

IN KÜRZE PFADI SCHEITERT AN THUN

WINTERTHUR: Pfadi Winterthur muss weiter auf seinen nächsten Meistertitel warten. Die Niederlage am Pfingstmontag in der Zielbau Arena bedeutete das Ende der Finalserie und machte Wacker Thun zum Schweizer Meister. Der 24:23-Sieg Thuns war die dritte von insgesamt vier Partien, die erst in den Schlusssekunden entschieden wurde. Das letzte Spiel war gleichzeitig auch der letzte Auftritt von Marcel Hess. Der Pfadi-Captain hatte seinen Rücktritt auf Ende Saison angekündigt.

FCW HAT NEUEN TRAINER

WINTERTHUR: Nun ist bekannt, wer auf der Schützenwiese ab der neuen Saison an der Seitenlinie stehen wird. Ralf Loose hat einen Vertrag für die kommende Spielzeit unterschrieben. Der 55-jährige Deutsche, der in Dortmund aufgewachsen ist und als Spieler seine Karriere lanciert hat, lebt seit 22 Jahren in Vaduz. Ralf Loose machte die Trainerlizenz 1995 in Köln, anschliessend trainierte er verschiedene Vereine, vor allem in Deutschland.

FANS ZOGEN NOTBREMSE

WINTERTHUR: Rund vierhundert Fans des FC Winterthur waren zum letzten Saisonspiel nach Schaffhausen gereist. Trotz der grossen Unterstützung der Supporter verlor der FCW 1:3. Nach der Partie kam es gemäss der «Schaffhauser Nachrichten» zu einzelnen kurzen, aber glimpflich ausgegangenen Auseinandersetzungen. Auf der Heimreise aber liessen einzelne Fans aus Winterthur ihrem Frust freien Lauf. Sie zogen kurz nach dem Bahnhof Schaffhausen die Notbremse im Extrazug. Wie die Schaffhauser Polizei auf Anfrage des Radios Munot bestätigte, blieb der Zug stecken und blockierte die Strecke, wodurch es zwischenzeitlich zu Verspätungen und Ausfällen kam.

JUGENDSPORTTAG IN ELSAU

ELSAU: Zusammen mit dem Turnverein Hegi trägt der Turnverein Räterschen den Jugendsporttag am 26. und 27. Mai in Elsau aus. Es werden 1300 Kinder erwartet, die sich in Einzel- und Gruppenwettkämpfen messen. **RED.**

KANT. JUGENDSPORTTAG in Elsau, Samstag, 26. Mai, bis Sonntag, 27. Mai. Sportanlagen im Ebnet, Elsau. WWW.TVHEGI.CH

ZWEI JUBILÄEN AM WINTI MARATHON

Der Winterthur Marathon wird am Sonntag 20 Jahre alt. Kurt Erzinger stand bisher bei jedem Lauf am Start. Er verrät, warum er dem Anlass über die Jahre treu geblieben ist.

42.195 Kilometer, davon 25.2 Kilometer Naturwege, 18.4 Kilometer Asphalt und 160 Steigungsmeter – das sind die Eckdaten des Winterthur Marathons. Auch am Sonntag, 27. Mai, werden zahlreiche Sportbegeisterte die Strecke rund um den Eschenberg in Angriff nehmen. Einer, der das bereits seit 20 Jahren macht, ist der 61-jährige Kurt Erzinger. «Als ich das erste Mal den Winterthur Marathon bestritt, war das ein tolles Erlebnis. Ich wusste, dass es nicht das letzte Mal sein wird.» Der familiäre Rahmen gefiel ihm und mit der Zeit traf er immer wieder auf bekannte Gesichter. «Auch das Wetter spielte fast jedes Mal mit. Ich mag es, wenn es heiss ist.»

Als Kind war er Kunstturner, wechselte dann mit 19 Jahren zum Fussball. «Nachdem ich mit 30 eine schwere Knieverletzung erlitt und mich vier Mal operieren lassen musste, war es Zeit für einen Wechsel der Sportart.» Kurt Erzinger entdeckte das Schwimmen und Radfahren. Kurz vor seinem 40. Geburtstag stand er am Start seines ersten Triathlons. Daneben wurde die Teilnahme am Winterthur Marathon zur Tradition.

WENIGER TEILNEHMER ALS FRÜHER

Nun findet der Anlass bereits zum 20. Mal statt. Kurt Erzinger blickt zurück: «Die einschneidendste Veränderung ist die Streckenänderung vor rund zehn Jahren.» Seit da an wird bei der Reithalle gestartet, der Lauf führt dann der Töss und später dem Mattenbach entlang rund um den Eschenberg. Wer den Marathon läuft, der muss die Runde zwei Mal absolvieren. «Wenn man nach 21 Kilometer am Ziel vorbeiläuft und noch einmal dieselbe Runde laufen muss, dann braucht das schon etwas Motivation», erzählt der Läufer. Dass dieselbe Strecke zwei Mal gelaufen werden muss, hätte vielen die Lust an einer weiteren Teilnahme genommen. Er habe darauf auch sinkende Teilnehmerzahlen beim Marathon beobachtet. «Mich hat die Änderung aber nie gestört. Es ist eine Sache der Einstellung.» Zudem starte man nicht am Winterthur Marathon, um eine schnelle Zeit zu laufen. «Natur-



Kurt Erzinger wird zum 20. Mal den Winterthur Marathon bestreiten. Foto: Annalena Schmid

strassen und Höhenmeter machen die Strecke eher langsam.»

KILLERKILOMETER 35

Kurt Erzinger verrät, welche Streckenabschnitte er besonders schön findet: «Wenn man nach der Schlusssteigung noch leicht abfallend durch die Schrebergärten Richtung Ziel läuft, gefällt mir das besonders.» Doch eine Krise sei bei einem Marathon unvermeidlich. «Nach 30 Kilometer ist es nur noch Kopfsache.» Ein Tief folge für ihn meist bei Kilometer 35, wenn es durch den Wald Richtung Sennhof geht.

Um sich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten, hält sich Kurt Erzinger an ein Zehn-Wochen-Programm. «Der Plan enthält fünf Lauftrainings pro Woche, davon ein schnelles. Die anderen vier sind lange, aber langsamere Einheiten.» Dabei legt sich Kurt Erzinger zu Beginn eine Endzeit fest. Dieses Jahr sind das drei Stunden und 15 Minuten. Doch der 61-Jährige rät Neulingen: «Man sollte mindestens ein Jahr vorher mit dem Laufen beginnen. Der Erfolg liegt dabei in den langsamen Trainings.» Viele würden zu schnell, aber zu wenig lange trainieren. Bei ihm machen schnelle Einheiten nur 20 Prozent

seines Trainingsalltages aus. Ein weiterer wichtiger Punkt sei die richtige Verpflegung. «Gerade bei warmen Temperaturen trinke ich schon beim ersten Verpflegungsessen etwas. Nach 15 Kilometer esse ich dann einen Riegel oder eine Banane.» Jeder müsse aber selbst herausfinden, was für ihn die beste Verpflegung sei. «Das sollte schon vor dem Wettkampf getestet werden.» Wer anfällig auf Krämpfe ist, könne sich mit zusätzlichem Magnesium versorgen. Neben dem Laufen gehören auch zwei Schwimmtrainings und zwei Kraftereinheiten in den Trainingsalltag von Kurt Erzinger. Die Motivation aufzubringen, um jede Woche bis zu zwölf Stunden in das Training zu investieren, sei für den Sportler kein Problem. «Nur gehen mir langsam die Trainingsstrecken aus», meint der 61-Jährige. Mit der Zeit machen sich aber auch bei ihm einige Verschleisserscheinungen an den Gelenken bemerkbar. «Früher wollte ich unter drei Stunden laufen, das habe ich erreicht. Nun möchte ich einfach gut ins Ziel kommen.»

ANNALENA SCHMID

20. WINTERTHUR MARATHON am Sonntag, 27. Mai. Weitere Informationen unter: WWW.WINTERTHUR-MARATHON.CH