

Fast wie früher

Kaum Einschränkungen beim Täschalplauf.

Am Sonntag, 25. Juli, ist es so weit: Der Täschalplauf findet statt – und das (fast) ohne Einschränkungen. Von einem Run an Teilnehmern kann OK-Präsident André Imboden bisher allerdings nicht sprechen.

Der Täschalplauf lebt von seiner familiären Atmosphäre. Ein kleiner Anlass, aber die Organisatoren sind mit viel Herzblut bei der Sache. Das macht die Organisation nun um einiges einfacher. Man hat ein Schutzkonzept erstellt, nach den neuesten Lockerungen kann der Lauf fast so stattfinden wie vor Corona. «Für Personen, die sportliche oder kulturelle Aktivitäten ausüben, gibt es in Aussenbereichen neu keine Einschränkungen mehr», schreiben die Organisatoren auf ihrer Homepage. Die Maskenpflicht gilt nur mehr in Innenräumen, etwa beim Abholen der Startnummer im Matterhorn-Inn.

Die Organisatoren haben sich eine Beschränkung von 150 Teilnehmern auferlegt. Mehr waren es in den Vorjahren ohnehin nie, aber man wusste nicht, wie sich die vielen Absagen von Läufern in den letzten Monaten auswirken würden. Von einem Run kann man aber zumindest bis jetzt nicht sprechen. Etwa 70 Anmeldungen liegen vor. Das ist zwar mehr als gewöhnlich, «es ist aber nicht so, dass wir über-

rannt werden. Teilnehmer sind sehr willkommen», sagt André Imboden.

Als im Frühjahr für den Juli zusätzliche Lockerungen in Aussicht gestellt worden waren, hat man sich entschieden, den Täschalplauf in diesem Jahr wieder durchzuführen. Die neuesten Lockerungen vereinfachen die Organisation nun wesentlich. Sie haben dazu geführt, dass auch das traditionelle Älplerfest vom Sonntag Täschalp wieder stattfinden kann. André Imboden ist sehr froh darüber. «Täschalplauf und Älplerfest gehören einfach zusammen. Wenn die Leute auf die Alpe kommen, sollen sie sich auch verpflegen können. Für die Stimmung des Anlasses ist das wesentlich», sagt der OK-Präsident.

Die Täschalp liegt auf 2220 m ü. M. Von Täsch aus sind in 8,9 Kilometer nicht weniger als 916 Höhenmeter zurückzulegen. Die Teilnehmer der Kategorien Volkslauf und Nordic Walking starten um 8.00 Uhr, die Rennläuferinnen und Rennläufer werden eine Stunde später, um 9.00 Uhr, auf die Strecke geschickt. Die besten Zeiten auf der neuen Strecke (ab 2018) sind Sarah Tunstall bei den Frauen in 55:10,2 sowie César Costa bei den Männern in 46:56,7 gelaufen. (alb)

Donato D'Andrea reaktiviert

FC Naters reagiert auf Ausfall von Goalie Berchtold.

Der Stammtorhüter des FC Naters Oberwallis, Diego Berchtold, fällt mindestens bis zur Winterpause aufgrund einer Knorpelverletzung aus.

Mit Florian Zuber steht ein ambitionierter Torhüter zur Verfügung. Er hat in den letzten vier Spielen der Rückrunde sein Potenzial angedeutet und erhält das Vertrauen der Verantwortli-

chen. Nachwuchstorhüter Manuel Escher, der zu Saisonbeginn von der U18 des FC Thun zum FC Naters Oberwallis gestossen ist, soll in der 2. Mannschaft regelmässig Spielpraxis erhalten. Aus diesem Grund wurde der bisherige Stammtorhüter und aktuelle Torhütertrainer der 2. Mannschaft, Donato D'Andrea, reaktiviert. (wb)

«Ich wähle oft den schwierigeren Weg»

Stefanie Zahno fährt Bike-Rennen. Je länger je lieber. Was motiviert sie dazu?

Alban Albrecht

Stefanie Zahno absolviert die Ausbildung zur Pflegefachfrau. Nicht etwa im Wallis, sondern in Freiburg. Weil sie ganz bewusst den zweisprachigen Kurs absolvieren wollte. «Ich wähle oft den schwierigeren Weg», sagt Zahno. Man könnte auch sagen: Die 22-Jährige ist extrem ehrgeizig. Das hilft natürlich beim Sport.

Mit 16 Jahren kehrte die Bürchnerin dem Skifahren den Rücken, absolvierte einen Technikkurs im Biken – und blieb hängen. Auch weil sie bei diesem Kurs Peter Callens kennenlernte. Er ist seither ihr Trainer.

Ein halbes Jahr später nahm sie bereits erstmals an einem nationalen Rennen teil. «Es war ein mutiger Schritt, so quasi ohne Erfahrung in diese Serie einzusteigen», sagt Stefanie Zahno.

Cross Countrys sind ihr zu schnell, zu technisch

Drei Jahre lang bestritt sie Cross Countrys. Eher kurze Rennen auf einem Rundkurs, aber unheimlich intensiv. Nach dem Motto: Achtung, fertig, los! Wer beim Start den «Motor» nicht wie ein Rakete zünden kann, bleibt ohne Chance. Stefanie Zahno merkte rasch: «Das ist nicht mein Ding.» Es fehlt ihr an der Schnellkraft, aber auch an der Technik. «Ich habe zu spät angefangen, um im Cross Country mit den Besten mithalten zu können», ist sich Stefanie Zahno bewusst.

Lange Rennen kommen ihren Fähigkeiten viel mehr entgegen. Wenn es lange bergauf geht, wenn die mentale Stärke gefragt ist, wenn es darum geht, nicht aufzugeben, dann ist Stefanie Zahno so richtig in ihrem

Element. Beim Grand Raid gewann sie 2018 die Strecke ab Evolène über 38 km, ein Jahr später ging sie bereits in Hérévence an den Start und wurde auf der 68 Kilometer langen Strecke Zweite.

Knieschmerzen wurden zur Geduldsprobe

Der Start in diese Saison allerdings erforderte Geduld. Nach einem guten Wintertraining machten sich im März Schmerzen im Knie bemerkbar. Ausgerechnet auf dem Rad schmerzte es am meisten. Die Ursache ist nicht restlos geklärt, aber trainingsmässig ging über Monate nichts. Massage war angesagt und Physiotherapie und die bange Frage: Wie lange dauert das Ganze?

Das war deshalb besonders wichtig, weil eines der beiden Saisonziele bereits im Juni anstand. Das Raid Evolenard war 2021 als Marathon-Europameisterschaft ausgeschrieben. Zwei Wochen vor dem Rennen ging bei Stefanie Zahno noch gar nichts. Zehn Tage vor dem Rennen konnte sie dann erstmals wieder schmerzfrei trainieren und entschied, die EM zu bestreiten, auch wenn die Form natürlich nicht so war wie gewünscht. «Einfach wegen dem Erlebnis», so Stefanie Zahno.

Sie fährt schon wieder vorne mit

Es ging besser als erwartet. Auf der ersten Streckenhälfte hielt sie recht gut mit, dann wurde es hart, der letzte Aufstieg hat sich ordentlich «gezogen». Aber Stefanie Zahno biss sich durch, was durchaus typisch ist für sie. «Ich habe noch nie ein Rennen aufgegeben», kann Stefanie Zahno festhalten.



Stefanie Zahno auf dem langen Weg nach oben: «Ich habe noch nie ein Rennen aufgegeben.» Bild: zvg

Das war vor vier Wochen. Am Wochenende ging Zahno in Château-d'Oex beim Sommer Bike-Marathon an den Start. Weil sich der Untergrund nach den starken Regenfällen ziemlich schwammig präsentierte, waren die Abfahrten eine echte Herausforderung. Nach einem schnellen Start waren die ersten drei Frauen «weg», Stefanie Zahno konnte sich auf dem vierten Platz festsetzen und verteidigte diesen gegen alle Angriffe

von hinten. Die Form ist schon ganz ordentlich, trotz der langen Trainingslücke im Frühjahr.

Stefanie Zahno ist bei Marathons meist die jüngste Teilnehmerin. Die besten Chancen sieht sie im Moment bei mittellangen Rennen über 40, 50 Kilometer. Trotzdem hat sie letztes Jahr auch erstmals ein Rennen über mehr als 100 Kilometer bestritten. Warum tut sie sich das an? «Ich suche halt die Herausforderung», sagt Stefanie Zahno.

Podestplatz für Fabian Fux

Beim Vogellisi Berglauf in Adelboden ist der OK-Präsident gleich auch der Sieger.

Jonathan Schmid, gleichzeitig auch OK-Präsident des Vogellisi Berglaufs in Adelboden, holte sich erneut den Sieg. Nach 2017, 2019 und 2020 konnte sich der Berner Oberländer zum vierten Mal ins Siegerbuch eintragen. Und das hoch überlegen. Schmid erreichte das Ziel auf Sillerenbühl in ausgezeichneten 56:24 und hatte einen Vorsprung von beinahe fünf Minuten.

Der 20-jährige Fabian Fux aus St. Niklaus holte sich bei der 18. Austragung des Berglaufs von Adelboden zum Sillerenbühl den ausgezeichneten dritten Schlussrang. Erstmals bei den Aktiven am Start, absolvierte er die steile Herausforderung hinauf auf die Silleren auf 1976 m Höhe in einer Zeit von 1:01:28. Auf einer Strecke von 12,6 km sind 860 Höhenmeter zurückzulegen.

Lange Zeit sah es für Fabian Fux gar noch besser aus. Der Läufer des BCVS Mount Asics Teams lief zusammen mit dem nachmaligen Zweiten Christian Leu bis zum Hahnenmoos. In den Abwärtspassagen war der Läufer aus Orvin aber schneller, und Fabian Fux verlor bis ins Ziel noch 56 Sekunden. «Ich bin mit meinem Rennen zufrieden, sicher habe ich noch auf den Platz 2 spekuliert, aber es ist auch so ein tolles Resultat für mich», sagte Fabian Fux. Jonathan Schmid sei für ihn ausser Reichweite gewesen.

Im Herbst beginnt er das Wirtschaftsstudium

Nach der Matura am Kollegium Brig beginnt Fabian Fux im Herbst mit dem Wirtschaftsstudium in Bern und hofft, auch weiterhin genügend Zeit zu fin-

den, um auf sein Hobby, das Laufen, zu setzen.

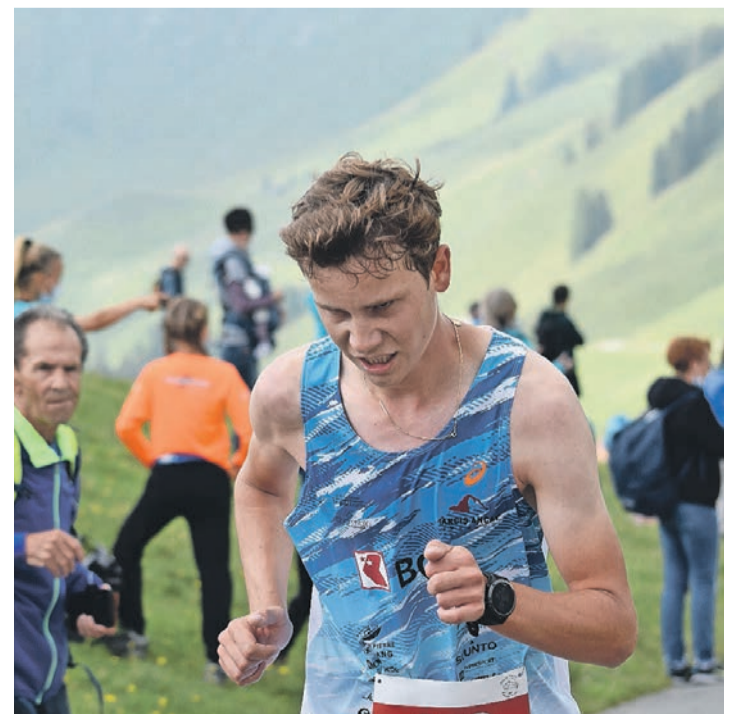
Ebenfalls eine tolle Leistung zeigte der 50-jährige Roger Truffer aus Randa. In einer Zeit von 1:08:07 lief er in der Overall-Rangliste als 17. ins Ziel und holte sich damit in seiner Alterskategorie M50 Platz 2. Mit Marco Zimmermann aus Visperterminen klassierte sich ein weiterer Oberwalliser in den Top 100. Der Läufer der Rhone Runners benötigte 1:15:36 und klassierte sich in seiner Kategorie M40 als Elfter. Kurt Scherrer aus Oberwald erreichte das Ziel in 1:22:02 als 101. im Overall-Klassement und klassierte sich in der Kategorie M50 auf Platz 25. Gefolgt von Fredy Zimmermann aus Visperterminen in 1:36:22 (M50/65.), Beno Zuber aus Randa in 1:36:26 (M60/18.), Thomas Lutz aus

Visp in 1:36:27 (M40/46.) und Alexander Juon aus Eyholz in 1:41:09 (M60/28.)

Flavia Stutz siegt bei den Frauen

Bei den Frauen gewann in Abwesenheit der siebenfachen Siegerin Martina Strähl, die sich auf den Olympia-Marathon vorbereitet, überraschend die 24-jährige Luzernerin Flavia Stutz. Bei ihrer ersten Teilnahme am Vogellisi Berglauf gewann sie in 1:07:48 vor der zweifachen Siegerin (2017/2019) Petra Egenschwiler (1:09:33).

Zwei Oberwalliserinnen waren am Start. Sarah Gasser aus Visp klassierte sich mit einer Zeit von 1:44:36 in der Kategorie F30 als 29. und Claudia Wyses aus Birgisch erreichte Sillerenbühl in 1:59:59 und belegt in der Kategorie F50 Platz 32. (cs)



Fabian Fux auf dem Weg zum Ziel im Sillerenbühl. Bild: zvg