

«Den nächsten Schritt machen»

Triathlon Gabriel Hopf wird Ende September auf Mallorca erstmals in seiner Karriere einen Ironman über die Langdistanz absolvieren. In seinen Ferien trainiert der Bieler intensiv – das BT hat ihn begleitet.

Mit einem Lächeln im Gesicht läuft Gabriel Hopf über den Robert-Walser-Platz und hält vor dem BT-Redaktionsgebäude. «Bereit für einen kleinen Lauf?», fragt der 27-Jährige und grinst. Nach einer 60 Kilometer langen Strecke vormittags auf dem Velo folgt nun ein Lauf über 10 Kilometer. Hopf setzt sich seine Sonnenbrille auf. «Sie schützt die Kontaktlinsen vor dem Austrocknen», erklärt er und joggt in Richtung Strandboden los.

«Mental gefordert»

Vor zwei Wochen nahm Hopf am Alpe d'Huez Triathlon (2.2 km Schwimmen / 115 km Velo / 22 km Laufen) teil. Der Bieler klassierte sich in seiner Kategorie auf dem vierten, im gesamten auf dem 17. Rang. «Es war kein einfacher Triathlon. Ich war mental enorm gefordert.» Das Wasser sei 14 Grad kalt gewesen, sagt Hopf, während er an der Beachmania-Haupttribüne vorbeiläuft. Nach einer langwierigen Fussverletzung habe er den ersten Hätetest aber gut überstanden. «Ich bin mit dem Resultat zufrieden.» Der Alpe d'Huez Triathlon war, nach dem Chäsitzlerlauf am 27. April, dem Rheinfeldern Triathlon am 4. Mai und dem Grand Prix von Bern am 10. Mai, der vierte Wettkampf Hopfs in der aktuellen Saison. Der Bieler läuft über den neu errichteten Seeuferweg zwischen Strandboden und «Beau Rivage» und stoppt plötzlich am Bootsteg. «Es wäre doch schöner, die Zihl hoch und den Nidau-Büren-Kanal wieder zurück zu laufen», meint Hopf, kratzt sich etwas verlegen am Hinterkopf und macht kehrt.

«Experiment» Langdistanz

Im Sommer 2011 bestritt Hopf zum ersten Mal in seiner Karriere einen «70.3-Ironman». In Rapperswil-Jona triumphierte er in seiner Kategorie und qualifizierte sich damals für die Weltmeisterschaft in Las Vegas. Drei Jahre und etliche Verletzungen später folgt nun die logische Entwicklung hin zur «Königsklasse»



Am Seeufer: Der Bieler Gabriel Hopf bereitet sich in seinen Ferien intensiv auf den Ironman vor. Jonathan Liechti

im Triathlonsport: «Ich möchte den nächsten Schritt machen und das Experiment Ironman über die Langdistanz (3.86 km Schwimmen, 180.2 km Radfahren und 42.195 km Laufen) wagen.» Ein Experiment deswegen, weil ihm die Erfahrung fehle, sagt Hopf und überquert die Zihl

Restliche Saison

St. Imier Triathlon: 16.08.2014
Triathlon Vouglans: 23.08.2014
Triathlon Aubonne: 06.09.2014
Ironman Mallorca: 27.09.2014 gg

auf der Römerstrasse. Der Bieler sieht sich nach dem bestandenem Hätetest am Alpe d'Huez Triathlon bereit für die Langdistanz auf Mallorca. «Ich fühle mich topfit und kann den Fuss wieder voll belasten.» Ein Topresultat in Form einer Qualifikation für die Weltmeisterschaft

Hopfs Trainingswoche

- Montag**
- Velo: 60 km
- Laufen: 6 km
- Schwimmen: 2 km
- Sauna
- Dienstag**
- Velo: 200 km
- Laufen: 10 km
- Schwimmen: 3 km
- Mittwoch**
- Schwimmen: 4 km
- Velo: 40 km
- Laufen: Bahntraining
- Donnerstag**
- Wandern: Region Gantrisch
- Freitag**
- Schwimmen/ Velo/ Laufen: 90 Minuten
- Samstag**
- Triathlon St-Imier
- Sonntag**
- Lockeres Training gg

über die Langdistanz, dem prestigeträchtigen Ironman auf Hawaii, stehe nicht im Vordergrund. «Für mich sind der Spass und die Erfahrungen wichtiger», sagt er und hält auf dem Stauwehr von Port inne. Er setzt die Sonnenbrille ab und blickt den Nidau-Büren-Kanal hinunter. «Wenn es mir keinen Spass macht, lasse ich es einfach sein.»

Noch vier Wettkämpfe

Am 27. September wird Hopf am Ironman auf Mallorca starten. Bis dahin stehen noch drei weitere Wettkämpfe auf dem Programm. Aktuell «geniesst» Hopf eine Woche Ferien – diese nutzt er zur intensiven Vorbereitung auf den Triathlon von St-Imier (siehe Infobox oben). Schliesslich wird er Ende August und Anfang September an den Triathlons in Vouglans und Aubonne teilnehmen (siehe Infobox unten). Inzwischen steht Hopf wieder vor dem BT-Redaktionsgebäude – nur leicht verschwitzt. Eine lockere Laufeinheit sei es gewesen, lächelt Hopf. «Und jetzt noch ab in den See.» Gabriel Gasser

HG Epsach schafft den Ligaerhalt

Hornussen Die HG Epsach spielt auch nächstes Jahr in der NLA. Dank eines Lapsus des Abstiegs konkurrenten Stalden-Dorf zogen die Seeländer in der letzten Runde den Kopf aus der Schlinge.

Die seit längerem schon als Absteiger abbeschriebene HG Epsach verbleibt doch in der Nationalliga A. Zwar zogen die Epsacher am Wochenende in der letzten Runde erneut eine Niederlage ein (1324:1464 zuhause gegen Rechterswil-Kriegstetten), doch Abstiegskonkurrent Stalden-Dorf kassierte gegen Gerlafingen-Zielesbach erneut eine Nummer und markierte auch weniger Punkte. Somit zogen die Seeländer in letzter Sekunde punktgleich an Stalden-Dorf vorbei, da diese über die ganze Meisterschaft hinweg mehr Nummern als Epsach einstecken mussten. «Zuerst war die Stimmung schon ein bisschen komisch, wir konnten das Erreichte noch kaum glauben. Jetzt müssen wir die nächste Saison planen und die Mannschaft zusammenstellen», so Spielführer Markus Glauser.

Die zweite NLA-Mannschaft aus dem Seeland, die HG Lyss, beendete die Saison mit einem Heimsieg gegen Mättenwil-Zofingen und auf dem 4. Rang. bil/mt

NACHRICHTEN

Schwingeren

Nur Stucki und Gnägi selektioniert

Der bernischkantonale Schwingerverband hat die Selektion für den Kilchbergerschwinger bekannt gegeben. Christian Stucki und Florian Gnägi sind wie erwartet gesetzt. Sonst hat sich kein Seeländer mit seiner Saisonleistung aufdrängen können. bg

Selektion für den Kilchbergerschwinger: Aeschbacher Matthias*, 1992, Hasle-Rüegsau, Andereg Simon**, 1986, Unterbach, Glarner Matthias**, 1985, Meiringen, Gnägi Florian**, 1988, Aarberg, Graber Willy**, 1984, Bolligen, Kämpf Bernhard**, 1988, Sigriswil, Käser Remo**, 1996, Alchenstorf, Reusser Philipp**, 1992, Aeschlen b. Oberdiessbach, Sempach Matthias**, 1986, Alchenstorf, Sempach Thomas**, 1985, Heimenschwand, Siegenthaler Matthias**, 1985, Thun, Stucki Christian**, 1985, Lyss, Wampfler Beat**, 1987, Wolhusen, Wenger Kilian**, 1990, Horboden, Zaugg Thomas**, 1980 Schangnau. Ersatz: Jampen Simon**, 1990, Mühledorf, Salzmann Beat**, 1986, Signau. *Eidgenosse, **Kantonalkranzer, *Kranzschwinger

Rad

Lou Meichtry wird Gesamtsiegerin

Lou Meichtry aus Ipsach ist Gesamtsiegerin Mädchen U13 an der Schülercup-Schweizer-Meisterschaft im Strassenradrennen. Im letzten Rennen in Gansingen AG über zehn Runden à 2,45 km kam Lou Meichtry auf den 9. Rang, zwei Plätze vor ihrer stärksten Konkurrentin aus Wetzikon. Mit diesem Sieg bei den Mädchen sicherte sich Lou Meichtry den Gesamtsieg. mt

FUSSBALL

Challenge League

Gestern spielten:

Schaffhausen - Lausanne	2:2
1. Wohlen	4 4 0 0 9:4 12
2. Winterthur	4 3 0 1 10:5 9
3. Lausanne-Sport	4 1 3 0 5:4 6
4. Servette	4 2 0 2 6:7 6
5. Schaffhausen	4 1 2 1 6:4 5
6. Lugano	4 1 2 1 4:4 5
7. Chiasso	4 1 1 2 2:3 4
8. Le Mont	4 0 3 1 3:6 3
9. Wil	4 1 0 3 3:8 3
10. Biel	4 0 1 3 4:7 1

Talente begeistern im Lysser Grien

Leichtathletik 191 Kinder haben am Samstag am UBS Kids Cup in Lyss teilgenommen. Die Besten jedes Kantons sichern sich einen Startplatz beim Schweizer Final in Zürich.

Die heute in Zürich beginnende Leichtathletik-EM wird ohne diese Nachwuchssportler auskommen. Die grössten Talente dürfen aber am 23. August im Letzigrund in Zürich am Schweizer Finale des UBS Kids Cups starten.

Am Samstag sind in Lyss vorerst die regionalen Talente gesichtet worden. In einem Dreikampf bestehend aus einem 60-Meter-Lauf, Weitsprung und -Wurf mit einem 200-Gramm-Ball wurden tolle Wettkämpfe gezeigt. Bei den 14-jährigen Knaben standen am Schluss zwei Leuziger zuoberst auf dem Podest: Tim Wyss und Timo Berger. Leiter Dominic Otti hat die 14- und 15-jährigen Leuziger Knaben betreut und optimal auf den Wettkampf vorbereitet. Vor der Wurfdisziplin ermahnte er seine Schützlinge, den Anlauf nochmals zu üben.

Beide warfen den Ball über die 39-Meter-Marke. Angefangen hatten die Knaben mit dem Weitsprung. 4,72 Meter massen die Helfer bei Tim Wyss, 4,60 Meter bei Timo Berger. Auch im Sprint war Tim Wyss eine Spur besser als sein Klubkamerad, so dass am Schluss eine Differenz von 89 Punkten entstand. Im abschliessenden 1000er hatte dafür Timo Berger die Nase deutlich vorn.

Mit letzter Kraft

Der UBS Kids Cup wird im Seeland traditionell mit einem 1000-Meter-Lauf ergänzt. Die Ausdauerprüfung stammt noch aus den Schweizerischen Nachwuchsmehrkämpfen SNMK und wird im eigentlichen Kids Cup nicht mehr angeboten. Die Prüfung über zweieinhalb Bahnrunden ist denn für die Kinder eine besondere Herausforderung, weil vor allem die Kleinsten kaum mit regelmässigen Schritten laufen können. Angefeuert vom zahlreichen Publikum absolvierten sie die Prüfung im Oval. Buchstäblich mit letzter Kraft bestand die achtjährige Danayet Bereket von der Jutu Nidau



Konzentriert bei der Sache: Der 1000-Meter-Lauf ist für die Kinder eine besondere Herausforderung. Bruno Payrard

die Ausdauerprüfung, unterstützt vom tobenden Publikum. Fairness pur im Lysser Grien! Und während sich die einen abmühten, liefen andere mit einer Leichtigkeit sondergleichen über die Bahn. Wie etwa die zehnjährige Malin Knöfel aus Kirchberg, die das Ziel solo in 3:56,80 erreichte.

Eine technische Panne bei der zweitletzten Serie über 1000 Meter, als die Zeitmessung nicht funktionierte, löste eine kurze Diskussion aus. Doch Wettkampfleiter Thomas Hämmerli entschied zusammen mit den Betreuern, dass die neunjährigen Knaben bei schwülheissem Wetter den Lauf nicht wiederholen sollen.

Vier Siege in Langnau

Einen Tag nach der regionalen Ausscheidung in Lyss haben sich die Besten am Kantonalfinal in Langnau gemessen. Vier Seeländer wurden Kategoriensieger: Cédric Hank (M15), Michael Witschi (M12), Till Estermann (M11) sowie Gabrielle Ferrari (W09), alle von Biel/Bienne Athletics.

Martin Rindlisbacher
Resultate Seite 28