Ausgang vorentscheidend sein. «Das was ein Derby braucht, hat es», meint Predrag Milicic. Der Trainer des Qualifikationssiegers lacht: «Das Gewürz nehmen wir gerne.» Viel Pfeffer wird garantiert im Spiel sein.

Die Ausgangslage könnte jedenfalls kaum spannender sein – und ist anders als jene vor dem ersten Seederby der Saison. In dieses hatte Wädenswil/Horgen nach drei Erfolgen in Serie viel Selbstvertrauen mitgenommen und das Duell mit 36:31 für sich entschieden. «Wir wissen, was wichtig ist, um Stäfa zu schlagen», kann Milicic hervorheben. Ihm ist aber nicht entgangen: «Die haben sich gefunden.» Und wie.

Ausgerechnet jetzt Stäfa

Achtmal in Folge blieben die Stäfner in der Meisterschaft unbezungen – seit dem verlorenen Derby rang ihnen nur Stans zum Abschluss der Hauptrunde ein Unentschieden ab. Wädenswil/Horgen hingegen kassierte in der Finalrunde erstmals in dieser Saison zwei Niederlagen hintereinander und muss nun ausgerechnet auf dem Froberg punkten. «Das wird schwierig, ist aber machbar», gibt sich Milicic kämpferisch. Dass er auf Torgarant Tim Restab, der mit Kriens-Luzern in



Das Seederby wird packend: Die Stäfner Louis Barth (links) und Cédric Zimmermann versuchen wie im letzten Duell Wädenswil/Horgen mit Spielmacher Simon Gantner auszubremsen. Foto: André Springer

der höchsten Liga gegen die Kadetten im Playoff-Halbfinal zum Einsatz kommt, verzichten muss, erschwert die Aufgabe zusätzlich.

Der Coach der Linksufrigen nimmt bewusst den Druck von seinen Spielern, indem er sagt: «Vor der Saison war nicht zu erwarten gewesen, dass wir drei Runden vor Schluss immer noch um einen Platz im Playoff-Final kämpfen.» Allen im Team ist allerdings klar, was nun auf dem Spiel steht – ausgerechnet im Derby. Denn dass die Chancen auf die Aufstiegsspiele bei einer Niederlage kleiner werden, lässt sich schnell errechnen. Vor allem, sollte Chênois daheim Kreuzlingen bezwingen.

Da liegt auf der Hand, dass auf der rechten Seeseite etwas ande-

re Töne angestimmt werden. «Wir haben sowieso keinen Druck», sagt Philipp Seitle. Stäfas Trainer verweist auf den tiefen Altersschnitt seiner Mannschaft und schiebt den Druck so geschickt dem Lokalrivalen zu. Und der Deutsche betont: «Nein, wir sind nicht die Gejagten. Wir schauen von Spiel zu Spiel und stehen einfach vor einer nächsten Meisterschaftsrunden-Partie, die wir gewinnen wollen.» Bewusst spielt er die Bedeutung dieses Derbys herunter – und stachelt dadurch Wädenswil/Horgen bestimmt zusätzlich an.

Tür bleibt für beide offen

Stäfas Devise für das Finalrunden-Duell mit dem Lokalrivalen ist gesetzt. «Wir versuchen unse-

ren Flow beizubehalten, den wir seit ein paar Wochen haben», verrät Seitle. Mit viel Freude an Handball, Tempo und möglichst wenig Eigenfehlern soll seine Mannschaft jener von Wädenswil/Horgen sinngemäss das Bein stellen. «Wir schauen, was dabei rauskommt», meint der Trainer der Gastgeber gelassen – natürlich im Wissen, dass vor allem der Gegner auf die Tabelle blicken muss. «Für uns spielt sie momentan keine Rolle.» Zumal eher aussergewöhnlich sei, welche Leistungen seine vielen ganz Jungen in den letzten Spielen aufs Feld brachten.

Predrag Milicic zeigt der Blick auf die Tabelle vor allem: «Wie enorm ausgeglichen die Liga ist.» Und natürlich, «dass die Stäfner

jetzt vorne liegen, während wir vor dem letzten Derby Vorsprung hatten». Apropos Vergangenheit: Milicic hatte elf Jahre lang – zuerst als Spieler und dann an der Seitenlinie – auf dem Froberg gewirkt, ehe er im Oktober 2018 freigestellt worden war. «Vielleicht ist es ein Vorteil, dass ich Stäfa so gut kenne wie keinen anderen Gegner», meint er. Und abschliessend hält Milicic fest, dass auch nach dem dritten Spieltag der Finalrunde noch alles offen sei. Die Tür zum Playoff-Final könnte für Wädenswil/Horgen aber in Stäfa schon weit zugehen.

Geschlossen bleiben die Eingänge der Froberg-Halle für Fans. Handball Stäfa offerierte die nur 50 erlaubten Zuschauerplätze seinen Sponsoren.

Jan van Berkel ist als Vater so schnell wie noch nie

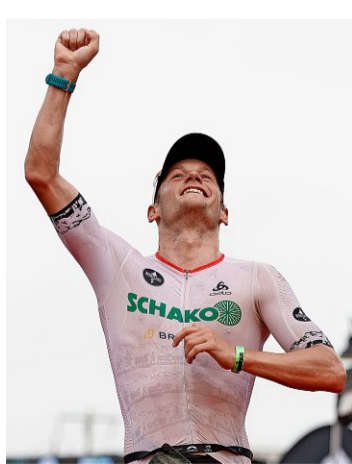
Triathlon Der Zürcher Spitzenathlet knackt an seinem ersten Ironman seit Oktober 2019 und seinem ersten als Vater den Schweizer Rekord und holt den Startplatz in Hawaii.

Den meisten verschlägt nur schon der Anblick der Zahlen den Atmen. Ein paar wenige aber, darunter auch Jan van Berkel, atmen auf, wenn sie es endlich wieder tun können: 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42,2 Kilometer laufen. Nach einer coronabedingten Zwangspause von 19 Monaten bestreift der 35-jährige Zürcher Unterländer in Tulsa (USA) erstmals wieder einen Ironman. «Endlich wieder ein Rennen über die volle Distanz zu machen, hat sich total gut angefühlt.» Das ist seine Stärke, das hat er herbeigesehnt.

Sein Restart war beeindruckend. Einzig dem Doppel-Weltmeister aus Deutschland, Patrick Lange, musste er sich geschlagen geben. Auf dem abschliessenden Marathon offenbarte van Berkel seine Laufstärke, als er sich kurz

vor der 30-Kilometer-Marke in einer stark besetzten Verfolgergruppe auf Platz zwei vorkämpfte. Die Zeit von 2:39:05 Stunden, die er für die 42,2 Kilometer brauchte, war die drittschnellste des Tages und lässt ihn nach dem Rennen zufrieden sagen: «Ich habe meine Fortschritte unter Beweis gestellt.» In diesem Satz steckt auch Erleichterung. Der ganze Aufwand und der wiederholte Spannungsaufbau in der Corona-Zeit haben sich für den studierten Juristen, der auch während der langen Wettkampfpause am Profisport festhielt, offensichtlich gelohnt.

Nach 7:50:58 Stunden kam Jan van Berkel schliesslich ins Ziel, sein Rückstand auf Sieger Patrick Lange betrug gut fünf Minuten. Damit darf der Unterländer die nationale Bestzeit auf der Ironman-Distanz für sich beanspru-



Jan van Berkel läuft am Ironman in Tulsa als Zweiter ins Ziel: «Das fühlt sich gut an.» Foto: Getty Images

chen – diesmal ohne Wenn und Aber. In Texas vor gut zwei Jahren hatte van Berkel nämlich die Marke von Routinier Ronnie

Schildknecht (7:56:21, 2017) bereits einmal unterboten. Doch wegen einer um drei Kilometer verkürzten Radstrecke wurde damals die Rekordflut heiss und mit einer kräftigen Prise Polemik diskutiert. Anders präsentierte sich die Situation in Tulsa: «Diese Strecke war zu hundert Prozent korrekt», bemerkt van Berkel. «Darum fühlt sich dieser neue Schweizer Rekord jetzt auch sehr gut an.»

Mit seinem 2. Platz hat Van Berkel in den USA nicht nur überzeugt, sondern sich zugleich auch das Ticket für Klassiker auf Hawaii gesichert. Sein bisher bestes Resultat auf der Insel realisierte er 2019 als Elfter.

Schweizer Tripple?

Vor dem Saisonfinale in Kona im Oktober wartet auf Van Berkel aber noch ein anderes Highlight:

Der Ironman Switzerland. Der Spitzentriathlet wird sein Heimrennen, das nach vielen Jahren in Zürich erstmals in Thun stattfindet, als Titelverteidiger in Angriff nehmen. Spätestens sein Auftritt in Tulsa lässt den dritten Sieg in Serie in der Schweiz als realistisches Szenario erscheinen.

Van Berkel weiss jetzt, dass er auch als Papa zu den Besten gehört. Er, seine Frau Sarah und Sohn Tim, der inzwischen ein- einhalb Jahre alt ist, haben als Familie «schnell den Rank gefunden». Dass dies keine Selbstverständlichkeit ist, weiss auch Jan van Berkel: «Dass ich Tim voll in mein Leben integrieren und gleichzeitig zu hundert Prozent fit am Start stehen konnte, macht mich stolz.»

Marisa Kuny

«Weg frei nach Tokio»

Wieso ich vor dem Start gähnen muss

An der Startlinie stehend werde ich mit Name und Startnummer aufgerufen. Nun geht alles ganz schnell: Richtigen Gang einstellen, etwas trinken, meinem Betreuer die Jacke abgeben und komischerweise muss ich dann immer gähnen. Das bedeutet aber nicht, dass ich müde bin, im Gegenteil. Meine Konzentration steigt, die Sauerstoffzufuhr wird erhöht und so die Leistungsfähigkeit des Gehirns verstärkt.

Das ist sie also – meine letzte Minute vor dem Start. Es wird ganz ruhig um mich. Ich habe einen Tunnelblick, bin voll fokussiert auf mich. Das Startband wird entfernt, dann bleiben noch 30 Sekunden. Der Herzschlag erklingt aus den Lautsprechern. Sobald das rote Licht auf grün wechselt, ist es für mich jedes Mal wie eine kleine Erlösung, dass es endlich losgeht. Jetzt bin ich ganz auf mich gestellt und alles ist möglich. Die körperliche Fitness ist natürlich entscheidend, doch mindestens so wichtig ist die Gedankensteuerung. Die Rendauer ist mit eineinhalb Stunden lang. Im Kopf geht einiges ab. Deshalb ist es wichtig, die Gedanken richtig zu steuern, was aber nicht einfach ist. Manchmal kommt es mir vor, als würden sich in meinem Gehirn ein Engelchen und ein Teufelchen streiten. Das Teufelchen sagt: «Meine Beine tun weh. Ich bin müde. Ich kann nicht mehr.» Dann probiere ich mehr auf das Engelchen zu hören, das mich motiviert: «Du kannst das. Nicht aufgeben, immer nach vorne schauen. Du bist fit.» In diesen Momenten ist es extrem wichtig wieder, zu sich selber zu finden, positive Energie aufzunehmen.

Manchmal hilft es auch, an ein Erfolgserlebnis zu denken. Zum Beispiel, wenn ich weiss, dass mir ein Abschnitt besonders gut liegt und ich dort eine der Schnellsten bin. Oder wenn ich eine Konkurrentin vor mir sehe oder sogar an einer vorbeiziehen kann. Oder ich beginne meine Pedal-Tritte zu zählen, was mir hilft, den Rhythmus zu finden. Zum Glück bekomme ich auch viele wichtige Infos von meinen Betreuern am Streckenrand. Wenn ich genügend im Tunnelmodus bin, nehme ich nur noch ihre Stimmen oder die meiner engsten Familie wahr. In diesem Zustand weiss ich: Das gibt ein hervorragendes Rennen! Eine zusätzliche Motivation sind die Zuschauer (die hoffentlich bald wieder erlaubt sind) am Streckenrand. Der Start ist also geglückt. Ich weiss: Am Renntag kann ich alles aus mir herausholen. Ich bin immer bereit, alles zu geben und auch über mein Limit zu gehen. Das gelingt nur, wenn ich total überzeugt von mir bin. Nur so kann ich meine Höchstleistung abrufen. Das muss ich mir immer wieder bewusst machen, dann klappt's.



Sina Frei (23) aus Uetikon am See bestreitet als Profi-Mountainbikerin ihre zweite Elitesaison. Die mehrfache U23-Welt- und Europameisterin hat sich einen Startplatz an den Olympischen Spielen ergattert. In ihrer Kolumne «Weg frei nach Tokio» berichtet sie exklusiv über ihre Vorbereitungen darauf.