

## Regionalsport

# Der Reifeprozess in der Fremde

Die Berner Hürdensprinterin Lisa Urech ist auf dem Weg an die europäische Spitze. An der heute beginnenden Hallen-WM in Doha (Katar) will sie zumindest in die Halbfinals vordringen.

### Ruedi Kunz

Lisa Urech hat die neue Saison dort angefangen, wo sie die letzte aufgehört hat: mit Leistungen, die für Aufsehen sorgten. Mitte Februar lief sie in Leipzig die 60 Meter Hürden in 8,01 Sekunden. Eine Woche später leuchtete bei den Schweizer Hallenmeisterschaften in Magglingen eine Schlusszeit von 8,00 Sekunden auf der Anzeigetafel auf. Im ersten Moment war die gebürtige Langnauerin etwas enttäuscht, weil sie trotz gutem Lauf nicht erstmals unter acht Sekunden geblieben war. Kurze Zeit später überlagerte dann die Freude, den eigenen Schweizer U23-Rekord ein weiteres Mal verbessert zu haben. Wohl auch im Wissen, dass es nur noch eine Frage der Zeit ist, bis sie sich die erste Siebener-Zeit notieren lassen kann.

Die erste Möglichkeit, die ominöse Marke zu knacken, bietet sich bereits heute, wenn Lisa Urech an der Hallen-WM in Doha zu den Vorläufen antritt. Zwei Tage vor dem Abflug in die Hauptstadt von Katar strahlt die 20-jährige viel Zuversicht aus. «Ich fühle mich super in Form», sagt sie. Sie scheint selber zu erschrecken über die Selbstverständlichkeit, mit der ihr dieser Satz über die Lippen kommt. Zugleich fügt sie an, sie sei nicht jemand, der grosse Sprüche klopfte vor einem Wettkampf. Gleichwohl hält sie sich mit ihren Ambitionen nicht zurück: «Ich möchte die Halbfinals erreichen. Und wenn ich dort einen neuen persönlichen Rekord laufe, wärs noch umso schöner.»

### Kompromisslos und selbstkritisch

Ein neuerlicher Exploit von Lisa Urech würde niemanden wirklich erstaunen. Die in Stettlen lebende Emmentalerin hat einen steilen Aufstieg hinter sich. 2009 senkte sie ihre persönliche Freiluft-Bestzeit um fast eine halbe Sekunde auf 13,01 Sekunden. Der Lohn dafür war die Qualifikation für die WM in Berlin, wo sie in den Vorläufen ausschied. Danach meinte sie selbstkritisch, sie sei technisch nicht sauber gelaufen und zu wenig aggressiv gewesen.

Leute, die Lisa Urech besser kennen, sind nicht erstaunt über solche Aussagen. «Sie ist kompromisslos und weiss genau, was sie will», sagt ihre Trainerin Ewa Mäder. Etwas «nur halbhatzig» zu tun, sei nicht ihr Ding, bestätigt die Hürdensprinterin. «Im Sport bin ich sehr ehrgeizig.» Darum blickt sie auch über den kleinen nationalen Teich hinaus,



Lisa Urech freut sich auf die Hallen-WM in Doha. Foto: Adrian Moser

wo sie die klare Nummer eins ist. Im Fokus hat sie die ungleich grössere internationale Bühne. Um dort in absehbarer Zeit mehr als nur eine Nebenrolle zu besetzen, geht sie regelmässig über die Landesgrenze. Zwei- bis dreimal im Monat verbringt sie mehrere Tage in Stuttgart, wo sie unter der Anleitung von Sven Rees trainiert. Der erfahrene Rees habe ihr im koordinativen und technischen Bereich einiges beigebracht, sagt Lisa Urech. Zudem seien die Trainingseinheiten kürzer und intensiver als in der Schweiz. Und schliesslich findet die Hürdenläuferin in Stuttgart, was ihr hierzulande fehlt: Konkurrentinnen, die sich auf Augenhöhe mit ihr befinden. Zu Nadine Hildebrand, die 2009 an der Hallen-EM den 6. Schlussrang erreichte, hat sie leistungsmässig schon fast aufgeschlossen.

Die Reiserie in die süddeutsche Metropole empfindet die gelernte Kauffrau, die derzeit die Berufsmatur macht, nicht als Stress. «Ich nutze die Zeit im Zug, um zu lernen oder zu lesen.» Für stressige Momente sorgt eher die Doppelbelastung mit Schule und täglichem Trainingsbetrieb. Manchmal sei «das Ganze schon etwas happig», sagt Urech. Deshalb hat sie auch keine grosse Lust, in der wenigen freien Zeit, die ihr bleibt, irgendwo mit Gleichaltrigen abzuhängen. «Ich entspanne mich lieber zu Hause als auszugehen.»

### Schnelle Muskelfasern

Ewa Mäder, die sehr eng mit Rees zusammenarbeitet («Er ist mein Mentor»), sagt, Lisa Urechs Mut sei bereits belohnt worden. «Mit ihrem Schritt ins Ausland hat sie Grenzen gesprengt.» Sie sei stark gereift und wisse nun viel besser, was für sie gut sei und was nicht. Das sind keine schlechten Perspektiven, zumal bei der jungen Hürdenläuferin auch die körperlichen Voraussetzungen stimmen. «Lisa hat schnelle Muskelfasern und ein optimales Kraft-Gewicht-Verhältnis», weiss Mäder. Gleichzeitig warnt sie vor zu hohen Erwartungen: «Sie wird in Zukunft nicht mehr solche Leistungssprünge machen wie in den letzten Monaten.» Viel hänge auch davon ab, ob sie gesund bleibe. «Eine Verletzung kann schnell alles verändern.»

An der Hallen-WM in Doha sind neben Lisa Urech auch die beiden Sprinter Rolf Malcolm Fongué (22) und Pascal Mancini am Start.

## Klares Bekenntnis zur obersten Liga

Die Volleyballer von Münchenbuchsee wollen das Abenteuer NLA wagen. Die sportliche Entscheidung jedoch steht noch aus.

### Claudia Blasimann

Eigentlich hatte man das Gespräch schon früher führen wollen. Jedoch erst, wenn die Möglichkeit für den Aufstieg sportlich gesichert wäre. Nun gut, die Frage, wer am Ende die Ränge 2 und 3 in der NLB-Finalrunde belegt und damit in die NLA aufsteigt (das erstplatzierte Amriswil II ist nicht berechtigt), wird erst in der letzten Runde geklärt. Weil man beim VBC Münchenbuchsee aber merkte, dass die Unsicherheit nach der Niederlage gegen Amriswil und der (einmal mehr) verpassten vorzeitigen Entscheidung gross war, setzte sich das Team zusammen und beriet über die Zukunft.

Das Gespräch nach dem Training am Mittwochabend dauerte fast drei Stunden. Am Ende fiel der Entscheid zugunsten des Abenteurers Nationalliga A. Zwar will Passeur Michael Müller kürzertreten, und bei Patrick Trachsel, Martin Weber, Benjamin Heimgartner, dem in dieser Saison verletzten Joel Heiniger und beim einzigen Ausländer, Gilberto Herrera, bestehen noch Fragezeichen. Doch die Brüder Stefan und Reto Nüesch, Matthias Schönthal, Lukas Urfer sowie Captain Fabio Zulauf wollen die nächste Saison in der NLA in Angriff nehmen.

Die Chancen, dass sie dies auch tatsächlich tun können, stehen gut. Die Berner haben zwei Punkte Vorsprung auf Schönenwerd und Galina, die jedoch beide das bessere Satzverhältnis aufweisen. Das heisst: Wenn diese beiden gewinnen und Münchenbuchsee verliert, steigen Schönenwerd und Galina auf. Falls die Berner gewinnen oder einer der Verfolger verliert, steigt Münchenbuchsee auf. Während Galina bei Lausanne II antreten muss und Schönenwerd Leader Amriswil empfängt, kann Münchenbuchsee zu Hause gegen Schlusslicht Appenzeller Bären spielen.

«Das Spiel am nächsten Samstag ist wie eine Hauptprobe. Wenn wir sie nicht bestehen, sind wir wohl nicht würdig, in der NLA zu spielen. Aber das wäre schon ein herber Rückschlag», sagt Captain Fabio Zulauf. «Wir haben die NLA schon länger im Hinterkopf. Und es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt.» Der Schweizer Verband gab kürzlich bekannt, dass die oberste Liga der Männer auf die Saison 2011/12 auf 10 Teams aufgestockt wird. 2010/11 gibt es also keinen Absteiger; das dritte «Abenteurer NLA» von Münchenbuchsee nach den Saisons 2001/02 sowie 03/04 und

04/05 würde mindestens zwei Saisons dauern.

Ein Umstand, der auch die Suche nach Sponsoren erleichtern würde. Präsident Urs Kolb rechnet damit, dass das Budget für die erste Mannschaft um rund 10 000 auf 30 000 Franken angehoben werden müsste. Ausländische Profis könnten dennoch nicht finanziert werden. Das ist allerdings gar nicht unbedingt nötig. Verstärkung könnte es durch Spieler von Münsingen, das sich freiwillig aus der NLA zurückgezogen hat, geben. Vereinzelt Anfragen habe es bereits gegeben, verrät Kolb. Zuversichtlich stimmt den Präsidenten auch, dass sich mit den zwei Aufsteigern aus der NLB und dem letztjährigen Aufsteiger Laufenburg-Kaisten gleich mehrere Teams in einer ähnlichen finanziellen Situation befinden.

### «Kribbeln wird jeden Tag grösser»

Dass der Entscheid des Teams vor der entscheidenden Partie fiel, findet Trainer Jürg Wüthrich positiv. «Jetzt weiss jeder, was auf dem Spiel steht. Das Team hat Farbe bekannt, der Verein steht auch dahinter. Das sollte Motivation genug sein», sagt der 37-Jährige, der sich noch nicht entschieden hat, ob er das Team auch in der NLA trainieren wird. Er ist sich aber auch bewusst, dass der Druck gestiegen ist. «Das Kribbeln wird jeden Tag grösser. Aber ich glaube nicht, dass das Team dadurch blockiert sein wird. Wir waren immer besser, wenn wir das Messer am Hals hatten oder wenn es wie im Cup ums Weiterkommen oder Ausscheiden ging.»



Der Teamgeist stimmt bei den Volleyballern von Münchenbuchsee. Jetzt fehlt nur noch ein Sieg zum Aufstieg. Foto: Marcel Bieri

## Agenda

### Badminton

**NLB West. Männer.** Kerzers - Burgdorf-Jegensdorf (Fr 20.00. Schmittengässli). Team Bärn - Morges (So 11.00. Neufeldhalle).

### Basketball

**NLB. Frauen.** Blonay-Vevey - Fémina Bern (Mi 17.3. 20.30).

### Eishockey

**1. Liga.** Playoff-Final (Best-of-5). 3. Runde: Huttwil Falcons - Wiki-Münsingen (Fr 20.00. Eishalle Huttwil). – event. 4. Runde: Wiki-Münsingen - Huttwil-Falcons (Di 16.3. 20.15. Sagihalle).

### Fussball

**1. Liga.** Gruppe 1: Freiburg - YB U-21 (Sa 16.30). – Gruppe 2: Höngg - Münsingen (Sa 14.30). Breitenrain - SV Schaffhausen (Sa 15.00. Spitalacker).

**2. Liga Interregional.** Gruppe 2. Köniz - Kerzers (Sa 16.00. Liebefeld). Bern - Romontais (Sa 16.00. Neufeld). Lerchenfeld - Bümpliz (Sa 16.00. Waldeck). Thun U-21 - Belfaux (So 14.15. Kunstrasen Lachen). Lyss - Härkingen (So 14.30 Grien).

### Handball

**NLA. Männer.** Finalrunde: Kriens - BSV Bern Muri (Fr 20.00).

**NLB. Männer.** Stäfa - Handball Grauholz - Arbon (Sa 16.30). Lyss - Steffisburg (Sa 17.00)

### Tischtennis

**NLB. Männer.** Silver Star - Ostermundigen (So 15.30). – Frauen. Münsingen - Péry (Sa 17.00).

### Unihockey

**SML. Männer.** Playoff-Halbfinal (Best-of-7). 2. Runde: Tigers - Wiler-Ersigen (Sa 20.00. Espace Arena). 3. Runde: Tigers - Wiler-Ersigen (So 16.30. Espace Arena). – Auf-/Abstiegsplayoffs (Best-of-7). 5. Runde: Bern Capitals - Reinach (Sa 19.00. Mooshalle). event 6. Runde: Reinach - Capitals (So 18.00).

**SML. Frauen.** Playoffs (Best-of-5): 1. Runde: Chur - Burgdorf (Fr 20.30). 2. Runde: Burgdorf - Chur (So 19.00. Schützenmatt).

### Volleyball

**NLB. Männer.** Münchenbuchsee - Appenzeller Bären (Sa 18.00. Sekundarhalle).

## Bernerinnen als Favoritinnen

Synchronschwimmen - Die 32. Meisterschaften der Region Zentralschweiz West (RZW) werden an diesem Wochenende im Hallenbad Wyler in Bern ausgetragen. In vier Kategorien, Novizen, Nachwuchs, Junioren und Elite, wird dabei um die regionalen Titel in der Pflicht sowie in Solo-, Duett- und Team-Küren gekämpft. Mit den grössten Ambitionen in der höchsten Kategorie steigen Simone und Pascale Zwicky im Duett sowie Anja Nyffeler im Solo an. Alle drei starten sie für Synchro Bern, der den Anlass organisiert. Sowohl die 17-jährigen Zwillingsschwester Zwicky, die mit ihrer Kür einen Traum darstellen, als auch die gleichaltrige Nyffeler, die zur Musik von Rachmaninow schwimmt, wollen ihre Titel aus dem Vorjahr verteidigen. Für die klaren Favoritinnen, die 2009 bereits an den Weltmeisterschaften in Rom teilnahmen und in diesem Sommer an die Junioren-WM nach Indianapolis (USA) reisen, sind die Regionalmeisterschaften lediglich ein Aufbauwettkampf. Julia Vasileva, ihre Trainerin, sagt denn auch: «Eigentlich sollte ihnen niemand gefährlich werden. Aber wer weiss, vielleicht gibt es ja eine Überraschung.» Die Olympiasiegerin von Sydney 2000 mit Russland trainiert auch das Team der Bernerinnen, das mit seinem Programm «Reise in den Kosmos» ebenfalls den Titel verteidigen will.

Neben den Athletinnen von Synchro Bern gehen auch Schwimmerinnen von Solothurn, Basel, Argovia, Lugano und Schönenwerd an den Start. (cbl)