

athletics champions **BULLETIN**

VEREINIGUNG DER
SCHWEIZERMEISTER
DER LEICHTATHLETIK

ASSOCIATION DES
CHAMPIONS SUISSES
D'ATHLETISME

Informationen für amtierende und ehemalige SchweizermeisterInnen
Informations destinées aux champions suisses en titre et anciens

Nr. 32 • Juli/juillet 2014



Vom 12.-17. August finden in Zürich die Europameisterschaften statt. Für alle Athlet/innen und Leichtathletik-Fans ein absolutes Highlight!



Hast Du Fotos aus Deiner Aktivzeit?



Ich würde diese gerne archivieren –
die Originale erhält Du umgehend
zurück!

REYgrafik · Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
CH-3012 Bern · 031 302 58 10

www.reygrafik.ch info@reygrafik.ch

46. Jahrgang
46^{ème} année

Erscheint 1-2x jährlich
Parution 1-2x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

Präsident/Président

Ruedi Oegerli
Fridgasse 14
4614 Hägendorf
Tel. P: 062 212 43 29
ruedioegerli@swiss-athletics.ch

Mitglieder/Membres

Bea Waldis-von Büren
Innere Margarethenstr. 15
4051 Basel
Tel. P: 061 281 90 11
beatrice.waldis@waldis-transporte.ch

Brigitte Senglaub-Wehrli
Birkenweg 31
2553 Safnern
Tel. P: 032 331 07 48
brigitte.senglaub@bluewin.ch

Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.G: 031 302 58 10
info@laufplausch.ch

Franz Meier
Untere Rebenhübelstr. 13
5707 Seengen
Tel. P: 062 777 39 30
meierfr@bluewin.ch

Jörg Oegerli, Kassier
Sälistrasse 19
4658 Däniken
Tel. P: 062 295 55 13
jorg_oegerli@waters.com

Redaktion/Rédaction

REYgrafik GmbH · Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.G: 031 302 58 10
info@reygrafik.ch

Druck/Impression

Coloroffset AG
Hohgantweg 6
3012 Bern
www.coloroffset.ch

Nr. 32 • Juli/juillet 2014

Agenda 2014:

- 25./26.7. SM Elite, Frauenfeld
1.8. SM Berglauf, Rechthalten
12.-17.8. LAEM Zürich
16.8. SM Trail Running, Alpnachstad-Pilatus
23./24.8. SM Mehrkampf, Winterthur
6./7.9. SM U20/U23, Genève
6./7.9. SM U16/18, Thun
13.9. SM Staffel, Zürich
20.9. SM Team, Langenthal
12.10. SM Halbmarathon, Cortaillod

Hier treffen sich athletics-champions:

25./26.7. SM Elite, Frauenfeld

mit offiziellem Empfang mit Apéro am
Samstag, 26. Juli ab 16.30 Uhr

12.-17.8. LAEM Zürich

Samstag, 16. August 2014 ab 08.30 Uhr
beim House of Switzerland

30.8. Wanderung

Der Aare entlang von Rubigen nach Bern

2.11. Generalversammlung

Im «Haus des Sports» in Ittigen bei Bern

Weitere Infos findest Du auf:

www.athletics-champions.ch

www.facebook.com/athletics.champions.ch

www.swiss-athletics.ch

Editorial

Liebe Vereinigungsmitglieder

Vom 12.-17. August 2014 finden die Europameisterschaften der Leichtathletik im Zürcher Letzigrund-Stadion statt. Seit bekannt ist, dass dieser grosse Event in der Schweiz durchgeführt wird, fiebern wir auf dieses Ereignis hin. Die Veranstaltung unter der Zürcher Führung ist angerichtet, es kann zum Geniessen übergegangen werden. Es wurde keine Mühe gescheut um eine tolle EM zu inszenieren und ich bin überzeugt, dass alles bestens klappen wird.

Die Schweizer Leichtathletikszenen ist erweckt. Den geforderten Wiederaufstieg des Nationalteams in die First League ist Tatsache geworden und rund 50 Athletinnen und Athleten haben das Ticket für eine Teilnahme an der EM in Zürich gelöst. Ob auch die Resultate der teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler zur Freude Anlass geben werden? Es darf sicher festgehalten werden, dass die Schweizer

Leichtathletik einen Schritt vorwärts gemacht hat. Unsere «Jungen» sind besser geworden. Es werden nicht alle in den Halbfinal oder Final kommen, das dürfen wir nicht erwarten. Aber zeigen dürfen und sollen sie sich, frech und ohne Angst. Auftrumpfen und ihr Können europäisch unter Beweis stellen. Ich bin sicher, dass die Eine oder der Andere, im Einzel oder im Staffelfteam, für einen Exploit bereit sein wird. athletics-champions hat mit einem jährlichen Unterstützungsbeitrag mitgeholfen, die EM-Vorbereitung ihrer Mitglieder zu optimieren. Ich freue mich auf diese Titelkämpfe in der Schweiz und hoffe, dass viele unserer Vereinigungs-Mitglieder dabei sein werden.

Euer Präsident
Ruedi Oegerli



Editorial

Chers/chères Membres

Du 12 au 17 août 2014 le stade du Letzigrund de Zürich accueillera les championnats d'Europe d'athlétisme (CE). L'engouement pour ce grand évènement est immense dans notre pays, 60 ans après berne 1954. L'organisation zurichoise a tout mis en œuvre pour que ces championnats soient une pleine réussite. Je suis convaincu que cette manifestation marquera d'une pierre blanche le sport suisse. L'athlétisme suisse est sur la voie ascendante. La promotion de notre équipe nationale en First League en est la preuve. Et puis, ce sont environ 50 athlètes, hommes et femmes, qui ont obtenu leur ticket pour ces CE. On peut affirmer aujourd'hui qu'un grand pas a été réalisé et nous sommes persuadés que les athlètes suisses por-

teront très haut les couleurs nationales. Nos jeunes sont en pleine progression et très motivés. Certes, une place en finale ou demi-finale sera difficile à obtenir. Mais un exploit est toujours possible. Je pense qu'en individuel ou en équipe de relais, on peut s'attendre à des surprises. Par sa contribution financière annuelle athletics-champions a aidé les athlètes dans leur préparation pour ces championnats. Je me réjouis de suivre cette course aux titres européens en Suisse et espère qu'un grand nombre de nos membres seront présents.

*Votre Président
Ruedi Oegerli*

Leichtathletik-EM 1954, Stadion Neufeld



Spaziergang für den Everest-Bezwinger

Vor 60 Jahren lief Sir Roger Bannister (85) die Meile als erster Mensch unter 4 Minuten. Am 29. August 1954 liess er an den Europameisterschaften in Bern die Kür folgen.

Es war das Leichtathletikereignis des Jahres – und das schon dreieinhalb Monate vor den Berner Kontinentaltitelkämpfen. Als Dr. Roger Bannister am 6. Mai 1954 die Meile (1609,35 m) in Oxford (Gb) als erster Mensch in weniger als 4 Minuten zurücklegte, durchbrach er nicht nur eine Schallmauer, sondern riss auch den damals begehrtesten Weltrekord an sich. Neun Jahre hatte Gunder Häggs Bestzeit (4:01,4) Bestand gehabt, bis der «Mount Everest der Läufer» bezwungen war. Die (Traum-) Meile galt damals als Klassiker unter den Klassikern, als das A und O der leichtathletischen Läufe. Und doch kamen Bannisters 3:59,4 Minuten aus heiterem Himmel.

Training über die Mittagspause

Akribisch und ganz im Stillen hatte der Olympiavierte von Helsinki 1952 den Weltrekord vorbereitet. Kein einziges Rennen lief Bannister in den Monaten davor. Stattdessen trainierte der Arzt, Autodidakt und Vollblutamateure sechsmal pro Woche in der Mittagspause zwischen 12.30 Uhr bis 13.15 Uhr. Mit Serien von 10 Mal 400 m in 60 Sekunden beziehungsweise 4 Mal 800 m in 2:04 Minuten brachte er sich in Form; mit Rundenzeiten von 57,7/60,5/62,4/58,7 Sekunden setzte er seinen Plan an der Iffley Road um. Das Echo war immens, wiewohl der Austra-

lier John Landy Bannisters Marke nur 46 Tage danach in Turku (Fin) auf 3:57,9 Minuten fixierte.

Grossanlass-Double im August

Im Rahmen der Commonwealth Games trafen die beiden Mittelstreckengrößen in Vancouver (Ka) erstmals aufeinander. In der «Meile des Jahrhunderts», am 7. Au-

Roger Bannisters Antritt in der Schlussrunde konnte keiner folgen.



gust 1954 live in ganz Nordamerika übertragen, behielt Bannister (3:58,8) die Oberhand über Landy (3:59,6) – vor allem dank seiner Endschnelligkeit.

Auf diese konnte sich der 25-jährige Britte auch drei Wochen später in Bern über 1500 m, der «metrischen Meile», verlassen. Bummelte er die ersten zwei Runden vorübergehend am Ende des Feldes, so schloss er nach 1000 m zur Spitze auf und trat nach 1200 m zu einem unvergleichlichen Steigerungslauf an. Mit sei-

nen langen, federnden Schritten benötigte Bannister für die letzten 300 m 39,5 Sekunden. Obwohl seine Siegerzeit (3:43,8) Meisterschaftsrekord bedeutete, wirkte der Everest-Bezwinger im Ziel wie nach einem Sonntagsspaziergang über den Gurten. Kurz darauf beendete er seine Karriere zugunsten der medizinischen Laufbahn. Warum er Leichtathletik betreibe, wurde Roger Bannister einmal gefragt. Seine Antwort: «Es ist der einzige Sport, für den ich mich gut eigne.»

Promenade après avoir décroché l'Everest

Il y a 60 ans, Sir Roger Bannister (aujourd'hui âgé de 85 ans) a été le premier homme à courir le mile sous les 4 minutes. Le 29 août 1954, il a triomphé aux Championnats d'Europe à Berne.

C'était le grand événement athlétique de l'année – et ce trois mois et demi avant les Joutes continentales à Berne. Le 6 mai 1954, à Oxford, le Dr. Roger Bannister a été le premier homme à descendre sous les 4 minutes au mile (1609,35 m). Il n'a par là pas seulement franchi un cap, mais encore battu le plus convoité des records du monde. Auparavant, la meilleure marque de Gunder Håggs (4'01,4) avait tenu neuf ans. Puis Bannister est venu décrocher le «Mont Everest des coureurs». A l'époque, le mile représentait le classique des classiques, l'alpha et oméga des courses d'athlétisme. Et pourtant, personne ne s'attendait aux 3'59,4 de Bannister.

Entraînements à la pause de midi

Le quatrième des Jeux olympiques d'Helsinki 1952 avait pourtant préparé son record du monde de manière méticuleuse. Les mois précédents, il n'a pas participé à la moindre course. Au lieu des compétitions, le médecin s'entraînait six fois par semaine, en autodidacte et amateur passionné, durant sa pause de midi, entre 12h30 et 13h15. C'est à coups de séries de 10 x 400 m (en 60") et de 4 x 800 m (en 2'04) qu'il s'est mis sur orbite. Avant de réaliser son plan et de boucler ses tours en 57,7/60,5/62,4/ 58,7 lors de la Iff ey Road Run. Pour un retentissement médiatique énorme. Même si, seulement

46 jours plus tard, l'Australien John Landy a fait mieux encore et abaissé la marque de Bannister à 3'57,9 à Turku (FIN).

Août : doublé en grands championnats

C'est à Vancouver (CAN), dans le cadre des Jeux du Commonwealth, que les deux pointures du demi-fond mondial se sont affrontées pour la première fois. Ce «mile du siècle» s'est joué le 7 août 1954. Il était diffusé en live dans toute l'Amérique du Nord. Et Bannister (3'58,8) a pris le meilleur sur Landy (3'59,6) – au sprint, grâce à sa vitesse terminale. Trois semaines plus tard, à Berne, cette fois sur 1500 m, le «mile en mètres», l'Anglais de 25 ans a de nouveau pu comp-

ter sur sa fin de course. Alors qu'il a traîné en queue de peloton sur les deux premiers tours, il s'est hissé en tête au 1000 m, pour amorcer une irrésistible accélération après 1200 m. De sa foulée longue et élastique, Bannister a terminé les 300 derniers mètres en 39,5. Même si son temps final (3'43,8) représentait un nouveau record des CE, à l'arrivée, celui qui avait déjà décroché l'Everest semblait n'avoir fait qu'une petite promenade sur le Gurten. Peu de temps après, Bannister a rangé ses pointes pour se consacrer à sa carrière médicale. «Pourquoi l'athlétisme ?», lui a-t-on demandé un jour. Réponse : «C'est le seul sport où je me débrouille.»

La dernière grande apparition de Roger Bannister : après son titre à Berne, le «supermiler» a amorcé une carrière de neurologue.



Interview Stafette

vom Verein Swiss Runners

Raffael Huber leitete auf www.facebook.com/swissrunners eine Interview Stafette mit verschiedenen Läufer/innen – alles Mitglieder von athletics-champions!

Livia Burri (27) war bis in diesem Winter Inhaberin des Schweizer Indoor Rekords über 3000m und hat 2012 und 2013 die Cross SM gewonnen. Die Betriebsökonomin bestritt im März nach überstandener Achillessehnenverletzung ihre ersten Wettkämpfe seit einem Jahr (4. Cross SM, 4. Strassen SM 10km). Sie läuft für den GG Bern und ist Swiss Starter 2014.



SR *Swiss Runners: An der Cross-SM dieses Jahr bist du auf den vierten Platz gelaufen. Die letzten beiden Jahre hast du gewonnen. Wie wertest du dieses Resultat?*

LB Livia Burri: Letztes Jahr bin ich direkt nach der Hallensaison an der Cross SM gelaufen. Ich war sehr gut in Form und hatte am Wettkampftag speziell gute Beine. Dieses Jahr bin ich nach einer einjährigen Wettkampfpause mitten im Wie-

deraufbau an den Start gegangen. Es war eine ganz andere Ausgangslage. Der vierte Rang und der Rückstand auf die Spitze haben mir gezeigt, wo ich stehe und dass es im Vergleich zum Vorjahr noch einiges zu tun gibt.


SR *Mit einer Zeit von 9:21.38 warst du Inhaberin des offiziellen Schweizer Indoor Rekordes über 3000m. Wirst du diese Marke nochmals verbessern können?*

LB: Mein Indoor Schweizer Rekord wurde diesen Winter unterboten. Ich habe aber das Glück, dass Astrid Leutert, die neue Inhaberin des Rekordes, meine Trainingspartnerin ist. Wir arbeiten daran, dass wir die neue Marke nächsten Winter gemeinsam unterbieten können.


Regula Wyttenbach: Was war dein bisher bestes Rennen?

LB: 2010 sind Astrid und ich für einen 1500m-Lauf acht Stunden nach Heusden (BEL) gereist. Als wir im Stadion ankamen, stellten wir bei der Startnummernausgabe mit Schrecken fest, dass der Start nicht wie gedacht in 1h20 sondern in 20 Minuten ist. Mit einem Puls von 180 sind wir ohne Warm-up an die Startlinie gestanden. Ich war so wütend auf mich selbst, dass ich meine PB um 10 Sekunden unterbieten konnte.


Stefan Spahr: Was läufst du dieses Jahr für Zeiten?

 LB: Es wäre schön, wenn ich dieses Jahr über 10'000m eine tiefe 34er- und über 5000m eine tiefe 16er-Zeit laufen könnte.

 *Was sind deine Ziele für die Heim-EM in Zürich?*

 LB: Ich hatte in den letzten Jahren sehr häufige und lange Trainingsausfälle. Mehr Konstanz ist für mich daher der wichtigste Faktor um auf ein EM-Niveau zu kommen. Wir haben diesem Aspekt die letzten drei Monaten viel Beachtung geschenkt. Um die Früchte davon schon im 2014 zu ernten und die EM-Limite zu laufen, müsste wohl noch ein kleines Wunder geschehen. Ich bin aber überzeugt, dass es sich längerfristig auszahlen wird.

 *Und zum Schluss; Welches ist dein Lieblings-Swiss-Runners-Lauf?*


 LB: Als Stadt-Bernerin natürlich der GP von Bern.





Livia gibt den Staffelstab an Rolf Rufenacht weiter. Rolf Rufenacht durfte sich dieses Jahr schon drei Goldmedaillen an Schweizermeisterschaften überstreifen lassen. Der 29-jährige Doktorand der Uni Bern gewann die Cross-SM, 10km Strassen-SM und die 3000m indoor. Der Freiburger startet für den TSV Düdingen.





Livia Burri: Es ist erst Mai und du bist dieses Jahr schon drei Mal Schweizermeister. Was ist das Geheimrezept für deine derzeitigen Erfolge?


 Rolf Rufenacht: Geheimrezepte habe ich keine. Jahrelange solide Trainingsarbeit, gerade auch während Verletzungsphasen bildeten eine solide Basis auf der sich aufbauen liess. Neue Inputs durch einen Trainerwechsel, ein super Umfeld das mich sehr unterstützt und vor allem eine verletzungsfreie Vorbereitung haben dann das ihrige dazu beigetragen.


 *Warst du an der Cross-SM besonders motiviert, nachdem du letztes Jahr verletzungsbedingt nicht an deiner «Heim-SM» in Düdingen starten konntest?*

 RR: Ja, definitiv. Ich hatte letztes Jahr bis zum letzten Tag gehofft laufen zu können, zumal ich damals eigentlich sehr gut in Form war und mir die Strecke in Düringen wirklich gut gefallen hat. Zudem hatte ich noch nie einen Langcross-Titel gewonnen, obwohl ich ein begeisterter Cross-Läufer bin.


 Während dem Wettkampf in Zürich hattest du eine Schrecksekunde – du bist gestürzt. Wie hast du wieder zurück ins Rennen gefunden und wie sollte man in solchen unvorhergesehenen Rhythmusbrüchen reagieren?


 RR: Ja, da hatte ich einen Moment die Situation falsch eingeschätzt und gemeint ein überrundeter Läufer lasse mich auf der Kurveninnenseite vorbei. Das war dann aber nicht der Fall und schon lag ich am Boden. Zum Glück hatte ich etwas Vorsprung, so dass ich danach immer noch an der Spitze lag. Es war mir sofort bewusst, dass nun die grösste Gefahr darin bestand aus dem Schreck heraus zu überpacen und zu versuchen den alten Vorsprung möglichst schnell wiederherzustellen. Darum habe ich versucht ruhig zu bleiben und schnell wieder einen soliden Rhythmus zu finden, was mir zum Glück recht gut gelungen ist.

 Du warst soeben für einen längeren Trainingsaufenthalt in den USA. An was hast du gearbeitet?

 RR: Der USA-Aufenthalt hatte zwei Hauptziele. Im ersten Teil galt es in Flagstaff, auf 2100m Höhe, die Form auf ein höheres Niveau anzuheben. Der zweite Teil

stand dann ganz im Zeichen des Einstiegs in die Wettkampfsaison mit einem 5000m und einem 10000m innerhalb von zwei Wochen und mit Trainings im Bereich der Wettkampfpace.

 Am Ende des Trainingsaufenthaltes hast du an einem Wettkampf die EM-Limite über 10'000m knapp verpasst. Wann wirst du sie wieder angreifen?

 RR: Ja, leider fehlten mir nach 25 Bahnrunden 6 Sekunden auf die Limite. Das zeigt mir aber, dass die Form wirklich nur noch sehr punktuell verbessert werden muss, damit es reicht. Darum versuche ich jetzt mit wettkampfnahem Training einen weiteren Schritt vorwärts zu kommen und Mitte Juni noch einmal auf Limitenjad zu gehen.



37 *Wie sieht dein Fahrplan bis zur EM aus?*

RR: Es wäre vermessen jetzt schon EM-Fahrpläne zu publizieren, wo die Limite noch gar nicht gelaufen ist. Im Hinterkopf gibt es dazu natürlich schon ein paar Ideen...

37 *Dein nächster Swiss Runners Lauf?*

RR: Der ist noch nicht definiert, es wird aber sicher erst im Herbst sein. Bis zur EM hat die Bahn ganz klar oberste Priorität. Es dauert also noch ein Weilchen, aber ich freue mich jetzt schon auf die Herbst- und Weihnachtsläufe.

37 *Mit welcher Frage möchtest du den Staffelstab an wen weitergeben?*

Astrid Leutert studiert Pharmazie an der Universität Basel und startet für die GG Bern. Von 2007 bis 2012 lebte und trainierte sie in Florida (USA) und machte den Bachelor in Biologie. Mit 9:50,35 erreichte die 26-jährige Swiss-Starterin am Meeting in Oordegem (Be) vor einer Woche die EM-Limite für Zürich.


Rolf Rufenacht: 2012 bist du nach mehreren Jahren in amerikanischen Uni-Teams wieder in die Schweiz zurückgekehrt und musstest dir ein ganz neues Trainingsumfeld aufbauen. Wie ist dir das gelungen?

Astrid Leutert: Aller Anfang war schwer – nach 5 Jahren in den USA war es sicherlich nicht einfach, in der Schweiz wieder Fuss zu fassen. Ich musste mich



in jeglicher Hinsicht neu organisieren (Training, Trainer, Studium, Studiumsort etc) und dies fiel mir doch schwerer als ich es mir vorgestellt hatte. Ich zog stets Vergleiche zu meiner (Trainings-) Situation in den USA, wo (damals) in meinen Augen immer alles besser war. Dies war sicherlich auch nicht förderlich, um mich wieder an die Situation in der Schweiz zu gewöhnen. Doch die Zeit heilt alle Wunden – mittlerweile (fast 2 Jahre später) kann ich auf ein wirklich tolles (Trainings-)Umfeld zählen und bin sehr happy mit der jetzigen Situation.

Rolf Rufenacht: Wo siehst du die Vor- und Nachteile deiner aktuellen Situation?


 AL: In der USA war ich in einem Uni-Team integriert und hatte das Privileg, jeden Tag mit einem Team bestehend aus 15 Girls zu trainieren, wodurch man einerseits voneinander im läuferischen Bereich profitieren konnte, andererseits auch der Spass mit einer solch dynamischen Trainingsgruppe nicht zu kurz kam. Zudem konnte ich von einer hervorragenden Infrastruktur vor Ort profitieren, welche unter anderem eine Laufbahn, unzählige Laufwege, Krafraum, Physiotherapeuten, Massseuren, Chiropraktiker und «Ice bath tubs» beinhaltete und den Athleten frei zur Verfügung stand.


In der Schweiz muss man sich viel mehr selber organisieren und es ist oft schwierig, eine Trainingsgruppe am Arbeits- (oder Studiumsort) direkt vorzufinden.





Auch standen in der USA vollamtliche Trainer stets den ganzen Tag zur Verfügung, in der Schweiz hingegen ist dies eher die Ausnahme. Viele Trainer hierzulande machen diese Tätigkeit freiwillig (nebst einem normalen Job), was einerseits natürlich sehr zu schätzen ist, andererseits aber oft auch Nachteile mit sich bringt.

Es gibt aber auch zahlreiche Vorteile in der Schweiz. Das Training kann z.B. individueller geplant werden und auch habe ich hier mehr Mitbestimmungsrecht (bezüglich Wettkämpfe etc.). Zudem kann ich hier in der Schweiz die Vorbereitungs- und Regenerationszeit zwischen den einzelnen Wettkampfsaisons (Cross, Indoor, Outdoor) verlängern, was dann wiederum einem besseren Grundlagentraining dient und Verletzungen oftmals reduziert werden können.


 *Viele Schweizer Leichtathleten absolvieren Trainingslager oder gar längere Aufenthalte in den USA. Weshalb?*


 AL: Oftmals zieht es viele europäische Läufer in die USA, um Höhenttraining (z.B. in Flagstaff (AZ) und/ oder in Boulder (CO) bei idealen klimatischen Bedingungen zu absolvieren. Auch der Gedanke mit anderen (oft auch lokalen) Läufern aus Uebersee zusammen zu trainieren, kann durchaus ein Anreiz sein, um in die USA zu gehen. Oftmals dient ein Trainingslager in den USA aber auch dazu, den eigenen Horizont zu erweitern (Kennenlernen von anderen und neuen Trainingsformen).

 *Leider gibt es auch immer wieder Meldungen über Dopingfälle Amerikanischer Athleten. Wie hast du den Umgang damit in den Staaten erlebt?*


 AL: Meldungen über Dopingfälle gibt es überall – da sind die USA keine Ausnahme. Doping war auch an den Amerikanischen Universitäten ein Thema – aber nur im positiven Sinne! Wir wurden immer bestens über Doping und seine Folgen/Konsequenzen aufgeklärt und mussten jeweils zu Beginn des Jahres mehrere Papiere unterschreiben, die einen sauberen Sport garantieren sollten. Die Universitäten kämpfen ganz klar für einen sauberen und fairen Sport, deshalb befolgen sie eine strikte Anti-Doping-Politik.

Auch folgten teilweise (unangemeldete) Dopingtests an den Universitäten und so kam es auch schon vor, dass ich frühmorgens um 6:00 eine Urinprobe abgeben musste.


 *Zurück zum Geschehen in der Schweiz; Vor einer Woche bist du die EM-Limite über 3000m Steeple gelaufen – herzliche Gratulation! Es muss eine grosse Erleichterung gewesen sein?*


 AL: Vielen Dank. Absolut, es war eine riesengrosse Erleichterung, die EM-Limite bereits im ersten Steeple-Rennen der Saison zu laufen. Ich wusste, dass meine Form zu diesem Zeitpunkt ganz anständig war, doch aus vergangenen Jahren wusste ich auch, dass ich oft 1 bis 2 Steeple-Rennen benötigte, um richtig in Fahrt zu kommen. Ich freue mich also sehr, dass es im ersten Anlauf geklappt hat. Nun kann ich entspannt die weitere Saison planen und kann mich voll und ganz auf die EM konzentrieren.


 *Wie sieht dein Fahrplan bis zur EM im August aus?*

 AL: Um im 3000m Steeple noch besser, respektive schneller zu werden, will ich mich nebst den Hürdeneinheiten auch noch einmal vermehrt auf die Flachdistanzen konzentrieren und versuchen «läuferisch» noch einmal an meiner Form zu feilen. Wie es momentan aussieht, werde ich bis zur EM sicherlich noch einmal einen Steeple laufen, aber auch die 1500m und die 3000m flach stehen zusätzlich noch auf dem Programm.

 *Welche Zeit peilst du im Letzigrund an (PB: 9:50,35)?*

 AL: Nach der Qualifikation für die EM müsste das nächste Ziel nun sein, den Finauflauf an der EM zu erreichen. Um dieses (hohe) Ziel zu erreichen, muss ich ganz sicher in den Bereich meiner Bestleistung laufen und wahrscheinlich noch einen Zucken zulegen können. Ich denke, wenn mir dies gelingt, dann wird die Zeit automatisch gut werden. Grundsätzlich werde ich mich an der EM aber an den Mitkonkurrentinnen orientieren müssen und peile daher nicht eine bestimmte Zeit an.

 *Was war dein bestes Erlebnis an einem Swiss Runners Lauf?*

 AL: Das ist eine schwierige Frage, da ich von vielen Swiss Runners Läufen schöne und erinnerungswürdige Erlebnisse habe. Grundsätzlich sind die Weihnachtsläufe in Bulle, Basel und Zürich für mich stets ein Erlebnis, da die Atmosphäre und die Stimmung am Strassenrand jedes Mal einzigartig sind. Aber auch der Luzerner Stadtlauf im Frühling gehört da sicherlich dazu.

Nervenprobe kulminierte im Weltrekord

Die Sowjetunion sahnte 1954 an den Europameisterschaften in Bern nicht nur bei den Frauen ab, sondern gewann auch einen Drittel aller Männerwettbewerbe. Michail Kriwonossow zeigte den Westeuropäern am Schlusstag nochmals, wo der Hammer – und die Sichel – hing: Mit 63,34 m stellte er den einzigen Weltrekord in einer technischen Disziplin auf.

Der fünfte und letzte EM-Tag übertraf die Prognosen der kühnsten Optimisten. 25'000 Zuschauer strömten am Sonntag, 29. August 1954, ins Berner Neufeldstadion. Viele installierten sich schon am Vormittag. Ausgerüstet mit Rucksack und Lunchpaketen, säumten sie die Tribünen rund um die Aschenbahn. Campingstim-

mung breitete sich aus. Gegen Mittag, unterdessen brannte die Sonne mit 25 Grad auf die Bundesstadt, hiess es dann zusammenrücken. Zumal der Final der Hammerwerfer aufgrund der hohen Anzahl Qualifikanten (22!) um eine Stunde auf 14 Uhr vorverschoben wurde.



Keiner drehte sich rasanter im Ring als Michail Kriwonossow.

Titelverteidiger schockte alle

Wer seinen Platz noch nicht eingenommen hatte, war selbst schuld. Er verpasste einen buchstäblichen «Hammerauftakt». Sverre Strandli, der Titelverteidiger aus Norwegen und mit 62,36 m Inhaber des Weltrekords, schleuderte den Eisenball im ersten Versuch auf 61,07 m. Damit schockte er alle – und sich augenscheinlich gleich mit. Denn es sollte sein einziger Wurf jenseits der 60 Meter bleiben. Immerhin: Die beiden ungarischen Olympiasieger und früheren Weltrekordhalter József Csermák (Dritter mit 59,72 m) und Imre Németh (Sechster mit 56,86 m) brachten gar keinen «Sechziger» zustande.

Nerven aus Stahl

Nun gibt es Werfer und Springer, die sich von einem frühen Exploit der Konkurrenz aus der Fassung bringen lassen, den Mut verlieren, resignieren. Michail Petrowitsch Kriwonossow gehört definitiv nicht zu dieser Sorte. Der für die UdSSR antretende Weissrusse begann zwar bescheiden, übertrat den ersten Versuch und musste bis zum dritten Durchgang (58,78 m) um die Endkampfteilnahme zittern. Doch dann hatte er den Dreh raus.

Mit 100 kg bei 1,90 m Körpergrösse ein Leichtgewicht unter den Kolossen, warf Kriwonossow im vierten Versuch alles in die Waagschale. Der 25-jährige Blondschopf drehte und drehte sich. Mit einer solchen Rasanz, dass er den deutschen Sprinteuropameister Heinz Fütterer fast «langsam» aussehen liess. Bei 63,34 m bohrte sich das 16 Pfund schwere Geschoss in die Erde (zum Glück gab es damals noch keine Rasenheizungen). Als die Weite verkündet wurde, brach ein orkan-

artiger Jubel aus: Weltrekord! Übrigens der einzige an den Berner Kontinentaltitelkämpfen in einer technischen Disziplin (neben drei Laufweltrekorden). Als habe er das gewusst, übertraf Kriwonossow die alte Bestleistung im letzten Versuch mit 63,25 m ein zweites Mal um fast einen Meter.

Viertplatziertes mit «Potenzial»

Annerkennend klopfte Strandli seinem Nachfolger auf die Schulter. Der zweitplatzierte Norweger, der nach dem ersten Umgang schon wie der sichere Sieger ausgesehen hatte, gab sich als fairer Verlierer. Bronze ging an Csermák. Letzterer hatte bei seinem Olympiasieg 1952 in Helsinki (Fi) als erster Mensch die 60 Meter geknackt. Vierter wurde Tadeusz Rut, der dreimal polnischen Landesrekord erzielte. «Er scheint noch Potenzial zu haben», lautete der knappe, aber treffende Kommentar im «Sport». Vier Jahre später war Rut Europameister...

Kriwonossow seinerseits sollte sowohl an den Olympischen Spielen 1956 in Melbourne (Aus) als auch an der EM 1958 in Stockholm (Sd) Silber gewinnen. Den Weltrekord von Bern verbesserte er noch fünfmal bis auf 67,32 m. Heute steht die Marke bei 86,74 m, aufgestellt vom Russen Jurij Sedych. Seit bald 28 Jahren hält der Männerweltrekord allen Angriffen stand. Vorher dürften wohl die 80 Meter bei den Frauen fallen. Warum nicht in Zürich?

Jeu de nerfs qui se termine sur un record du monde

Aux Championnats d'Europe de 1954 à Berne, l'Union soviétique n'a pas seulement tout rafé chez les femmes, mais également remporté un tiers des médailles masculines.

Le dernier jour, Mikhail Krivonosov a montré une nouvelle fois aux Européens de l'Ouest où étaient suspendus la serpe – et le marteau : avec un jet de 63,34 m, il a réussi à Berne le seul record du monde des championnats dans une discipline technique.

Le cinquième et dernier jour des CE a dépassé les meilleurs pronostics des plus

optimistes. Dimanche 29 août 1954, pas moins de 25'000 spectateurs ont afflué dans le Stade du Neufeld à Berne. Nombre d'entre eux s'y sont installés déjà durant la matinée. Munis de sacs à dos et de pique-niques, ils ont rempli les tribunes tout autour de la piste cendrée. Ambiance de camping. Vers midi, alors que le soleil brillait de tous ses feux et faisait grimper les thermomètres à 25 degrés sur la



Deuxième, le détenteur du titre et ancien recordman du monde Sverre Strandli s'est montré fair-play.

Der Titelverteidiger und Ex-Weltrekordhalter Sverre Strandli erwies sich als fairer Verlierer.

capitale, le mot d'ordre était de se serrer. D'autant plus que la finale du lancer du marteau avait été avancée d'une heure à 14h00, en raison du grand nombre d'athlètes présents (22 !). Et tout le monde voulait voir ça.

Le détenteur du titre choque d'entrée

Tant pis pour ceux qui cherchaient encore leur place. Ils ont manqué l'incroyable premier essai de Sverre Strandli, le Norvégien détenteur du titre et du record du monde avec 62,36 m : en catapultant son engin à 61 m tout rond, il a choqué tout le monde. Pour lui, ça a finalement été le seul lancer au-delà de la fameuse ligne des 60 mètres. Les deux favoris Hongrois József Csermák et Imre Németh, respectivement champion olympique et ancien recordman du monde, n'ont même jamais réussi à dépasser cette marque. Le premier terminera troisième avec 59,72 m, le second sixième avec 56,86 m.

Des nerfs d'acier

Il existe des lanceurs et des sauteurs qui se laissent déstabiliser par un exploit précocité d'un de leurs adversaires, qui perdent courage et se résignent. Mikhail Petrovitch Krivonosov n'est définitivement pas de ceux-là. Le Biélorusse en lice pour l'URSS est certes mal entré dans le concours, mordant son premier essai et en devant trembler jusqu'au troisième essai (58,78 m) pour sa qualification pour la finale. Mais voilà qu'il s'est débloqué et a laissé parler toute sa force et son talent. Alors qu'avec ses 100 kg pour 1,90 m, il passait pour un poids léger vis-à-vis de la colossale concurrence, Krivonosov a mis le feu aux poudres à son quatrième

essai. Le blond jeune homme de 25 ans a tourné comme une hélice dans le cercle. Tellement vite qu'à côté, le champion d'Europe de sprint, l'Allemand Heinz Fütterer, paraissait presque «lent». Et c'est à pas moins de 63,34 m que son marteau lourd de 16 livres s'est écrasé dans le gazon (heureusement à l'époque encore sans arrosage intégré). Quand la distance a été annoncée dans les hauts-parleurs, un ouragan de liesse populaire s'est fait entendre : record du monde ! Le seul de ces Joutes continentales à Berne dans une discipline technique (à côté de trois records de course). Au sixième, Krivonosov s'est payé le luxe de dépasser encore une fois l'ancienne meilleure marque de près d'un mètre avec 63,25 m.

Quatrième avec «potentiel»

C'est avec reconnaissance que Strandli a tapé sur l'épaule de son successeur. Deuxième, le Norvégien qui passait déjà pour le grand vainqueur suite à son premier essai, s'est montré bon perdant. Le bronze est revenu à Csermák, le premier homme à avoir dépassé les 60 m ; c'était aux JO d'Helsinki en 1952. Tadeusz Rut (POL) a fini quatrième, en battant à trois reprises son record national. «Il semble encore avoir du potentiel», a commenté de manière brève mais ciblée le «Sport» : quatre années plus tard, Rut est devenu champion d'Europe... Krivonosov a remporté l'argent tant aux JO de 1956 à Melbourne (AUS) qu'aux CE 1958 à Stockholm (SWE). Le record du monde de Berne, il l'a battu encore cinq fois, pour l'élever à 67,32 m. Depuis 28 ans, le record est désormais de 86,74 m, détenu par le Russe Yuri Sedikh. Et si, à Zurich, les femmes dépassaient pour la première fois les 80 mètres ?



PPA 3012 Bern

Post CH AG
Retouren an: REYGrafik GmbH

