

Herrliberger schreibt Marathon-Geschichte

Langlauf Manuel Nägeli stellte am «Ersatzengadiner» die beste Zeit von über 2000 Teilnehmern auf – obschon sich der 21-Jährige als Rennvelofahrer sieht.

Jörg Greb

Ein Sieger des Engadin Skimarathons aus dem Flachland – das hat es in der über 50-jährigen Geschichte des Langlaufklassikers noch nie gegeben. Mit Manuel Nägeli aber zielt einer mit dieser Herkunft die Spitze des Klassements. Um ein spezielles Klassement handelt es sich allerdings. Wegen der Pandemie konnte der Volkslauf zum zweiten Mal in Folge nicht durchgeführt werden. Mit dem Engadin Skimarathon individual boten die Organisatoren aber eine Alternative: Laufen der 42 km von Maloja nach S-chanf für sich irgendwann zwischen dem 5. und 13. März – mit offizieller Zeitmessung.

Manuel Nägeli aus Herrliberg entdeckte in dieser Möglichkeit einen besonderen Reiz. «Von Beginn an voll Hahne, keine Engpässe, keine Mitstreiter, die das Vorwärtskommen erschweren», sagte sich der 21-Jährige. Nägeli ist ein ambitionierter Sportler. Nicht zuletzt zeigt sich dies auch darin, dass er in Zürich die United School of Sports besucht. Als Langläufer tut er dies aber nicht, sondern als Velofahrer. In dieser Sparte gehörte er dem U19-Nationalkader an, fuhr schon etliche internationale Rennen wie etwas Paris – Roubaix und belegte Platz 4 an der Schweizer Meisterschaft.

Langlauf ist mehr als Hobby

Langlauf betreibt Nägeli aber mit einem ähnlichen Ehrgeiz. Gleiten statt rollen – diese Frage stellt sich so für ihn kaum. Vielmehr weiss er: «Ich will beides.» Und das passt. Das Langlaufen unterstützt das Velofahren und umgekehrt. «Jeden Winter trainiere ich sicher vier Wochen intensiv Langlauf», sagt der disziplinierte Sportler mit einem Trai-



«Voll Hahne» im Alleingang auf der Langlauf-Rennstrecke unterwegs: Manuel Nägeli aus Herrliberg gewinnt den Engadin Skimarathon individual. Foto: PD

ningsumfang zwischen 10 und 20 Stunden pro Woche. In der Ferienwohnung seiner Eltern im Engadin tut er dies jeweils über Weihnachten, in den Sportferien im Februar und während diversen Kurzaufenthalten übers Wochenende.

Den «richtigen» Engadin Skimarathon bestritten hatte Nägeli noch nie. Vor der Distanz fürchtete er sich dennoch nicht.

Vom Velofahren her verfügt der Herrliberger über eine hervorragende Ausdauerbasis, die er mit den Trainingsläufen auf den Skiern aufs Langlaufen übertragen konnte. Und auch die Strecke ist ihm vertraut. Schon zwei Mal hat er erfolgreich den weniger bekannten (längeren) Volkslauf Maloja – Zernez bestritten. «Ich rechne mir aus, die 42 km nach S-chanf in 1:45 bis

1:50 Stunden zu bewältigen», sagte er vor der jüngsten Herausforderung. «Voll Hahne», legte er los.

Wegweisendes Ergebnis

Manuel Nägeli jagte über die Oberengadiner Seen, den Schanzenaufstieg hoch, nach St. Moritz hinunter und durch den Stazerwald. «Zuerst lief's auf der harten Piste grossartig, und ich kam

sehr schnell vorwärts», blickt er zurück. Weil er aber erst kurz vor Mittag losgelegt hatte, wurde der Schnee zwischenzeitlich sulziger und tiefer. «Das bremst mich und macht müde», stellte der Rechtsufrige fest. Doch der Dämpfer verflieg. In der Ebene besserten sich die Bedingungen wieder. Nägeli nahm wieder Speed auf. Und im welligen Abschnitt der Golanhöhen zwischen Zuoz

«Für mich war das Spass, so etwas wie ein Trainingsrennen.»

Manuel Nägeli

Der Herrliberger absolvierte den «richtigen» Engadiner noch nie.

und S-chanf verstand er es, die letzten Reserven aus sich herauszulockern.

Nach 1:41:56 Stunden war er im Ziel. Schneller war er damit als alle andern 1551 Volksläufer und die 562 Volksläuferinnen, welche die Marathonstrecke ebenfalls im Alleingang in Angriff genommen hatten. «Für mich war das Spass, so etwas wie ein Trainingsrennen», sagt Nägeli. Als «guten Referenzpunkt» bezeichnet er die Leistung dennoch. Und – ganz Sportler – fügt er an: «Etwas mehr wäre schon noch dringeliegen.»

Auch so soll das Ergebnis und Erlebnis wegweisend sein. «Diese Leistung zeigt: Ich bin zwäg», sagt Manuel Nägeli. Jetzt heisst es für ihn, die (Langlauf-)Basis des Winters aufs Velo zu übertragen. Vor grossen Herausforderungen sieht sich das Mitglied des VC Meilen in seiner Hauptsparte. In der Kategorie U23 hat er sich gegen bis zu zwei Jahre ältere Widersacher zu behaupten. Dennoch ist seine Absicht klar: Er will sich hocharbeiten. Mit Blick auf die kommende Saison sagt er: «Ich hoffe, dass viele Rennen stattfinden und ich meine Fortschritte auch auf dem Velo zeigen kann.»

Ein Selfie von Lionel Spitz

«Vor einem Rennen füttere ich mein Hausschwein»

Leichtathletik Auf bestem Weg zum Spitzenläufer befindet sich der 20-jährige vom Track Team Adliswil. Der letztjährige U20-Schweizermeister über 400 m hat als Kind gelernt, sich durchzusetzen.

Das Coronavirus.

Spaltet die Meinungen wie kaum etwas anderes. Es hat viele Schatten-seiten, aber öffnet auch Türen, welche sonst nicht geöffnet worden wären. Dies versuche ich zu meinen Gunsten zu nutzen.

Wofür ich alles geben würde.

Einen Platz im Final an den Olympischen Spiele oder den Weltmeisterschaften.

Was ich mir nie erlauben würde.

Ein Rennen oder Training aufgeben ohne das absolute Limit erreicht zu haben.

Was ich vor einem Rennen immer mache.

Ohne meine Portion Pasta gut vier Stunden vor dem Start geht gar nichts. Zudem füttere ich mein Hausschwein Joe, das mir als Glücksbringer dient. Bis zum Aufwärmen folgt die mentale

Vorbereitung. Schliesslich mache ich mich mit Laufschule, Dehnen und Tempoläufen startbereit.

Was ich nach einem Wettkampf nie auslasse.

Auslaufen und mindestens einen Liter Sprudelwasser trinken.

Was ich besser als meine Trainingskollegen kann.

Durchhalten, wenn es schmerzhaft wird.

Was ich meinem Coach mal mitteilen möchte.

Danke, danke und danke. Er pusht mich auch beim schlechtesten Wetter. Selbst bei Sturm, Regen oder Schnee steht er mir zur Seite.

Wer mich am meisten beeinflusst hat.

Mein fünf Jahre älterer Bruder. Besser zu sein als er, war als Kind immer mein Ziel. Heute natür-



Lionel Spitz verfolgt klare Ziele: Der Adliswiler will an die Olympischen Spiele und eines Tages einen Marathon absolvieren. Foto: PD

lich nicht mehr, aber es hat von früh auf meinen Kampfgeist geformt.

Wen ich bewundere.

Meine Antworten könnten eine ganze Zeitungsausgabe füllen.

Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.

Eine Medaille an der U23-EM in Norwegen gewinnen.

Was ich schon immer mal tun wollte.

Einen Marathon laufen.

Was ich einem Konkurrenten sage, der mich nervt.

Gratuliere.

Worin ich vorbildlich bin.

Bis zum Schluss an etwas zu glauben.

Was ich ihn zehn Jahren machen werde.

Mich faszinieren Sportler wie Roger Federer oder Gianluigi Buffon, die im fortgeschrittenen Alter noch zur Elite gehören. Ich hoffe, mir ergeht es mal gleich.

Wenn ich König der Schweiz wäre, würde ich folgendes Gesetz einführen.

Höhere Qualitätsvorschriften beim Essen. (ddu)

Der NLB-Leader startet daheim, Stäfa auswärts

Handball Nach Ostern werden in der NLB-Meisterschaft fünf Runden ausgetragen plus zwei Partien von Solothurn nachgeholt. Die Teams vollenden die Vorrunde, die im Herbst unterbrochen werden musste. Danach ist eine Finalrunde der besten sechs Teams und eine Abstiegsrunde der weiteren acht Mannschaften vorgesehen. Die SG Wädenswil/Horgen kehrt am 10. April in der Glärnischhalle zurück in den Meisterschaftsbetrieb. Der Tabellenester empfängt mit Baden den Siebtplatzierten. Die auf dem 4. Rang liegenden Stäfner treten hingegen auswärts gegen Stans an. Nach einem weiteren Gastspiel haben sie erst am 24. April ihren ersten NLB-Auftritt in diesem Jahr auf dem Froberg.

Den ersten Ernstkampf im 2021 bestreiten die Gelbschwarzen allerdings daheim. Bereits am 1. April duellieren sie sich im Cup-Achtelfinal mit dem TV Endingen. Der Viertelfinal gegen Chénais fände am 7. April statt. Diesen trägt Wädenswil/Horgen bereits am 1. April in Horgen gegen den BSV Bern aus. (db)