



Den Blick langsam auf 2021 richten: Tom Elmer befindet sich fürs Olympiajahr in einer vorzüglichen Ausgangsposition. Bild Georgios Kefalas/Keystone

Neues Saison-Ende-Gefühl

Dem Glarner Topläufer Tom Elmer gelingt eine weitere Topleistung. In Bellinzona steigert er sich über 1500 m auf 3:37,84 Minuten.

von Jörg Greb

Es war diese herbeigesehnte und angesteuerte letzte Gelegenheit in dieser doch sehr speziellen Corona-Saison. Tom Elmer, der sich im Frühling selber mit dem Covid-19-Virus infiziert hatte, bewies nur drei Tage nach seinem souveränen Rennen in Basel, das ihm den zweiten Schweizer-Meister-Titel über 1500 m eintrug, seine exzellente Herbstverfassung ein weiteres Mal. «Es war alles angerichtet», sagte Elmer und meinte damit seine Hochform, ein starkes Feld und hervorragende Bedingungen.

Mental bereit

Um eine einfache Ausgangslage handelte es sich für den 23-Jährigen aus Glarus nicht. Die Schweizer Meisterschaften forderten viel mentale Energie. Den nationalen Titeltkämpfen misst er immer einen hohen Stellenwert bei. Der Wechsel von Basel nach Bellinzona und die Zeitspanne von drei Tagen dazwischen reichte aber. Elmer war auch mental bereit, und er wusste die Chance zu nutzen. Einmal mehr lief er taktisch geschickt. Er ging das hohe Tempo kalkuliert mit und vermochte den Rennrhythmus durchzuziehen und bis zum letzten Meter zu spurten,

Vorstoss in die Allzeit-Top-Ten

Das Resultat ist hocheufreulich. An Position 7 lief er ein. In 3:37,84 Minuten wurde er gestoppt. Damit verbesserte er seine nur 17Tage alte Bestmarke von Ende August in Lyon um weitere 86Hundertstel. Und er schob sich auch in die Top Ten der Schweizer Allzeit-Bestenliste: auf Position 9 – wobei die handgestoppten 3:37,7 von Rolf Gysin aus dem Jahr 1973 reell nicht schneller sind. «Ich bin überglücklich, ultra happy. Das war das Tüpfelchen auf dem i. Ich habe alle meine Ziele, die ich mir für diese Saison steckte, erreicht und sogar übertroffen. Mir gelangen auch ohne Grossanlässe wie Olympische Spiele und Europameisterschaften sehr gute Zeiten. Ich hatte im Trai-

ning sehr grosse Fortschritte gemacht und konnte diese in den Rennen umsetzen. Auch deshalb bin ich überglücklich über meine Leistungen in dieser Saison», sagte Elmer. Die Aussage drückte das aus, was man ihm von weitem ansah.

«In anderen Jahren fühlte ich mich im September mental müde. Jetzt ist dies nicht der Fall.»

Tom Elmer
Mittelstreckenläufer aus Glarus

Und ein weiterer Faktor kam hinzu: Hervorragend gefühlt hatte sich Tom Elmer in Bellinzona vor dem Rennen und auch auf den ersten Metern nämlich nicht. «Durchbeissen», sagte er sich. Der (auch mentale) Effort machte sich bezahlt. Da spielt es eine untergeordnete Rolle, dass er seine Leaderposition auf nationaler Ebene eingebüsst hat. 5000-m-Spezialist Jonas Raess überspurtete Elmer auf den letzten Metern und erreichte das Ziel nach 3:37,46 Minuten ganz knapp vor ihm.

Motivation für 2021

«Jetzt folgt die Saisonpause, und ich nehme es etwas ruhiger», blickt Elmer auf die kommenden Wochen. Indes, soweit ist es noch nicht ganz: Am Sonntag läuft er noch für seinen Verein LC Zürich an den Schweizer Staffemeisterschaften – in der Americaine und in der Olympischen Staffel. Medaillen dürften somit die Saison abrunden. Und noch etwas betont Elmer, etwas nicht Unbedeutendes: «In anderen Jahren fühlte ich mich Mitte September mental müde. Jetzt ist dies nicht der Fall.» Eine vorzügliche Ausgangsposition, um den Blick langsam aufs 2021 zu richten – aufs Olympiajahr.

Auf einen Blick

LEICHTATHLETIK

GALA DEI CASTELLI IN BELLINZONA
1500 m: 1. Lamecha Girma (ETH) 3:35,67. 2. Piers Copeland (GBR) 3:35,69. 3. Selemone Barega (ETH) 3:36,07. 4. Marcin Lewandowski (POL) 3:36,44. 5. Joshua Lay (GBR) 3:36,92. 6. Jonas Raess (LC Regensdorf) 3:37,46. 7. Tom Elmer (LC Zürich/Glarus) 3:37,84. 8. Joao Bussotti Neves (ITA) 3:38,04.

SCHWEIZER BESTENLISTE 1500 M

1. Pierre Deléze (CA Sion) 3:31,75 (aufgestellt am 21. August 1985 in Zürich). 2. Markus Hacksteiner (TV Windisch) 3:34,11 (13. August 1987 in Koblenz). 3. Peter Wirz (ST Bern) 3:35,83 (10. August 1984 in Los Angeles, Olympische Spiele). 4. Peter Philipp (BTV Chur) 3:35,87 (2. Juli 1999 in Lausanne). 5. Alex Geissbühler (TV Bösingen) 3:37,13 (7. August 1991 in Zürich). 6. Marco Rapp (GAB Bellinzona) 17. August 1988 in Zürich). 7. Jonas Raess (LC Regensdorf) 3:37,46 (15. September 2020 in Bellinzona). 8. Rolf Gysin (SC Liestal) 24. Juni 1973 in Aarhus). 9. Tom Elmer (LC Zürich/Glarus) 3:37,84 (15. September 2020 in Bellinzona). 10. Philippe Bandi (LC Zürich) 3:38,27 (14. August 1996 in Zürich).

ORIENTIERUNGSLAUF

SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN, LANGDISTANZ IN SCHÖFFLISDORF
Männer U18 (10,9 km/260 m HD/20 Posten)
1. Pascal Schärer (Mönchaltorf) 1:08:40. 2. Dominic Müller (Thun) 1:08:45. 3. Florian Freuler (Glarus) 1:10:04. 4. Simon Hamel (Motiers) 1:11:56. 5. Simon Rüegg (Malans) 1:12:54. 6. Jari Suter (Rütihof) 1:13:04. – Ferner: 19. Dominique Schmid (Arden) 1:26:51.
Männer U20 (13,6 km/390 m HD/25 Posten)
1. Jonas Soldini (Corpataux-Magneden) 1:20:54. 2. Fabian Aebersold (Brugg) 1:21:41. 3. Pascal Schmid (Arden) 1:25:20. 4. Mattia Gründler (Hittnau) 1:25:59. 5. David Zürcher (Kernenried) 1:27:31. 6. Timo Tantanini (Rafz) 1:27:55.
Männer (16,5 km/580 m HD/34 Posten)
1. Daniel Hubmann (Bremgarten) 1:30:58. 2. Florian Howald (Zürich) 1:33:44. 3. Matthias Kyburz (Liebefeld) 1:34:23. 4. Martin Hubmann (Eschlikon) 1:35:19. 5. Joey Hadorn (Fahrni b. Thun) 1:37:03. 6. Jonas Egger (Burgdorf) 1:38:51.
Frauen (11,3 km/380 m HD/19 Posten)
1. Sabine Hauswirth (Kirchenturnen) 1:12:38. 2. Simona Aebersold (Brugg) 1:16:38. 3. Paula Gross (Richterswil) 1:18:08. 4. Elena Roos (Cugnasco) 1:19:22. 5. Martina Ruch (Eggwil) 1:21:15. 6. Sarina Jenzer (Liebefeld) 1:23:32.
Frauen, Kategorie AL (7,6 km/210 m HD, 13)
1. Beatrice Aeschlimann (Münsingen) 48:19. 2. Merline Roth (Liestal) 50:00. 3. Lea Stäubli (Lachen) 54:40. – Ferner: 25. Patrizia Köpfli (Näfels) 1:17:02.

SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN, SPRINTDISTANZ IN KREUZLINGEN
Männer U18 (3,4 km/25 m HD/26 Posten)
1. Pascal Schärer (Mönchaltorf) 14:24. 2. Benjamin Wey (Zürich) 14:25. 3. Dominic Müller (Thun) 14:56. 4. Jari Suter (Rütihof) 15:08. 5. Martin Köhle (Stäfa) 15:20. 6. Florian Freuler (Glarus) 15:22. 7. Simon Rüegg (Malans) 15:24. 8. Dominic Schacher (Unterentfelden) 15:35. 9. Gian-Andri Müller (Einsiedeln) 15:38. 10. Tobias Schulthess (Volketswil) 15:50. – Ferner: 29. Dominique Schmid (Arden) 18:45.
Männer U20 (3,4 km/25 m HD/26 Posten)
1. Fabian Aebersold (Brugg) 14:01. 2. Jonas Soldini (Corpataux-Magneden) 14:03. 3. Mattia Gründler (Hittnau) 14:10. 4. Manuele Ren (Ponte Capriasca) 14:16. 5. Pascal Schmid (Arden) 14:31. 6. Riccardo Casanova (Regensburg) 14:52.
Männer Elite (4,1 km/25 m HD/30 Posten)
1. Joey Hadorn (Fahrni b. Thun) und Daniel Hubmann (Bremgarten) je 15:35. 3. Matthias Kyburz (Liebefeld) 15:37. 4. Martin Hubmann (Eschlikon) 15:41. 5. Florian Howald (Zürich) 15:42. 6. Sven Hellmüller (Speicher) 15:51.

SKI NORDISCH

NORDIC WEEKEND IN ANDERMATT

Frauen
1. Nadine Fähndrich (Horw) 59:12. 4. 2. Lydia Hiernickel (Schwanden) 9. 1 Sekunden zurück. 3. Laurien van der Graaf (TG Hütten) 1:07.1.
Frauen U20
1. Nadja Kälin (Alpina St. Moritz) 57:28. 2. 2. Marina Kälin (Alpina St. Moritz) 4:14. 5 zurück. 3. Ramona Schöpfer (Marbach) 4:48. 3. – Ferner: 7. Malia Elmer (SC Riedern) 7:31. 9. 21. Julia Hauser (SC Riedern) 12:37. 4.
Männer U20
1. Cla-Ursin Nufer (Sedrun-Tujetsch) 1:07:06. 6. 2. Nicola Wigger (Am Bachtel) 1:00. 4 zurück. 3. Nicolas Steiger (Samedan) 2:06. 8. 4. Mario Bässler (Elm) 2:33. 7. – Ferner: 15. Silvan Hauser (Riedern) 4:57. 8. 28. Peter Hiernickel (Davos) 8:55. 2.
Männer
1. Candide Pralong (Val Ferret) 1:02:06. 1. 2. Jonas Baumann (Splügen) 1:08. 8. zurück. 3. Jason Rüesch (Davos) 1:19. 9. 4. Dario Cologna (Val Müstair) 2:47. 6. 5. Roman Furger (Schattdorf) 3:54. 5. 6. Marino Capelli (Davos) 4:28. 6. – Ferner: 19. Severin Bässler (Elm) 7:57. 2.

Etappenresultate

Frauen. 1. Etappe (Rollski Skating, 3,3 km). : 1. Laurien van der Graaf 6:18. 1. 2. Nadine Fähndrich 6,0 zur. 3. Alina Meier 12. 9. 4. Lydia Hiernickel 16. 9.
2. Etappe (Rollski, klassisch, 7,1 km, 375 m HD): 1. Lydia Hiernickel 24:38. 9. 2. Nadine Fähndrich 7,1 zur. 3. Laurien van der Graaf 11. 1. 4. Maria Gräfnings (SWE) 27. 5. 5. Anja Lozza (Zuoz) 47. 1.
3. Etappe (Berglauf): 1. Maria Christen (Andermatt) 27:26. 9. 2. Nadine Fähndrich 28:22. 2. 3. Lydia Hiernickel 28:22. 5. 4. Carla Nina Wohler (Thun) 28:43. 8. 5. Nadine Matter (Engelberg) 28:44. 6. – Ferner: 10. Laurien van der Graaf 29:31. 4.
Männer U20. 1. Etappe: 1. Nicola Wigger 5:50. 7. 2. Antonin Savary (Riaz) 0, 1 zur. 3. Samuel Neuhaus (Plasselb) 6. 4. – Ferner: 8. Mario Bässler 14. 3. 16. Silvan Hauser 30. 6. 19. Peter Hiernickel 32. 8.
2. Etappe: 1. Nicola Wigger 27:42. 8. 2. Antonin Savary 2, 4 zur. 3. Cla-Ursin Nufer 6, 2. – Ferner: 13. Mario Bässler 1:53. 0. 21. Silvan Hauser 2:57. 6. 27. Peter Hiernickel 3:29. 5.
3. Etappe: 1. Cla-Ursin Nufer 33:24. 6. 2. Micha Büchel (Liechtenstein) 33:41. 9. 3. Fabrizio Albasini (St. Moritz) 33:53. 9. 4. Mario Bässler 33:59. 5. – Ferner: 7. Silvan Hauser 35:02. 6. 32. Peter Hiernickel 38:26. 0.

Ein Auftritt, der Hoffnung macht

Lydia Hiernickel hat am Nordic Weekend von Swiss-Ski in Andermatt einzig Nadine Fähndrich den Vortritt lassen müssen. Im Berglauf mit den Rollski war die Schwanderin die Schnellste.

von Alex Weder und Ruedi Gubser

Die Schweizer Langläufer und Biathleten haben am vergangenen Wochenende ihre traditionellen Herbstwettkämpfe im Rahmen des Nordic Weekends in Andermatt absolviert. Dabei kämpften rund 160 Langläufer und Biathleten aus dem Swiss-Ski-Kader und den Regionalverbänden an drei Tagen um die besten Plätze.

Hiernickel schnell am Berg

Bei den Langläuferinnen bestimmte ein Trio das Geschehen. In der 1.Etappe mit den Rollski im Sktatingstil über 3,3 km wurde Laurien van der Graaff ihrer Favoritenrolle gerecht und holte sich den Sieg vor Nadine Fähndrich, Alina Meier und Lydia Hiernickel. Im Bergroller im klassischen Stil konnte Lydia Hiernickel einige Sekunden auf

van der Graaff und Fähndrich gut machen, weswegen die Glarnerin als Dritte in den Jagdstart des Berglaufes von Göschenen auf die Göscheneralp ging. Dort lieferten sich Hiernickel und Fähndrich einen spannenden Kampf, den schliesslich Fähndrich mit neun Sekunden Vorsprung auf Hiernickel für sich entschied. Sprint-Spezialistin van der Graaff rettete Rang 3. Deutliche Tagesbestzeit im Berglauf lief Maria Christen (Andermatt).

Cologna neben dem Podest

Bei den Männern waren wie gewohnt alle Augen auf Dario Cologna gerichtet, aber die Wettbewerbe beim Nordic Weekend liegen dem vierfachen Olympiasieger nicht besonders. Candide Pralong stiess im Berglauf vom 2. Platz ganz nach vorne und siegte nach drei Etappen vor Jonas Baumann und



In Form: Lydia Hiernickel verpasst den Sieg in Andermatt knapp. Pressebild

Jason Rüesch. Cologna folgte auf dem 4. Platz.

Sieben Glarner am Start

Neben Lydia Hiernickel nahmen noch sechs weitere Glarner und Glarnerinnen am Nordic Weekend teil. Mario Bässler (SC Elm) verpasste bei den U20 das Podest als Vierter knapp. Sein Bestresultat erzielte er mit Rang 4 im Berglauf. Auf Gesamtrang 7 schaffte es Malia Elmer (SC Riedern, U20) mit Rang vier im Skating Sprint. Auf Rang 15 folgte Silvan Hauser (SC Riedern, U20). Wegen Stockbruchs im Rollskilauf verpasste er eine bessere Klassierung. Severin Bässler (SC Elm, Männer) wurde 19., Julia Hauser (SC Riedern, U20) kam auf Rang 21 und Peter Hiernickel (SC Davos, Männer) auf Rang 29. Das nächste Kräftemessen folgt im Dezember auf dem Schnee.