

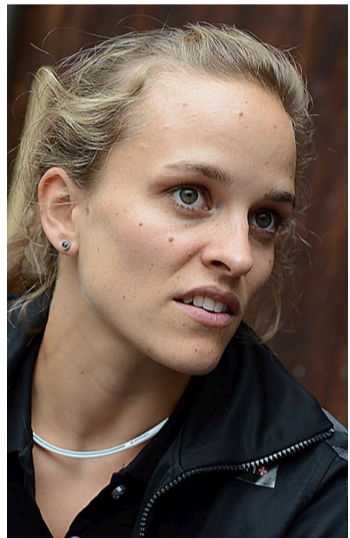
## Gelungener WM-Start

**BEACHVOLLEYBALL** An der WM haben Joana Heidrich und Nadine Zumkehr das Schweizer Duell gewonnen.

Am ersten Tag der Beachvolleyball-WM in Stare Jablonki (Pol) gab es aus Schweizer Sicht wenig Grund zur Freude. Einzig Joana Heidrich/Nadine Zumkehr gewannen ihr Auftaktspiel. Das am stärksten eingestufte Schweizer Frauenduo setzte sich im internen Kräfte messen mit seinen Landsfrauen Muriel Grässli/Romana Kayser 23:25, 21:11, 15:13 durch und hat damit bereits einen wichtigen Schritt Richtung Sechzehntelfinals getan.

### Drei Schweizer Niederlagen

Isabelle Forrer und Anouk Vergé-Depré verpassten dagegen gegen die deutschen WM-Debütantinnen Victoria Bieneck/Julia Grossner die grosse Chance, einen Sieg einzufahren. Sie vergaben im zweiten Satz mehrere Matchbälle und verloren die Partie nach mehr als einer Stun-



**Auf Erfolgskurs:** Die Bernerin Nadine Zumkehr. *Andreas Blatter*

de 26:24, 26:28, 9:15. Und Tanja Goricaneć und Tanja Hüberli wehrten sich gegen die als Nummer 6 gesetzten Brasilianerinnen Antonelli/Agatha nach Kräften, unterlagen aber in zwei Sätzen.

Für alle Schweizerinnen steht heute Dienstag, wenn auch die beiden Männerduos ihr Vorrundensum aufnehmen, das zweite Gruppenspiel auf dem Programm. *si*

## Schönbühl: Schönes Los

**FUSSBALL** YB spielt in der 1. Cuprunde in Veyrier. Auch Thun, Münsingen und Köniz messen sich mit Romands. Und Schönbühl trifft auf St. Gallen.

In der 1. Runde im Schweizer Cup empfangen die Old Boys Basel am 17. oder 18. August den Stadtrivalen FC Basel. Weil die Klubs der Super und der Challenge League in den ersten Runden geschützt sind, treffen sie zunächst nicht aufeinander. YB muss zum Genfer Zweitligisten Veyrier, Thun spielt in Echallens (1. Liga Classic), Biel (Challenge League) bei Concordia Basel (1. Liga Classic).

Keinen reizvollen Gegner erhielten die im Bewerb verbliebenen Berner Erstligisten zugelost. Köniz (1. Liga Promotion) tritt bei Vevey an (2. Liga inter), während Münsingen im Duell zweier 1.-Liga-Classic-Teams auf Bulle trifft. Glück gehabt hat dagegen Zweitligist Schönbühl, der St. Gallen, letztes Jahr Dritter in der Super League, empfängt. *si/bzs*

Alle Paarungen Seite 18

# Perfekter Tag für den Europameister

**TRIATHLON** Der 22-jährige Florin Salvisberg aus Hasle-Rüegsau gewann in Holten den Europameistertitel in der Kategorie U-23 und hat sich in einen elitären Kreis gemischt.

Einen solchen Tag wünscht sich ein Spitzensportler vielleicht ein Leben lang. Ein Tag, an dem einfach alles passt, an dem die Wünsche aufgehen, das Körpergefühl stimmt und sich die intuitiv gefällten Entscheide alle als richtig erweisen. Florin Salvisberg erlebte diesen Tag in Holten (Ho), an der U-23-Europameisterschaft der Triathleten. Er siegte, siegte hochüberlegen und errang einen Erfolg, zu dem vor ihm von den Schweizern erst Sven Riederer und Ruedi Wild gekommen waren. Überrascht sei er, sagte der jüngste Spross aus der Salvisberg-Triathlon-Familie. Seiner guten Form war er sich bewusst, das zeigte sich etwa beim zweiten Platz eine Woche zuvor am Sempachersee-Triathlon hinter Ruedi Wild aber vor dem Olympiaachten Riederer. Dennoch blieb er im Vorfeld des EM-Rennens realistisch und sprach von einer Platzierung in den besten fünf.

Dass mehr heraus schauen könnte, stellte er bald fest. Es begann mit einem Glücksgefühl vor dem Start, und «megagut» fühlte er sich auch auf den anderthalb Schwimmkilometern. Mutterseelenallein stieg er aus dem Wasser. Eine Solofahrt zog er aber nicht in Erwägung: «Das hätte zu viel Kraft gekostet und wäre kaum erfolversprechend gewesen», sagte er.

Zwei Faktoren sprachen dennoch für ihn: Von den Favoriten gehörten einige der 30-köpfigen Spitzengruppe nicht an, und er selber konnte sich auf den vierzig Velokilometern schonen. Und so stieg er mit immer noch frischen Beinen in die Laufschuhe und nahm den Widersachern schnell Meter um Meter ab. «Ich lief wie in Trance», beschrieb er, emp-



**Flott unterwegs:** Die Karriere von Florin Salvisberg ist um einen Höhepunkt reicher. *Andreas Blatter*

## Silbermedaille zum WM-Start

**ORIENTIERUNGSLAUF** Florian Schneider gewann an der OL-Junioren-WM in Tschechien die Silbermedaille über die Langdistanz. Dafür brauchte der 20-Jährige nach zwei Knieoperationen vor allem eines: viel Durchhaltewille.

Sein Ziel war klar. «Ich will nochmals eine Medaille gewinnen», sagte Florian Schneider, der bereits vor einem Jahr Dritter über die Mitteldistanz geworden war, vor der Abreise an die Junioren-WM. Dieses Ziel hat er bereits beim gestrigen Auftakt zur WM-Woche in der Tschechischen Republik, dem Langdistanzrennen, erreicht. Schneider lief von Beginn an ein starkes Rennen und lag immer in Reichweite der Medaillen. Am Ende war nur der Pole Piotr Parfianowicz etwas stärker. Mit Silber sei er «extrem happy», sagt Schneider. Er sei schon Tage vor dem WM-Start sehr nervös gewesen. «Ich hatte das Gefühl, jetzt würden meine Rennen kommen. Gleichzeitig hatte ich Angst, dass ich die Nervosität in den Lauf mitnehmen und es verspielen würde», sagt der 20-Jährige.

### Starke Schmerzen

Florian Schneider bekam seine Nerven jedoch in den Griff, startete zurückhaltend und blieb während des ganzen Laufs seiner

Taktik treu, direkt zu laufen und in den richtigen Momenten abzu bremsen. Das Gelände mit den vielen Steigungen liege ihm, sagt der Berner. «Immer, wenn es bergauf ging, sagte ich mir, dass ich ein Schweizer bin und mir das entgegenkommt.»

Dass Schneider überhaupt wieder auf einem derart hohen Niveau Spitzensport betreiben kann, ist keine Selbstverständlichkeit. Der 20-Jährige hat bereits zwei Knieoperationen hinter sich, die letzte im Oktober 2012. Der Heilungsprozess nach diesem Eingriff verlief zudem nicht optimal. Schneider hatte immer wieder starke Schmerzen, auch im Alltag. Bis Weihnachten war an ein Lauftraining nicht zu

denken. «Im Dezember hatte ich eine Phase, wo ich ständig unter Schmerzen litt. Ich habe mich gefragt, warum ich mir das alles noch antue oder ob es nicht besser wäre, eine längere Pause zu machen», sagt er.

### Oft auf dem Hometrainer

Der Stettler biss sich jedoch durch, obwohl sich das Knie nur sehr langsam besserte und bis Mitte April keine Lauftrainings über 30 Minuten zuließ. Trotzdem ist Schneider mit seinem Trainingsaufbau auf den absoluten Saisonhöhepunkt zufrieden. Die Ausdauer hat er sich mit viel Alternativtraining auf dem Hometrainer, dem Stepper oder im Wasser geholt. Unter Orien-

tierungsläufern, die sich gewohnt sind, in der freien Natur zu trainieren, sind diese Trainingsformen alles andere als beliebt. Aber auch damit hat Schneider gelernt umzugehen. Er habe oft anderthalb Stunden auf dem Hometrainer gesessen, obwohl das «langweilig und mühsam» gewesen sei. Motivation hat er sich immer geholt, indem er sich vorgestellt hat, wie er an der Junioren-WM aufs Podest steigt.

### Drei weitere WM-Chancen

Auf dem Weg dahin kam der gelernte Zeichner EFZ, der sonst in einem 75-Prozent-Pensum angestellt ist, gelegen, dass er sich seit Mitte April in der Spitzensport-RS wie ein Profi auf die Junioren-WM vorbereiten konnte. Er habe das Training von vorher ungefähr 10 Stunden auf bis zu 15 Stunden steigern können. Auch wenn er das Lauftraining noch immer dosieren musste, befindet sich Schneider nach eigener Aussage derzeit in der Form seines Lebens. «In den Intervalltrainings vor der WM war ich so schnell wie noch nie», sagt er. Seine läuferische Stärke hat er gestern in ein erstes starkes Resultat umsetzen können. Die nächsten Chancen für weitere Medaillen bieten sich Schneider morgen in der Mitteldistanz, am Freitag im Sprint und am Samstag in der Staffel. *Jonas Mathys*



**Schnell:** Der Stettler Orientierungsläufer Florian Schneider. *Sascha Rhyner/vzg*

fand es als «supercool, alleine vorauszulaufen». Wie gross sein Vorsprung geworden ist, war er sich nicht bewusst. Erst als ihn der Speaker bereits vor der Schlussrunde als neuen Europameister feierte und von einer Differenz von 40 Sekunden sprach, begann er sich auf den Triumph einzustellen.

Und Salvisberg wurde sich bewusst: «Das ist mein bis anhin bestes Rennen.» Bestätigt sieht er seine Fortschritte zum kompletten Triathleten. Als exzellenter Schwimmer wies er sich schon immer aus. Dass er sich mittlerweile aber auch im Laufen mit den Besten vergleichen kann, bereitet ihm eine grosse Genugtuung. «Langsam klappt es auch mit dem Laufen wie gewünscht», freut er sich.

Von Riesensprüngen will er hingegen nichts wissen. «Step by step» arbeite er sich unter seinem Trainer, dem Franzosen Pierre Pompili, vorwärts. Die Planung ist auf die Olympischen Spiele von 2016 ausgerichtet. Doch ebenso zeigen sich unmittelbare Perspektiven. Reto Hug, der Leistungs sportverantwortliche von Swiss Triathlon, möchte Florin Salvisberg beim WM-Serie-Rennen in Hamburg dabei haben und hat deshalb beim Internationalen Verband ITU eine Wildcard für ihn beantragt. Sodann wäre er auch für die Team-WM vom Folgetag gesetzt. *Jörg Greb*

### SPIEZATHLON

**Sieg für Lukas Salvisberg** Der EM-Titel von Florin Salvisberg beflügelte auch seinen ältesten Bruder Lukas. Dieser war in Spiez am Spiezathlon am Start und gewann. Der 26-Jährige sah trotz misslichen Bedingungen im Ziel noch gut aus. «Als international laufender Profi bin ich mir solche Verhältnisse gewohnt. Trainiert wird bei uns auch bei Nässe und Kälte», sagte der zufriedene Sieger. *stü*

## Andereggsieg weiter

**SCHWINGEN** Simon Anderegg heisst der Sieger des Abendschwinget in Frutigen. Gestrauchelt ist hingegen Kilian Wenger.

Starker Sieger am Abendschwingen. Mit sechs Siegen wies Simon Anderegg in Frutigen ein makelloses Resultatblatt vor. Im Schlussgang benötigte der Zimmermann eine Minute, bis er seinen Gegner, den überraschenden Emmentaler Philipp Reusser, am Boden überdreht hatte.

Grosse Freude herrschte unter den Zuschauern, als bekannt wurde, dass sich Kilian Wenger entschlossen hatte, am Abendschwinget teilzunehmen. Der Schwarzsee-Sieger startete mit einer Maximalnote gegen Christian Gerber in den Wettkampf. Sicher nicht mit der vollen Konzentration griff Wenger im zweiten Gang mit Reusser zusammen. Als der Schwingerkönig zu einem Wyberhaken ansetzte, konterte Reusser, und plötzlich lag der Oberländer auf dem Rücken. Dass solche Niederlagen Spuren hinterlassen, zeigte sich im dritten Gang. Trotz allen Bemühungen gelang es Wenger nicht, die Verteidigung des bärenstarken Samuel Blatter zu durchbrechen. Mit drei Maximalnoten in Folge hielt Wenger den Schaden in Grenzen und klassierte sich am Ende als Dritter. *fra*