



Mountain-Rally 2010

DURCH DAS «HERZ» DER SCHWEIZ

Die Mountain-Rally ist ein Bike-Erlebnis sondergleichen. 120 Trail-Liebhaber nahmen dieses Jahr die sechs Etappen vom Bodensee an den Lago Maggiore unter die Räder. Auch bei der 10. Austragung kam das Konzept einer ausgeschilderten Bike-Tour ohne Zeitmessung sehr gut an. Jeder fährt in seinem Tempo, macht Pausen, wann er will, und kann problemlos auch abkürzen. Seit wenigen Tagen können Startplätze fürs nächste Jahr gebucht werden. Vom 23. bis 27. August fährt man von Luzern in fünf Etappen nach Montreux – sozusagen eine Strecke mitten durch das «Herz» der Schweiz. Bildergalerie von diesem Jahr unter: www.fitforlife.ch/tag/mountain-rally, Anmeldungen für 2010: www.mountain-rally.ch **F**

John Mwangangi räumte ab

19-jähriger Laufseriensieger

6

Bei den Schweizer Strassenläufen kennen nur wenige die Namen der Schnellsten, sind es doch meist junge und noch unbekanntere Afrikaner, die als Erste über die Ziellinie laufen. So ist Ihnen wohl auch der Name John Mwangangi kaum geläufig, oder? Der 19-jährige Kenianer gewann dieses Jahr so ziemlich alle Läufe, bei denen er gestartet war. Und das sind nicht wenige: Der Grand Prix Bern gehört ebenso dazu wie der Greifenseelauf, die 20km von Lausanne, der Murtenlauf oder die Corrida Bulloise. Mit seinem ersten Preisgeld aus Europa kaufte Mwangangi in Kenia seiner Mutter zur Bewässerung der Felder eine Wasserpumpe. Aufgefallen ist Mwangangi aber nicht nur mit seinen schnellen Beinen, sondern auch wegen seiner knallgelben Schuhe der Marke Spira. Die amerikanische Schuhmarke setzt auf eine Stahlfeder in der Zwischensohle, die dafür sorgen sollen, dass die Energie beim Aufprall nicht verloren geht. **F**

John Mwangangi gewann in der Schweiz (fast) alles, was es zu gewinnen gab.



FOTO: ZVG

Swiss Masters Running

Die «Senioren» rüsten auf

In den Anfangszeiten der Siebzigerjahre hießen sie noch Veteranen, etwas später dann Senioren – die lausportbegeisterten und über 35-jährigen Männer und Frauen. Doch wer möchte in unserer modernen Zeit schon gerne freiwillig als Senior bezeichnet werden? Entsprechend setzt sich der gesamtschweizerisch grösste Laufverein der Schweiz seit 2007 nicht mehr als Senioren-Laufverein, sondern als «Swiss Masters Running» für die Anliegen seiner 1500 Mitglieder ein. Auf die Saison 2010 präsentiert Swiss Masters Running zwei Neuerungen: Zum Ersten wird ein Laufcup speziell für die Masters-Kategorie lanciert. In den Cup, der die bisherige Jahresmeisterschaft ersetzt, sind 17 Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz integriert. In die Gesamtwertung kommt, wer mindestens an sechs Läufen teilnimmt. Die zweite Neuerung betrifft die Vergabe der Schweizer Meisterschaftstitel. Neu werden im Rahmen der normalen Schweizer Meisterschaften jeweils auch Masters-Titel in allen Altersklassen vergeben. Im Marathon zum Beispiel können somit beim nächsten Zürich Marathon alle Teilnehmenden in ihrer Alterskategorie um Titelehren laufen. Infos zu Swiss Masters Running unter www.smr.ch **F**



FOTO: ANDREAS GONSETH

Sie sind 35-jährig und laufbegeistert? Dann können Sie jetzt neu in Ihrer Altersklasse an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen!

NEWS

RÖTHLIN AM FUSS OPERIERT

Viktor Röthlin musste sich aufgrund einer chronischen Entzündung einem operativen Eingriff an der rechten Ferse unterziehen. Damit ist klar, dass er im Frühling 2010 keinen Marathon laufen wird. Röthlins nächstes grosses Wettkampfziel ist der EM-Marathon vom 1. August in Barcelona.

CANCELLARA ERBT OLYMPIA-SILBER

Das IOC strich wegen Dopingvergehen fünf Athleten aus den Ergebnislisten der Olympischen Spiele 2008 in Peking. Darunter auch Davide Rebellin, der im Strassenrennen die Silbermedaille gewann. Profiteur dieser Disqualifikation ist Bronzemedailleengewinner Fabian Cancellara, der die Silbermedaille Rebellins erbt.

LANGLAUFLOIPEN-ÜBERSICHT

Das Schweizer Loipennetz erstreckt sich über eine Länge von 5500 Kilometern. Detaillierte Infos zu den verschiedenen Langlaufgebieten findet man unter www.langlauf.ch