

In der Sauna von WM-Gold geträumt

BERGLAUF Erstbesteigung geglückt: Martina Strähl ist als Weltmeisterin auf dem Riffelberg ins Ziel gekommen. Die stärkste Läuferin der LV Langenthal blickt auf die Expedition zurück.

So muss es sein, wenn jemand den Gipfel des Matterhorns erklimmt: Die Arme in die Höhe reissen, Glücksgefühle erleben, die Erschöpfung spüren, sich hinknien und den Augenblick geniessen. An Tagen wie diesen verstummt jedes noch so störende Nebengeräusch. Martina Strähls Gipfel war die erste offizielle Langdistanzberglauf-Weltmeisterschaft in Zermatt. Die stärkste Läuferin der LV Langenthal stand nach 3:21:38 Stunden und 42,195 zurückgelegten Kilometern als Erste auf dem Riffelberg. Sie legte den Kilometer in durchschnittlich 4:46 Minuten zurück. Die 28 Jahre alte Berglaufspezialistin aus Oekingen bei Solothurn unterbot den Streckenrekord um 7:24 Minuten. Der ersten Verfolgerin, Aline Camboulines aus Frankreich, nahm sie 8:07 Minuten ab. Gemeinsam mit Daniela Gassmann Bahr (Galgenen/5.) und Jasmin

Nunige (Davos/6.) gewann Strähl auch in der Teamwertung WM-Gold. «Der Zieleinlauf war unbeschreiblich – mich erfasste ein Cocktail der Emotionen. Ich bekam Hühnerhaut», beschreibt die Berglauf-Europameisterin von 2009 und 2011 die letzten Meter der Welttitelkämpfe. Die Vorbereitung geriet für Strähl zur emotionalen Achterbahnfahrt. Vor fünf Wochen zog sie sich bei einem Sturz eine Prellung des Steissbeins zu. Drei Wochen lang konnte sie kein Lauftraining betreiben. Die Folge: Die angehende Heilpädagogin fiel in ein Loch. Sie rappelte sich auf. «Ein Traum ist in Erfüllung gegangen.»

Training in der Sauna

Mit der Hitze ist Martina Strähl klargekommen. «Das ist Kopfsache. Ich trank alle 5 Kilometer vier Deziliter eines energiereichen Sportgetränks. Zudem nahm ich im Verlauf des Rennens einen halben Liter Wasser zu mir. So gesehen trank ich vier Liter Flüssigkeit», sagt die siebenfache Schweizer Meisterin im Berglauf. Das richtige Trinken sei der Schlüssel zum Erfolg gewesen, meint Strähl. Um anzufügen: «Eigene Konkurrentinnen fielen de-



Auf dem roten Teppich: Martina Strähl jubelt, im Hintergrund die majestätische Kulisse mit dem Matterhorn.

Winfried Stinn

«In der Sauna höre ich Musik. Es ist vorgekommen, dass ich mir zu Klängen der Schweizer Band Pegasus verinnerlicht habe, wie es wäre, wenn ich zuoberst auf dem WM-Podest stehen würde.»

Martina Strähl

hydriert zurück.» Es gibt einen weiteren Grund, der erklären kann, weshalb die Solothurnerin mit der Hitze fertig geworden ist: «Seit einem halben Jahr schwitze ich im Elternhaus, wo ich wohne, fast täglich zwanzig Minuten in der finnischen Sauna. Mein Körper hat sich an die hohen Temperaturen gewöhnt.» Im Heissluftbad hält sich Strähl vorzugsweise nach den Übungseinheiten auf. In der Sauna tankt sie durch Mentaltraining Energie. «In der Sauna höre ich Musik. Es ist vorgekommen, dass ich mir zu Klängen der Schweizer Band Pegasus verinnerlicht habe, wie es wäre, wenn ich zuoberst auf dem WM-Podest stehen würde», erzählt die Berglauf-WM-Zweite von 2006.

Matterhorn live

Ein erhabener Moment sei die Begegnung mit dem Matterhorn gewesen, berichtet Strähl. «Ich sah diesen Berg zum ersten Mal im Original. Meine Laufkollegin Petra Eggenschwiler, die am Gornegrat-Zermatt-Marathon teilnahm, hat mir einen auf der Strecke liegenden Stein geschenkt. Er bedeutet mir ebenso viel wie die Goldmedaille.» Auch beim Abspielen der Nationalhymne lief Strähl ein Schauer über den Rücken. «Ich sang die Hymne mit.» Am Freitag hat der siebzigköpfige Fanclub von Martina Strähl in Oekingen bei Solothurn zum WM-Gold-Appero geladen. «Wie der Siegerdrink heissen wird, verrate ich nicht», sagt die Gipfelstürmerin.

Thomas Wältli

Mayweather verliert Titel

BOXEN Floyd Mayweather verliert seinen WM-Titel im Weltergewicht nach Version der WBO. Der 37-Jährige hat es nach dem Kampf gegen Manny Pacquiao – für den er geschätzte 220 Millionen Dollar kassierte – offensichtlich verpasst, bis zum Ablauf der Frist die obligatorische Zahlung zu machen. Die Regeln der WBO besagen, dass siegreiche Boxer nach dem Titelgewinn drei Prozent der Kampfboxe an den Verband abtreten müssen, wobei die Höchstgrenze bei 200 000 Dollar liegt. Mayweather hat nun zwei Wochen Zeit, gegen den Entscheid Rekurs einzulegen. *si*

Mittel gegen Betrug

FUSSBALL Der Schweizerische Fussballverband (SFV) und die Swiss Football League verstärken mit einem Onlinetool ihre Bemühungen im Kampf gegen Spielmanipulationen. «Durch dieses E-Learning-Programm mit vier Videos erfahren die Nutzer in weniger als einer halben Stunde alles über die Gefahren und Hintergründe von Spielmanipulationen», erklärt Alex Miescher, der Generalsekretär des SFV. Der Verband plant, dass bestimmte Spieler, Trainer und Offizielle künftig das Programm obligatorisch absolvieren müssen. *si*

ANZEIGE



Südtirol und Dolomiten

Wenn die Bäume voller Äpfel stehen...

Im 4* Premstaller Gartenhotel in Bozen inmitten von Obstbäumen inkl. Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menu. Grosse Dolomiten-Rundfahrt, Besichtigung der Haflinger-Pferdezucht und Besuch in Meran.

vom 13. bis 17. September 2015

ab CHF 820.- im DZ/HP

Herbstferien in Roses

Costa Brava in Spanien

Familien-Ferien direkt an der 4 km langen Strandpromenade von Roses. In gepflegtem 3* Hotel, Vollpension (Buffet) inkl. Ausflug gemäss Detailprogramm.

26. September - 3. Oktober

ab CHF 860.- /8 Tage

26. September - 10. Oktober

ab CHF 1260.- /15 Tage

4. Oktober - 10. Oktober

ab CHF 810.- /7 Tage

das erste Kind bis 10 Jahre ist gratis im Zimmer von zwei voll Zahlen den

AGRITECHNICA 2015 in Hannover

Mit AFA Bergmann Reisen zur Messe

Weltgrösste Fachmesse für Landtechnik in Hannover. 2 volle Tage an der Messe. Nachtfahrten, inkl. Hotel und 2-Tageskarte. Abfahrt ab 19:30h, Rückkehr ca. 4:30h

Exklusivtage vom 07.-10. Nov.

ab CHF 525.- DZ/ZF

vom 12.-15. Nov.

ab CHF 412.- DZ/ZF

Abfahrtsort: Adelsboden, weitere Zusteigeorte bis Basel nach Absprache

FIS Skiflug-WM 14.-17. Januar 2016

Am Kulm Bad Mitterndorf

Atemberaubende Flüge mit weit über 200 m (Schanzenrekord von Severin Freund im Jahr 2015: 237,5 m) von der neuen Schanze am Kulm. Dieser Anlass verspricht neben Skifliegen der Extraklasse eine aussergewöhnliche Zuschauer-Kulisse. Unterstützen wir unseren Simon Ammann. Fahrt mit Reiseкар, 3 Übernachtungen im 4* Hotel

14.-17. Januar 2016

ab CHF 749.- DZ/HP

Frühbucherrabatt bis zum 31. August 2015

ab CHF 689.- DZ/HP

Detailprogramm und Anmeldung

www.afabus.ch / Tel. 033 673 74 74 / info@afabus.ch



Zahlen & Fakten

ALLGEMEINES

Walter gewinnt Bronze. Marco Walter gewann erstmals in der Geschichte der Universiade für die Schweiz eine Medaille im Kunstturnen. Im Bodenturnen eroberte der 21-jährige Schaffhauser die Bronzemedaille. Mit zwei weiteren Diplomen für Kevin Rossi (6./Boden) und Severin Rohrer (7./Pferd) schnitten die Schweizer Turner an diesen Weltstudentenspielen äusserst erfolgreich ab.

FUSSBALL

Turan zu Barcelona. Champions-League-Sieger FC Barcelona übernimmt von Atletico Madrid den türkischen Nationalspieler Arda Turan. Der spanische Meister lässt sich den Transfer des 28-jährigen offensiven Mittelfeldspielers einiges kosten: Die Ablösesumme beträgt 34 Millionen Euro, hinzu kommen Nachzahlungen von bis zu 7 Millionen. Aufgrund der von der Fifa auferlegten Transfersperre kann Turan aber erst ab Januar 2016 für Barcelona spielen.

Zaza zu Juventus Turin. Der italienische Meister gab die Verpflichtung des Stürmers Simone Zaza (24) bekannt. Der fünfjährige italienische Nationalspieler kommt für 18 Millionen Euro aus Sassuolo.

Sion reduziert sein Kader. Trainer Didier Tholot verkleinert sein 30-Mann-Kader um sechs Spieler, die sich einen neuen Verein suchen müssen. Es handelt sich dabei um Ovidiu Herea (Rum), Dario Vidosic (Au), Benjamin Kololli (Alb) und Elhadji Ciss (Sen) sowie die beiden Schweizer Matteo Fedele und Michael Perrier.

Vier neue Spieler für Biel. Der Challenge-League-Klub Biel hat vier Neuverpflichtungen präsentiert. Der bekannteste aus dem Quartett ist der nordkoreanische Stürmer Pak Kwang-Ryong (22), der zuletzt von Basel an Vaduz ausgeliehen war. Verteidiger Mir-lind Kryeziu (18) und Stürmer Bo-

ris Babic (17) – beide mit Erfahrung aus Schweizer U-Nationalteams – wechseln auf Leihbasis aus den Nachwuchs-Abteilungen der Super-League-Klubs FCZ und St. Gallen zu den Seeländern. Zudem holte Biel aus der 1. Liga von Baden Goalie Predrag Pribanovic.

Ponte als Chefscout. Kurz nachdem er als Trainerothelfer den Abstieg aus der Super League nicht hat verhindern können, kehrt Raimondo Ponte zum FC Aarau zurück. Der 60-Jährige wurde von den Aargauern als Chefscout engagiert.

Testspiele mit SFL-Klubs. Wohlen - St. Gallen 1:0. Luzern - Winterthur 3:0 (2:0). Sion - Schachtjor Donez 3:2 (3:2).

KICKBOXEN

Levent Liechti überzeugt. An der Fight Night in Winterthur gab sich der Präsident und Coach des Kampfsportvereins Raion Dojo Wangen an der Aare, Levent Liechti, keine Blöße. Der Oberaargauer besiegte Ghoul Bellhasen über drei Runden deutlich nach Punkten.

ORIENTIERUNGSLAUF

Zweimal Bronze für Schweiz. An den Junioren-Weltmeisterschaften in Rauland (No) gewannen Sandrine Müller (Steinhausen) und Sven Hellmüller (Speicher AR) über die Mitteldistanz jeweils Bronze.

RAD

Zahlreiche Aufgaben. Neben Fabian Cancellara mussten am Montag noch fünf weitere Fahrer die Tour de France aufgeben. William Bonnet zog sich einen Halswirbelbruch zu und musste operiert werden. Simon Gerrans brach sich das Handgelenk. Sein Teamkollege Daryl Impey, der wie Cancellara die Etappe fertig fuhr, und der Russe Dimitri Kosontschuk erlitten Schlüsselbeinbrüche. Tom Dumoulin zog sich einen Bruch des Schultergelenks zu.

102. Tour de France. 4. Etappe, Seraing/Be-Cambrai (223 km): 1. Martin (De) 5:28:58

(40,764 km/h). 2. Degenkolb (De) 0:03 zurück. 3. Sagan (Slk). 4. Van Avermaet (Be). 5. Boasson Hagen (No). 6. Bouhanni (Fr). 7. Guarnieri (It). 8. Gallopin (Fr). 9. Stybar (Tsch). 10. Coquard (Fr). 11. Valverde (Sp). 12. Cavendish (Gb). 15. Nibali (It). 17. Froome (Gb). 19. Contador (Sp). 23. Quintana (Kol). 24. Van Garderen (USA). 28. Frank (Sz), alle gleiche Zeit. 49. Danilo Wyss (Sz) 2:21. 55. Rast (Sz) 3:23. 60. Schär (Sz). 68. Pinot (Fr), beide gl. Zeit. 86. Elmiger (Sz) 3:41. 87. Hollenstein (Sz). 115. Morabito (Sz) 5:37. 123. Marcel Wyss (Sz). 180. Albasini (Sz) 16:53. – 191 Fahrer gestartet und klassiert. – **Gesamtklassement:** 1. Tony Martin 12:40:26. 2. Froome 0:12. 3. Van Garderen 0:25. 4. Gallopin 0:38. 5. Sagan 0:39. 6. Van Avermaet 0:40. 7. Uran 0:46. 8. Contador 0:48. 9. Geraint Thomas (Gb) 1:15. 10. Stybar 1:16. 13. Nibali 1:50. 16. Valverde 2:03. 17. Quintana 2:08. 24. Frank 4:07. 30. Pinot 6:30. 44. Morabito 9:38. 63. Schär 11:36. 77. Hollenstein 13:17. 82. Marcel Wyss 13:35. 91. Danilo Wyss 14:28. 98. Rast 16:12. 125. Elmiger 19:54. 167. Albasini 28:47.

TENNIS

Dimitrov trennt sich von Trainer. Der Bulgare Grigor Dimitrov (ATP 11) hat sich nach der Drittrunden-Niederlage in Wimbledon gegen Richard Gasquet vom australischen Trainer Roger Rasheed getrennt. Die beiden hatten seit 2013 zusammengearbeitet.

Wimbledon. All England Championships (39.2 Mio. Franken/Rasen). Männer, Einzel. Letzter Achtelfinal: Djokovic (Ser/1) s. Anderson (SA/14) 6:7 (6:8), 6:7 (6:8), 6:1, 6:4, 7:5. – Viertelfinal-Tableau: Djokovic (1) - Cilic (9), Wawrinka (4) - Gasquet (21), Pospisil - Murray (3), Simon (12) - Federer (2). – **Frauen.** Viertelfinals: Muguruzza (Sp/20) s. Bacinszky (Sz/15) 7:5, 6:3. Serena Williams (USA/1) s. Asarenka (WRuss/23) 3:6, 6:2, 6:3. Scharapowa (Russ/4) s. Vandeweghe (USA) 6:3, 6:7 (3:7), 6:2. Radwanska (Pol/13) s. Keys (USA/21) 6:3, 6:7 (3:7), 6:2. – Halbfinals: Serena Williams (1) - Scharapowa (4), Muguruzza (20) - Agnieszka Radwanska (13). – **Mixed.** 3. Runde: Paes/Hingis (Ind/Sz/7) s. Sitak/Rodionova (Neus/Au) 6:2, 6:2. – **Junioren.** 2. Runde: Nikles (Sz) s. Santillan (Jap/9) 7:5 (9:7), 6:4. – **Junioreninnen.** 2. Runde: Kenin (USA/9) s. Teichmann (Sz) 7:5, 6:4.

Sport am TV

SRF 2

14.00 Tennis: Wimbledon, Viertelfinals
22.20 sportaktuell

SRF INFO

15.30 Rad: Tour de France, 5. Etappe

EUROSPORT

09.00 Leichtathletik: Universiade
in Gwangju