

Jonas Schöpfer krönt eine starke Saison

LEICHTATHLETIK Jonas Schöpfer holt sich in Langenthal überlegen den Schweizer U-23-Titel über 800 Meter. Die Taktik des 20-Jährigen aus Sempach im Final geht voll auf.



Wurde über 800 Meter seiner Favoritenrolle gerecht: der 20-jährige Jonas Schöpfer. Bilder Hanspeter Roos

STEFANIE BARMET
regionalsport@luzernerzeitung.ch

Als grosser Favorit an die Schweizer U-23-Meisterschaften angereist, wurde Jonas Schöpfer in Langenthal dieser Rolle gerecht. Den Vorlauf über 800 Meter am Samstag überstand der 20-Jährige aus Sempach mühelos, und auch im Final am Sonntag kamen nie Zweifel darüber auf, wer der stärkste Läufer im Feld war. «Das Ziel war der Sieg. Im Vorfeld habe ich mit meinem Trainer Andy Vögli verschiedene Rennszenarien besprochen. Wir entschieden uns dafür, die erste Runde abzuwarten.» Gleich nach dem Einbiegen auf die Innenbahn setzte sich der Genfer Joaquim Jaeger an die Spitze, direkt dahinter folgten die Brüder Jonas und David Schöpfer. «Nach 500 Metern begann ich, das Tempo zu steigern. 100 Meter später zog ich den Schlusspurt an, den ich bis ins Ziel durchziehen konnte», so der gelernte Kaufmann. Der Sempacher siegte in 1:53:67 Minuten, rund sechs Zehntelsekunden vor Jaeger und dem Zürcher Florian Krempke. Sein zwei Jahre älterer Bruder David verpasste als Fünftplatzierte das Podest nur knapp. «Schade, mit meinem Bruder auf dem Podest zu stehen, wäre schön gewesen.»

Eine Saison voller Highlights

Für Jonas Schöpfer war der Titelgewinn an den U-23-Schweizer-Meisterschaften, an welchen er noch zwei weitere Jahre startberechtigt ist, gleichbedeutend mit dem Abschluss einer ereignisreichen Saison. «2016 war meine bisher beste Saison. Bis zum Schluss konnte ich konstant schnelle Rennen

laufen.» Ende Mai blieb der 20-Jährige im belgischen Oorddegem erstmals in seiner Karriere unter 1:50 Minuten. Als Belohnung durfte er im Hauptprogramm von «Spitzenleichtathletik Luzern» laufen. An der Aktiv-SM in Genf konnte sich der Sempacher hinter dem EM-Teilnehmer Hugo Santacruz (LC Rapperswil-Jona) die Silbermedaille sichern. Vor fast zwei Wochen durfte er im Vorprogramm von «Weltklasse Zürich» laufen, ebenfalls ein ganz besonderes Erlebnis, welches nur knapp über der persönlichen Bestzeit (1:49:41) endete. Dank den jüngsten Erfolgen konnte Jonas Schöpfer mit Nike einen persönlichen Ausrüster gewinnen. «Definitiv auch ein Highlight eines spannenden Jahres.»

Steigerung trotz langer Verletzung

Jedoch lief es in der Karriere des Sempachers, der im vergangenen Sommer das Sport-KV mit Ehrenmeldung abschloss und nun die Berufsmatura absolviert, nicht immer so rund. Im Sommer 2015 warf ihn ein Ermüdungsbruch am Fuss zurück. «Im Nachhinein habe ich durch die Verletzung viel gelernt. Von Oktober bis Dezember durchlebte ich eine hartnäckige, schwierige Trainingszeit mit vielen Alternativ-Einheiten. Erst im Januar konnte ich wieder richtig intensive Lauftrainings absolvieren.» Dennoch gelang es ihm 2016, seine persönliche Bestleistung um 97 Hundertstelsekunden zu verbessern. Diese Leistungssteigerung erklärt er sich mit den erstmals in den Trainingsaufbau eingebauten Langsprinttrainings und durch seine Trainingsgruppe, welcher auch seine beiden älteren Brüder angehören. «Wir sind eine coole Trainings-

gruppe und gleichzeitig auch Kollegen, welche sich gegenseitig motivieren und sich im Training nichts schenken.» Mit Emanuel Schönbächler vom STV Küsnacht durfte sich an diesem Wochenende ein weiterer Athlet aus der Trainingsgruppe von Andy Vögli über einen Schweizer-Meister-Titel freuen. Der Schwyzler siegte in der Kategorie U-18 über 1500 Meter.

Schritt für Schritt steigern

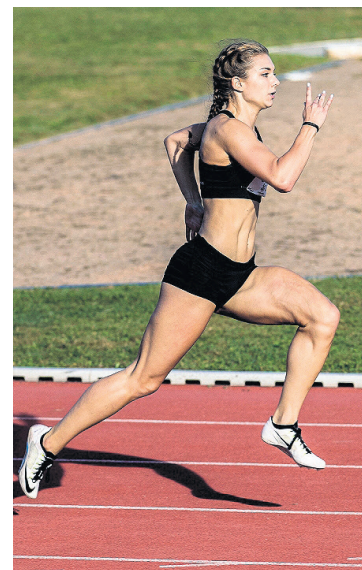
Von hohen Zielen und Träumen zu sprechen, würde nicht zum bodenständigen Jonas Schöpfer passen. «Ich habe gelernt, dass man nichts planen kann. Der allerwichtigste Mosaikstein auf dem Weg zum Erfolg ist die Gesundheit. Ich muss verletzungsfrei durch den Winter kommen, und dann schauen wir Schritt für Schritt weiter.» Um sich kontinuierlich zu steigern, will Jonas Schöpfer in Zukunft noch mehr trainieren. «Neben der Berufsmatura kann ich 20 Prozent in meinem Lehrbetrieb, der Klinik St. Anna Luzern, arbeiten. So komme ich auf ein 60-Prozent-Pensum – ideale Trainingsbedingungen.» In den nächsten drei Wochen wird der 20-Jährige nach Lust und Laune Sport treiben, einen Trainingsplan erhält er in dieser Zeit nicht. Dennoch halte er es nicht lange ohne Sport aus. «Man trifft mich auch mal auf dem Rennvelo oder beim Schwimmen. Ich geniesse es aber auch, Dinge mit meinen Freunden zu unternehmen und Sachen zu machen, die während der Saison zu kurz kommen.»

HINWEIS

Resultatauszug auf Seite 36.

Zentralschweizer Talente holen 29 Podestplätze

NACHWUCHS Der Zentralschweizer Nachwuchs eroberte sich an den Schweizer Meisterschaften in Aarau (U 16 und U 18) und Langenthal (U 20 und U 23) insgesamt 25 Podestplätze, darunter 13 Gold-, 9 Silber- und 3 Bronzemedaljen. Die erfolgreichste Athletin ist die wiedergenesene aktuelle U-18-Weltmeisterin im Siebenkampf, Géraldine Ruckstuhl aus Altbüron. Die U-20-Athletin überzeugte im Kugelstossen (4 kg) mit der neuen persönlichen Bestweite von 13,53 m. Sehr konstant schleudert sie derzeit auch den Speer (600 g) über die 50-Meter-Grenze und lässt der Konkurrenz keine Chance. Mit jeweils Silber im Hochsprung und Bronze beim Weit-sprung hinterliess die Luzerner Hinterländerin einen brillanten Eindruck. Einen Eindruck, den sie auch am letzten Wettkampf dieser Saison, an den Schweizer Mehrkampfmeisterschaften in Hochdorf, bestätigen möchte.



Läuft vorne weg: Géraldine Frey vom LK Zug.

Eine absolut überzeugende Leistung bei den U 20 zeigte Géraldine Frey (LK Zug) über die Sprintdistanzen 100 und 200 Meter. Die weiteren Schweizer Meister aus der Zentralschweiz sind nicht unbedingt überraschend, deckten sie im Verlauf des Jahres ihr Potenzial bereits mehrmals auf: Jonas Schöpfer (STV Sempach) über die 800 m, Livia Odermatt (Sempach) im Hochsprung, der Stabhochspringer Marco Jost (LC Emmenstrand), die 400-m-Hürden-Spezialistin Johanna Kannenwischer vom LK Zug wie auch die Kernser U-16-Hochspringerin Nadine Odermatt. Auch die jungen Mittelstreckler Emanuel Schönbächler (STV Küsnacht) und Silas Zurfluh (TSV Steinen) gehören zu den Besten ihrer Garde. Eher überraschend sind die Siege von Lukas Marti (STV Willisau) beim Dreisprung und Sandra Röthlin (LA Kerns) mit dem Diskus, welche die erfolgreiche Bilanz abrundeten.

Orler schafft bei schwierigen Verhältnissen das Triple

SEGELN Renzo Orler gewinnt auch die letzte Regatta des Vierwaldstättersee-Cups. Mit drei Starts und drei Siegen ist der Luzerner der Dominator der Kreuzer-Klasse.

Langstreckenregatten sind nicht jedermanns Sache. Während viele Segler die fest vorgegebenen Kurse gar nicht mögen und von Dümpel-Events sprechen, ist für andere die Suche nach Wind und damit die Qual der besten Routenwahl gerade das Salz in der Suppe, das Regattieren attraktiv macht.

Windlotterie beeinflusst Rennen

Das Bürgenstock-Race, der letzte Event der Vierwaldstätter-Cup-Serie, ist eine solche Regatta mit Start in Ennetbürgen und einer langen Fahrt durch das Gersauer Becken nach Brunnen und zurück. Bei guten Windverhältnissen sollte diese Strecke zweimal gefahren werden. Doch dazu gab es am letzten Samstag viel zu wenig Wind. Regatta-

leiter Cyril Kohler vom organisierenden Segelklub Ennetbürgen schickte die 40 Jachten gegen Mittag bei einem schönen Lüftchen Richtung Brunnen. Leider hielt dieses aber nicht lange, grosse Windlöcher liessen das Feld immer mehr auseinanderdriften. Auch auf dem Rückweg änderte sich nichts, es schien, dass manchmal pures Glück entschied, ob man mit einem Hauch Wind vorwärtskam oder bei keinem Wind parkierte.

Revierkenntnis entscheidend

Renzo Orler scheint aber gerade mit solchen Bedingungen gut zurechtzukommen. Bereits bei der 50-Meilen-Trophy hatte er bei sehr wenig Wind in der Kreuzer-Klasse überlegen gewonnen. «Natürlich ist auch etwas Glück dabei, aber wer den See sehr gut kennt, der weiss schon, wo man nie hinsegeln darf», so Orler. Beim Bürgenstock-Race stellte Orler seinen guten Windrieher besonders in der Schlussphase einmal mehr unter Beweis. Statt Richtung Ziel zu segeln, nahm er einen Umweg zu den beiden Nasen in Kauf und erhielt vom Weggiser Becken tatsächlich Wind, der sein Boot als erstes und einziges der Kreuzer-Klasse über die Ziellinie brach-

Waren mit einem guten Windrieher am Bürgenstock-Race unterwegs (von links): Stephan Huhn, Renzo Orler, Ruedi Bützer und Severin Orler. Bild Walter Rudin



te. Orler gewann damit bereits die dritte Regatta in Folge, auch ein Beweis dafür, dass es keine Zufallssieger gibt.

Optimierung nötig

Natürlich freut sich Orler, dass er zum ersten Mal die Jahreswertung des Vierwaldstättersee-Cups gewinnen konnte,

nachdem er hier schon seit Jahrzehnten mitsegelt. Etwas nachdenklich stimmte ihn aber schon, dass bei solchen Regatten viele Boote jeweils nicht ins Ziel kommen. «Ich wünsche mir, dass Regattaleitungen flexibler reagieren könnten, die Kurse schneller variieren und den Windverhältnissen anpassen, damit

die Segler nicht solchen Frust erleben müssen», sagt Orler abschliessend.

WALTER RUDIN
regionalsport@luzernerzeitung.ch

HINWEIS

Resultate unter: vc-cup.ch