

Der Triathlet, der (noch) zu langsam schwimmt

Gabriel Hopf hat einen rundum gelungenen Saisonstart hinter sich. U23-Schweizer-Meister im Duathlon ist er schon. Nun will der 21-jährige Bieler auch im Triathlon an die nationale Spitze.

BEAT FREIHOFFER

Im letzten Winter bereitete sich Gabriel Hopf voller Zuversicht und Tatendrang auf die Wettkämpfe der bevorstehenden Saison vor. Bei grösseren Belastungen spürte er jedoch immer wieder Schmerzen in einem Kniegelenk. So stellte er sich die bange Frage, wie stark er seinen Trainingsaufwand vorübergehend würde reduzieren müssen. Nach einer genauen ärztlichen Untersuchung wusste er, dass er an einem Läuferknie litt. «Der Muskel war total verhärtet, doch das habe ich nicht gespürt», erklärt Hopf. Akupunktur brachte innert kurzer Zeit die erhoffte Heilung. «Die Behandlung hat höllisch weh getan, aber danach waren die Schmerzen verschwunden.»

U23-Schweizer-Meister

Seither ist in Gabriel Hopfs Saison 2008 alles nach Wunsch gelaufen. Trotz kürzerer Vorbereitungszeit unterbot er am Kerzerslauf im März seine letztjährige Zeit, was ihn im Glauben bestärkte, dass er auf dem richtigen Weg ist. Die Bestätigung für dieses Gefühl bekam er am 18. Mai, als er an der Schweizer Meisterschaft

im Duathlon in Zofingen den Titel in der Kategorie U23 holte. Der grösste Erfolg in der bisherigen Karriere des am letzten Freitag 21-jährig gewordenen Bielers, der in den Jahren zuvor je einmal Bronze und Silber gewonnen hatte. «Mein erstes grosses Saisonziel hatte ich damit erreicht», freut er sich.

Schwachpunkt Schwimmen

Mittlerweile ist Hopfs Trainingsplan nicht mehr auf Duathlon, sondern auf Triathlon ausgerichtet. Der VW-Circuit-Cup mit Rennen über die Olympische Distanz (1,5/40/10 km) ist in diesem Sommer seine sportliche Hauptbeschäftigung. Das Problem des jungen Seeländers ist, dass er im Vergleich zu seinen gleichaltrigen Konkurrenten ein schlechter Schwimmer ist. Aus diesem Grund hat er nach der ersten Disziplin jeweils einen so grossen Rückstand, dass er es nicht mehr bis ganz an die Spitze schafft. Mit enormem Energieaufwand schafft er es zwar jeweils, Plätze gut zu machen. «Auf der Laufstrecke fühle ich mich dann jedoch zu erschöpft, um noch weiter nach vorne zu kommen.»

Angesichts dieser Ausgangslage kann Gabriel Hopf mit seinen bisher erzielten Klassierungen im VW-Circuit-Cup zufrieden sein. Einem 5. Platz in Murten folgte ein 8. in Zug und gestern ein 9. in Sempach, wobei er auf dem Rad fehlgeleitet wurde, zwei bis drei Minuten ein büsste und so eine bessere Platzierung verpasste. Trotz dieser vielversprechenden Leistungen ist er punkto Zielset-



Keine falsche Verbissenheit: Freude ist für Gabriel Hopf beim Sport wichtig. Bilder: Sandra Dominika Sutter



Lieber Velo fahren als schwimmen: Hopf ist ein starker Radfahrer.

zungen bescheiden geblieben. «In der Schlusswertung möchte ich unter den ersten zehn sein», sagt er.

Dem nächsten VW-Circuit-Rennen am 12. Juli in Zürich wird eine mehrwöchige Wettkampfpause folgen. Gabriel Hopf wird dann ein Trainingslager in St. Moritz mitmachen, wo er unter anderem zusammen mit Ronnie Schildknecht, dem letztjährigen Sieger des Ironman Zürich, trainieren wird. Eine Aussicht, die ihn begeistert, «denn nicht jeder hat die Chance, mit einem so erfahrenen Athleten zu trainieren».

Ziel Triathlon-SM

Ein Highlight der zweiten Saisonhälfte wird die Triathlon-Schweizer-Meisterschaft im August in Lausanne sein. «Wenn ich im Schwimmen weitere Fortschritte mache, liegt dort vielleicht etwas drin», äussert sich Hopf optimistisch. Im letzten Jahr hat er die nationalen Titelkämpfe zu seiner eigenen Überraschung im 5. Rang abgeschlossen.

Gabriel Hopf strahlt Begeisterung aus, wenn er von seiner Sportart redet. Wie jeder junge Sportler spricht er von seinen Träumen. In seinem Fall von der Vorstellung, eines Tages auf die Ironman-Distanz zu wechseln. Gleichzeitig betont er, dass ihm Freude und Spass beim Ausüben seiner grossen Leidenschaft das Wichtigste seien. Beste Voraussetzungen, um den nächsten Medaillengewinn an einer Schweizer Meisterschaft anzustreben.

LINK: www.gabrielhopf.ch

Triathlon in Nidau

- Morgen Abend findet der alljährliche **Triathlon des Turnvereins Nidau** (600 m schwimmen, 18,6 km Rad fahren, 4 km laufen) statt. Gestartet wird um **19.35 Uhr** beim Sportplatz FC Nidau.
- Der Wettkampf kann auch als **Duathlon** absolviert werden. Anstelle des Schwimmens in der Aare wird 2 km gelaufen.
- **Nachmeldungen** sind bis 18.30 Uhr möglich. (bfn)

LINK: www.tvnidau.ch

St. Gallerin holt für Lysser Team Gold

Grosser Erfolg für das Bigla-Cycling-Team aus Lyss. Jennifer Hohl hat in **Gansingen** die Schweizer Meisterschaft auf der Strasse gewonnen. Bei den Männern setzte sich Markus Zberg durch.

Si/bfn. Die für das olympische Strassenrennen in Peking selektionierte Jennifer Hohl ist Schweizer Meisterin auf der Strasse geworden. Die St. Gallerin siegte in Gansingen nach 93 Kilometern vor Pascale Schneider und Emilie Aubry (nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen Seeländer Snowboarderin).

Rund 25 km vor Schluss setzten sich jene acht Fahrerinnen ab, welche am Schluss die ersten Plätze unter sich ausmachten. Jennifer Hohl erwies sich als die stärkste Athletin, die zudem die numerische Überlegenheit des Bigla-Teams nutzte. Die St. Gallerin gehört in der dritten Saison der vom Lysser Industriellen Fritz Bösch unterstützten Sportgruppe an. Die neue Schweizer Meisterin hatte zuvor eine Ausbildung zur Speditionskauffrau hinter sich gebracht. Die frühere Mountainbikerin erzielte als Achte der EM

2007 ihr bislang bestes internationales Ergebnis. Schon vor vier Jahren konnte sich Hohl über einen SM-Meistertitel freuen. Damals siegte sie bei den Juniorinnen.

Die Favoritinnen Nicole Brändli, Priska Doppmann und Karin Thürig neutralisierten sich und kamen mit 1:53 Minuten Rückstand in der Hauptgruppe ins Ziel.

Zberg folgt auf Zberg

Der Schweizer Elite-Meistertitel bei den Männern bleibt in der Familie Zberg. Nachdem der in der Zwischenzeit zurückgetretene

Beat letztes Jahr das Championnat gewonnen hatte, siegte diesmal Markus im Spurt vor Martin Elmiger. Auf der genau gleichen, vom Schwierigkeitsgrad her nicht zu unterschätzenden Rundstrecke hatte sich der 34-Jährige schon vor acht Jahren durchgesetzt. «Dieser Parcours liegt mir», erklärte der neue Meister. «Nach der Tour de Suisse fühlte ich mich gut. Meine Beine drehten gut. Ich wollte diesen Sieg.» Der in Oberhofen am Thunersee wohnhafte gebürtige Urner hatte sich letztmals in der Saison 2006 als Erster feiern lassen können (7. Etappe

Paris - Nizza, Kriterium Thun). In nunmehr 13 Profi-Saisons blickt Markus Zberg auf 16 Siege, aber auch auf über 60 2. und 3. Plätze zurück.

«Es ist ein schönes Gefühl, nochmals Meister geworden zu sein», hielt Markus Zberg fest. Er ist von seinem Arbeitgeber Gerolsteiner nicht für die Tour de France aufgeboten worden, möchte der Sportgruppe aber treu bleiben, sofern Manager Hans-Michael Holczer einen neuen Sponsor findet: «Ich habe mit anderen Teams schon Gespräche geführt, möchte aber in dieser

Mannschaft bleiben. Es macht Spass, mit diesen jungen Fahrern zu arbeiten und ihre Entwicklung zu verfolgen.»

«Frischi» nimmt Abschied

Für den Mountainbike-Doyen Thomas Frischknecht (38) war diese Meisterschaft das letzte Strassenrennen seiner Karriere. «Frischi» beendigte es im 19. Rang. Der Zürcher bestreitet am kommenden Sonntag in Nidau den Marathon-WM der Mountainbiker.

RESULTATE SEITE 24



Die neuen Schweizer Meister: Markus Zberg und Jennifer Hohl.



Bilder: ky

Mountainbike

Heimsieg für Marielle Saner in Champéry

Si/bt. Beim Swiss Cup der Mountainbiker feierte Marielle Saner in Champéry einen Heimerfolg. An allen Downhill- oder Cross-Country-Rennen, an denen die 31-Jährige in diesem Walliser Bergdorf an den Start ging, konnte sie sich als Siegerin feiern lassen.

Die gebürtige Grenchnerin, die den grössten Teil ihrer Karriere in der Sparte Downhill aktiv und international erfolgreich war, setzte sich auf der technisch anspruchsvollen Strecke schon in der ersten Runde von ihren Gegnerinnen ab und siegte unangefochten vor Maroussia Rusca und Katrin Leumann. Die Plätze 4 bis 6 belegten allesamt Fahrerinnen aus dem Ausland.

Bei den Männern bestimmten Gion Manetsch und der Italiener Marco-Aurelio Fontana das Geschehen. Die Entscheidung fiel in der zweitletzten Runde, als Martin Gujan am Ende einer Steigung seinen Gegner hinter sich lassen und seinen ersten Sieg im Swiss Cup feiern konnte. Schweizer Meister Jürg Graf gab nach zwei platten Reifen auf. Der U23-WM-Dritte Matthias Flückiger streckte nach einem Defekt die Waffen.

RESULTATE SEITE 24