

# Die Verfolger in Schach gehalten

**Intervall-Duathlon** Mit Nicola Spirig und Ruedi Wild holen die Favoriten die Schweizer-Meister-Titel

VON MELANIE GAMMA

Die Siegerin und der Sieger des Intervall-Duathlons haben eines gemeinsam: Duathlon ist gar nicht ihr Sport. Nicola Spirig ist Olympiasiegerin im Triathlon und bereitet sich derzeit auf die Leichtathletik-EM in Zürich vor, wo sie den Marathon bestreitet. Ruedi Wild gehört international zu den Toptriathleten. Weshalb also starteten die beiden gestern in Zofingen? «Einen Wettkampf als Training zu nutzen ist immer besser, als nur zu trainieren», erklärte Ruedi Wild im Ziel. Ähnlich formulierte es Nicola Spirig: «Von der Intensität her und mit den vielen Wechseln war der Intervall-Duathlon ein sehr gutes Training.» Quasi als Zugabe zu formstandtechnischen Erkenntnissen gab es für die Bachenbülacherin und den Samstager die Schweizer Duathlon-Meister-Titel. «Der fehlte noch in

**«Einen Wettkampf als Training zu nutzen ist immer besser, als nur zu trainieren.»**

Ruedi Wild, Sieger des IDZ

meiner Sammlung», freute sich Ruedi Wild, während Spirig das sechste Gold eroberte.

Auf der ersten von drei 4 Kilometer langen Laufstrecken konnte die Konkurrenz noch mit Wild mithalten. Der 32-jährige setzte sich auf der ersten von zwei 16 km langen Radstrecken ab und fuhr in der Folge stets klar in Front dem Sieg entgegen. Eineinhalb Minuten büsste der Zweite, David Bill (Bätterkinden), auf Wild ein. Lange mit der Spitze hielt der Zofinger Christian Wittensöldner mit, der auf dem Rad eine Paradeleistung zeigte. «Ich dachte zwar, dass es ein Himmelfahrtskommando sei, wenn ich so schnell fahre. Aber manchmal muss man nutzen, wenns so gut läuft.» Mit seiner Endzeit wäre er 13. geworden, in der Rangliste sucht man Wittensöldner aber vergebens. Er wurde disqualifiziert, nachdem er Strafen kassiert hatte wegen Windschattenfahren und Missachtung der Verkehrsregeln. «Schade, aber das kann in der Hektik passieren», meinte der Lokalmatador, der trotzdem zufrieden war mit seinem Rennen.

**Nicht mit Medaille gerechnet**

Für das Highlight aus regionaler Sicht sorgte Jasmin Läderach. Die Rothristerin finishte hinter Nicola Spirig und der in Hausen am Albis lebenden Britin Emma Pooley, die nicht SM-Medaillen-berechtigt ist, als



Die Triathlon-Olympiasiegerin erlebte beim Intervall-Duathlon einmal mehr ein einsames Rennen, setzte sich früh ab und hatte im Ziel fast vier Minuten Vorsprung auf ihre erste Verfolgerin.

BILDER: CHRIS ROOS



Sieger Ruedi Wild erarbeitete sich den entscheidenden Vorsprung auf der ersten Radstrecke und war als erster wieder in der Wechselzone.

Dritte. Im Ziel war sie beim Gedanken an Silber sichtlich gerührt und durfte mit ihrer Zeit auch den Kategoriensieg in der U23 bejubeln. «Keine Ahnung, was passiert ist, ich fuhr und lief immer so schnell, bis alle Muskeln sauer waren, und kam trotzdem stets weiter.» Dass sie Olympiasiegerin Spirig und Pooley, Radzeitfahr-Weltmeisterin von 2010, nicht schlagen könne, habe sie gewusst. «Als ich an dritter Stelle unterwegs war, wartete ich ständig darauf, dass

ich bald überholt werde. Doch da kam niemand», schilderte Läderach ihr Rennen. Dabei hatte die 23-jährige eine suboptimale Vorbereitung erlebt, litt an Rückenschmerzen und musste ins Studium mehr Zeit investieren als budgetiert. «Dass ich weniger, aber wohl bewusster trainiert habe, hat sich ausbezahlt.»

Die optimalen Bedingungen und die vielen Zaungäste pushten Nicola Spirig gestern so stark, dass die Bachenbülacherin ihren eigenen Stre-



Jasmin Läderach aus Rothrist holte sich SM-Silber.

ckenrekord in Zofingen auf 1:34.14 verbesserte. Trotzdem fand sie Steigerungspotenzial: «Ich bin noch nicht in Topform, aber der IDZ war ein Wettkampf, der mich weiterbringt.»

[www.radioinside.ch](http://www.radioinside.ch)

Stimmen von IDZ-Finishern hören Sie in der Morgenshow zwischen 6 und 9 Uhr auf Radio Inside.

## Pflästerli

**AM IDZ** nahm Nicola Spirig schon mehrmals teil. Meist begleitet von ihrem Gottlieb und dessen Zwillingbruder über die Ziellinie. Wo waren die Jungs gestern? «Die sind selber sportlich im Einsatz», verriet die Triathletin. Nicht etwa an einem Ausdauer-Event, nein, die beiden spielen Faustball. Mit von der Partie waren gestern dafür Spirigs Sohn Janis und Mann Reto Hug.

**OB ES EINE ZEITLIMITE** gebe, erkundigte sich Tamara Maurer vor der Anmeldung zum Stadtlauflauf bei OK-Präsident Lukas



Baumann. Sie wollte gemeinsam mit ihrer Mutter Ginette, die im zarten Alter von 58 Jahren unlängst mit Joggen be-

gonnen hatte, mitmachen. Die beiden schafften es in 42 Minuten ins Ziel, deutlich schneller als in den budgetierten 50 Minuten. «Ich habe Gefallen gefunden an Läufen und werde nun weitertrainieren», meinte Ginette nach dem Finish. Ihre Tochter absolvierte derweil gestern gleich noch den Intervall-Duathlon.

**EINEN SPURT MUSSTE** OK-Präsident Lukas Baumann am Samstag hinlegen. Nicht als Teilnehmer des Stadtlauflaufs in seinem Team «Don't-know-each-other», sondern weil die Pokale fehlten. Dabei waren die Steintrophäen doch das Prunkstück unter den Preisen. Sie lagerten aber in einem Bus, der plötzlich verschwunden schien. Bei der Schützenmatte war er letztlich doch noch auffindbar. Lukas Baumann rannte von der Markthalle, wo die Rangverkündigung stattfand, hinauf und konnte sie doch noch den wartenden Siegern übergeben.

**EINEN SCHRECKENSMOMENT** erlebte am Stadtlauflauf die Zofingerin Claudia Jaus. Ihr Rucksack mit der Startnummer drin



kam abhandeln. Kurzerhand besorgte sie sich eine neue – wenig später tauchte ihr Gepäckstück wieder auf.

Ob mit alter oder neuer Nummer, als Neunte war sie im Feld der Frauen drittbeste Regionale. (GAM, RAN)

## Service

### Intervall-Duathlon:

**Zofingen. Intervall-Duathlon. SM (4 km Laufen, 16 km Radfahren, 4 km Laufen, 16 km Radfahren, 4 km Laufen).** Männer: 1. Ruedi Wild (Samstagern) 1:29:09.1. 2. David Bill (Bätterkinden) 1:30:29.1. 3. Micha Güdel (Burgdorf) 1:30:47.2. 4. Gabriel Lombriser (Büsserach) 1:31:10.8. 5. Erik van der Heijden (Ho) 1:32:23.5. – Ferner: 61. Stefan Blättler (Zofingen) 1:46:59.8. 74. Simon Baumann (Bottenwil) 1:48:47.8. 80. Antonio Caracciolo (Rothrist) 1:49:56.8. 112. Martin Fretz (Vordemwald) 2:03:54.0. – Disqualifiziert: u.a. Christian Wittensöldner (Windschattenfahren/Befahren des Gehsteigs). – 120 klassiert. – **Frauen:** 1. Nicola Spirig (Bachenbülach) 1:34:14.5. 2. Emma Pooley (Gb/Hausen am Albis) 1:38:41.8. 3. Jasmin Läderach (Rothrist) 2. SM-Wertung/1. U23) 1:40:41.5. 4. Anna Halasz (Zürich) 1:42:44.8. 5. Barbara Schwarz (Horgen) 1:43:02.2. – Ferner: 17. Gabi Wickihalter (Brittnau) 1:51:59.1. – 38 klassiert. – **Junioren:** 1. Colin Wyss (Monnaz) 52:59.1. – 7 klassiert. – **Junioreninnen:** 1. Jana Petr (Solothurn) 1:01:40.5. 2. Leandra Pfäffli (Brittnau) 1:07:27.1. – 4 klassiert. – **Jugend A männlich:** 1. Jan Thalman (Aarau) 27:34.1. – Ferner: 11. Manuel Pfäffli (Brittnau) 29:44.5. – 15 klassiert. – **Jugend B männlich:** 1. Maxime Fluri (Aigle) 27:14.4. – 17 klassiert. – **Jugend A weiblich:** 1. Ramona Rieder (Niederhasli) 31:12.4. – 5 klassiert. – **Jugend B weiblich:** 1. Delia Scabas (Kirchberg) 30:27.2. – Ferner: 11. Sarina Sigrüst (Brittnau) 34:55.9. – 14 klassiert.

**Short Distance (4 km Laufen, 16 km Radfahren, 4 km Laufen).** Männer: 1. Pascal Frieder (Oensingen)

52:51.8. 2. Beat Burkhard (Gutenswil) 55:21.7. 3. Chris Rambousek (Luzern) 56:23.3. – Ferner: 5. Marc Röhthlisberger (Zofingen) 58:50.2. 12. Jan Luternauer (Reiden) 1:03:31.0. 15. Pirmin Kohler (Holzikon) 1:05:44.2. 24. André Hug (Brittnau) 1:10:12.8. 28. Peter Müller (Vordemwald) 1:12:42.9. 31. Thomas Müller (Brittnau) 1:22:38.8. 34. Martin Flükiger (Rothrist) 1:26:55.7. – 34 klassiert. – **Frauen:** 1. Sonja Sutter (WV) 1:04:21.7. 2. Nicole Frey (Aarburg) 1:04:59.8. 3. Nicole Hottinger (Volketswil) 1:06:55.2. – Ferner: 6. Simone Laireiter (Strengelbach) 1:12:52.5. 11. Rahel Wagner (Zofingen) 1:26:56.7. 13. Fabienne Mosimann (Strengelbach) 1:31:22.5. – 13 klassiert.

### Zofinger Stadtlauflauf

**5.2 km. Männer:** 1. Bruno Albuquerque (Villigen/Por) 16:04.7. 2. Guta Fikru (Äth) 16:05.7. 3. Sium Zerehanes (Egerkingen) 16:48.3. – Ferner: 7. Christoph Feremutsch (Kölliken) 17:30.9. 9. Michael Flückiger (Brittnau) 18:07.7. 12. Lukas Baumann (Bottenwil) 18:20.8. 15. Marcus Beljean (Zofingen) 18:51.5. 18. Kurt Dettling (Zofingen) 19:03.1. 19. Samuel Graber (Zofingen) 19:03.8. 25. Michael Schläfli (Zofingen) 19:47.2. 27. Michael Puls (Zofingen) 20:06.8. 31. Martin König (Strengelbach) 20:38.3. 35. Elmar Steiner (Zofingen) 21:05.5. 37. Stefan Schmid (Vordemwald) 21:09.7. 38. Christian Glur (Zofingen) 21:13.1. 39. Khayabar Daldal (Zofingen) 21:13.4. 41. Linus Studer (Zofingen) 21:17.6. 42. Marcel Hächler (Schöffland) 21:18.1. 47. Daniel Scheurmann (Safenwil) 21:36.8. 50. Sepp Stübi (Brittnau) 21:48.9. 51. Reto Tresch (Schöffland) 21:50.3. 52. Paolo Locantore (Oftringen) 22:00.5. 53.

Marco Müller (Schöffland) 22:04.1. 58. Edy Weber (Rothrist) 22:11.9. 59. Christoph Pel (Riken) 22:22.2. 60. Simon von Wartburg (Zofingen) 22:23.8. 61. Nicolas Berger (Zofingen) 22:25.2. 64. Marcel Kunz (Zofingen) 22:28.3. 70. Dominik Dätwyler (Reitnau) 23:04.8. 72. Robin Schärer (Brittnau) 23:11.3. 73. Jonas Frei (Zofingen) 23:21.8. 74. Robin Hunziker (Reitnau) 23:23.8. 77. Andy Friedli (Rothrist) 23:29.6. 79. Matthias Althaus (Zofingen) 23:33.9. 80. Roland Berger (Zofingen) 23:44.5. 81. Marc Baumann (Bottenwil) 24:03.2. 82. Alessio Gheller (Zofingen) 24:07.1. 83. Matthias Bachmann (Zofingen) 24:08.9. 85. Kurt Fretz (Bottenwil) 24:37.7. 86. André Hug (Brittnau) 24:39.0. 88. Christian Hurter (Zofingen) 24:46.9. 89. Jürg Kast (Zofingen) 24:50.7. 91. Martin Flükiger (Brittnau) 25:00.9. 93. Seraphin Scholl (Reiden) 25:03.2. 94. Rolf von Arx (Oftringen) 25:09.6. 95. Michael Amstutz (Zofingen) 25:09.8. 97. Ernst Dätwyler (Strengelbach) 25:13.1. 98. Patrick Margraf (Oftringen) 25:22.2. 100. Heiko Tschuppert (Oftringen) 25:50.1. 102. Lukas Morgenthaler (Reitnau) 26:09.7. 103. David Schönenberger (Zofingen) 26:13.2. 104. Michael Trost (Zofingen) 26:14.9. 105. Daniel Bär (Zofingen) 26:18.5. 106. Maximilian Eidtmann (Strengelbach) 26:20.1. 108. Sascha Kamber (Zofingen) 26:35.6. 109. Anton Husner (Staffelbach) 26:36.9. 110. Fritz Plüss (Rothrist) 26:48.0. 111. Felix Elsener (Zofingen) 26:50.7. 112. Peter Staub (Oftringen) 27:03.0. 113. Luigi Rampone (Rothrist) 27:05.0. 114. Fredi Schütz (Zofingen) 27:19.4. 115. Koray Iper (Rothrist) 27:27.8. 116. Pascal Hunziker (Safenwil) 27:32.6. 117. Alfred Weigel (Zofingen) 27:33.2. 118. Many Hertach (Zofingen)

28:04.6. 119. Marcel Barrer (Zofingen) 28:14.2. 120. Markus Strahm (Zofingen) 28:35.4. 121. Florian Ott (Uerkeim) 28:38.6. 122. Franz Meyer (Vordemwald) 29:37.1. 124. Emanuel Egger (Zofingen) 29:58.1. 125. Andi Müller (Zofingen) 30:01.3. 126. Sascha Müller (Muhlen) 30:27.0. 127. René Messerli (Brittnau) 30:27.7. 128. Daniel Hunziker (Hirschtal) 30:29.7. 129. Reto Sgier (Aarburg) 30:40.4. 131. Philippe Rafeiner (Zofingen) 32:20.9. 132. Thomas Opliger (Vordemwald) 32:41.3. 133. Roland Seibert (Brittnau) 32:52.2. 135. Philipp Meier (Zofingen) 32:58.0. 136. Philipp Muntwiler (Aarburg) 33:56.0. 137. Thomas Limacher (Zofingen) 36:47.6. – 137 klassiert.

**Frauen:** 1. Salome Marmet (Langnau i. E.) 20:14.9. 2. Rebecca Feremutsch (Kölliken) 20:15.6. 3. Linda Achat (Ruperswil) 20:23.8. – Ferner: 5. Sarah Friedli (Rothrist) 20:52.5. 9. Claudia Jaus (Zofingen) 22:04.1. 12. Rosina Bergert (Aarburg) 22:44.6. 13. Lilian Knechtli (Zofingen) 22:57.9. 15. Leandra Pfäffli (Zofingen) 22:59.1. 20. Sharon Ramseier (Zofingen) 24:30.7. 22. Teresa De Masi (Oftringen) 24:43.8. 23. Martha Graber (Bottenwil) 24:48.7. 26. Miriam Fürst (Rothrist) 25:54.7. 29. Laura Trost (Zofingen) 26:15.1. 30. Eveline Husner (Staffelbach) 26:16.2. 31. Jessica Wilhelm (Zofingen) 26:24.5. 34. Tamara Hauri (Brittnau) 26:28.4. 35. Fränzi Kamber (Zofingen) 26:34.5. 37. Hamasa Dadmal (Zofingen) 27:25.3. 41. Amanda Jordi (Zofingen) 27:32.4. 42. Elisabeth Haberstick (Staffelbach) 27:34.0. 43. Regina Kern (Zofingen) 27:34.9. 44. Antonella Rampone (Rothrist) 27:42.7. 46. Davina Gut (St. Urban) 28:03.7. 47. Dominique Baumann (Rothrist) 28:05.1. 50. Cornelia Moor (Zofingen)

28:22.7. 51. Irene Thürig-Jost (Dagmersellen) 28:26.6. 52. Sarah Rauber (Zofingen) 28:46.8. 54. Marianne Staus (Zofingen) 28:57.9. 55. Nina Fischer (Zofingen) 29:05.0. 57. Nora Kunz (Brittnau) 29:16.0. 58. Priska Müller (Muhlen) 29:17.5. 61. Monika Schmid (Strengelbach) 29:38.3. 62. Jennifer Carol Lerch (Oftringen) 29:38.8. 64. Tina Schwendener (Oftringen) 29:48.0. 66. Monika Kieser Streit, Zofingen 30:43.9. 67. Jennifer Kühni (Oftringen) 31:20.7. 68. Mirjam Vonaesch (Zofingen) 31:26.4. 70. Leandra Hofer (Zofingen) 31:35.9. 71. Margret von Allmen (Zofingen) 31:36.4. 72. Karin Rosenberg (Zofingen) 31:36.6. 73. Sabina Augsburg (Brittnau) 31:48.9. 74. Doris Aggeler (Zofingen) 32:01.5. 75. Nicole Bachmann (Zofingen) 32:06.2. 77. Antje Kaufmann (Zofingen) 32:19.6. 78. Michaela Suter (Reitnau) 33:05.3. 79. Dominique Dätwyler (Reitnau) 33:07.6. 80. Althea Starkey (Vordemwald) 33:11.2. 81. Rhea Schnider (Reitnau) 33:18.9. 82. Pia Pfäffli (Zofingen) 33:20.0. 83. Hanni Zbinden-Bieri (Zofingen) 33:28.1. 86. Kristina Frenkel (Zofingen) 33:29.0. 87. Sarah Thueller (Zofingen) 33:29.7. 89. Beatrice Steinbacher (Zofingen) 33:35.9. 90. Naomi Bärlocher (Rothrist) 33:36.0. 91. Carmen Kern (Rothrist) 33:40.4. 92. Claudia Scalise (Zofingen) 33:42.4. 93. Lilian Sgier (Aarburg) 33:48.1. 94. Bettina Bonnenberg (Zofingen) 34:00.3. 95. Julia Portner (Zofingen) 34:02.7. 96. Melanie Daprà (Uerkeim) 34:55.9. 97. Damaris Frenzel (Zofingen) 35:15.7. 99. Manuela Tuchschnid (Zofingen) 35:30.2. 102. Gabi Hodel (Zofingen) 49:53.9. 103. Jeannette Wyss (Zofingen) 49:53.1. 104. Claudia Limacher (Zofingen) 49:55.7. – 104 klassiert.