

Sport

Nun nimmt Ian Raubal die WM ins Visier

Kunstturnen Der Turner vom TV Opfikon-Glattbrugg hat an den Schweizer Meisterschaften unlängst auch sich selber überrascht. Jetzt fokussiert Jan Raubal erstmals voll auf den Sport – und hat grosse Ziele.

Florian Bolli

Er gehört zu den Jüngsten, die in Magglingen trainieren. Noch ist der 20-Jährige vom TV Opfikon-Glattbrugg nicht in der Nationalmannschaft angekommen, sondern erst in der Vorstufe dazu, dem erweiterten Nationalkader. Doch Ian Raubal aus Fällanden ist auf bestem Weg, daran etwas zu ändern.

Wobei «aus Fällanden» nicht ganz richtig ist: Raubal lebt in Fällanden – in der Schweiz ist die Familie aber erst seit 2011. Zur Welt kam er in Wien, später lebte er im

deutschen Münster sowie in Santa Barbara in Kalifornien. In den USA begann er mit dem Kunstturnen, und dass er Potenzial hat, wurde schnell klar. Er war noch keine zehn Jahre alt, als er schon 16 Stunden pro Woche trainierte.

Nun wird Raubal («ich bin der erste Schweizer in der Familie») in einem Monat 21-jährig – und was er an den Schweizer Meisterschaften in Montreux Ende Juni zeigte, beeindruckte nicht zuletzt auch ihn selber: Er holte Mehrkampf-Silber. Die Rangierung sei für ihn nicht im Vordergrund gestanden, sagte Raubal

nach dem Wettkampf. Und als er nun noch einmal an die SM zurückdenkt, bestätigt er: «Es kam für mich wirklich sehr überraschend. Ich wollte einfach mein Programm sauber durchziehen und zeigen, was ich draufhabe.»

Unerfahren und verletzt

Das allein klingt noch nicht sehr aufregend – aber wird umso spezieller, wenn man sich die Ausgangslage vor Augen führt. Da wäre einmal die Tatsache, dass es für Raubal die erste Elite-SM war. 2019 hatte er bei den Junioren Mehrkampf-Gold gewonnen.

2020 fand die SM wegen der Pandemie nicht statt, 2021 fehlte Raubal verletzungshalber.

Seine Verletzungsgeschichte ist der zweite Faktor, der Raubals Erfolg speziell macht: Er trainiert erst seit wenigen Monaten wieder. Hinter sich hat er ein Jahr, das er als «ein einziges Auf und Ab» bezeichnet. Wobei man das «Auf» vordergründig nicht findet. Erst litt Raubal unter Schulterproblemen, dann kam eine Hirnerschütterung hinzu nach einem Sturz von den Ringen. Das Leder, mit dem sich die Athleten am Gerät festhalten, riss. «Das kommt sel-

ten vor, aber es kommt eben vor», sagt Raubal dazu. Damit aber nicht genug: Im Dezember wurde er am Handgelenk operiert.

Unter anderem deshalb – und damit sind wir beim dritten Faktor – präsentierte er an der SM ein Programm, mit dem er noch gar nicht viel Wettkampferfahrung hat sammeln können. «Ich habe an mehreren Geräten neue Übungen eingebaut und die Schwierigkeit erhöht.» In Montreux turnte er dieses Programm erst zum zweiten Mal. «Eigentlich konnte ich nur schon damit zufrieden sein, dass ich sturzfrei durchgekommen bin», sagt Raubal.

Vorbereitung hat nun ohne ihn begonnen, die Kontinentalmeisterschaften in München im August werden sicher ohne ihn stattfinden. «Klar bin ich enttäuscht», sagt Raubal, «die Verletzung ist für mich weder körperlich noch mental angenehm.» Aber die Tatsache, dass er in seiner noch jungen Karriere bereits Erfahrung mit Verletzungspausen hat sammeln können, hilft ihm im Umgang damit. Ändern kann ich es nicht. Und ich habe gelernt, dass es besser ist, einige Tage später zu beginnen, als zu früh wieder einzusteigen.»

Er glaubt an seine Chance

Deshalb gilt sein Fokus nun den Weltmeisterschaften – und genug Zeit, um dafür wieder völlig fit zu werden, hat er auch. Die WM findet Anfang November in Liverpool statt, die Vorbereitung dafür beginnt im September, und der Entscheidung, wer ein WM-Ticket erhält, fällt im Oktober. Raubal glaubt, dass er realistische Chancen besitzt, «wenn ich mein Programm noch etwas optimiere».

Hilfreich dürfte für ihn dabei auch sein, dass er sich nun erstmals im Leben voll und ganz auf den Sport konzentrieren kann. Kurz vor der SM hat er das Sportgymnasium abgeschlossen. Später will er studieren, die Naturwissenschaften interessieren ihn. Vorerst geht es aber darum, einen Platz im Nationalkader zu ergattern – was ihm auch finanzielle Vorteile bringen würde. Und er hofft, im nächsten Frühling die Spitzensport-RS absolvieren zu können. Dafür muss er darlegen, wie seine Karriereplanung aussieht. Sie versteht sich Schritt für Schritt wie von selbst: EM, WM, Olympische Spiele. Und der nächste Schritt folgt womöglich schon im Herbst.

Vier Geräte im Fokus

Das ist eigentlich positiv. Raubal hat noch Luft nach oben, das muss zu diesem Zeitpunkt auch so sein. Denn die SM war nicht Ziel, sondern nur ein Wegpunkt. «Sie hat mir gezeigt, dass ich mit der Schwierigkeit gut unterwegs bin, an meinen starken Geräten aber noch mehr rausstechen kann.» Und darauf will er den Fokus setzen, um sich als Teammitglied für einen Grossanlass zu empfehlen. «Drei, vier starke Geräte zu haben, bringt Vorteile», sagt er – weil im Team nicht jeder an jedem Gerät turnen muss. Seine Präferenzen sind klar: «Ringe, Barren, Reck – und am Boden bin ich unterdessen auch recht gut geworden.»

In diesen vier Disziplinen hatte er an der SM auch die Gerätefinals erreicht. Angetreten ist er aber nach dem Mehrkampf nicht mehr. Eine Fersenprellung ist der Grund – keine üble Verletzung, aber eine schmerzhaft. «Es wird schon noch ein, zwei Wochen dauern, bis ich wieder normal trainieren kann.» Das klingt nicht weiter schlimm, hat aber gravierende Auswirkungen: Die EM-



Ian Raubal gewann an der SM der Kunstturner Mehrkampf-Silber. Damit hat er nicht gerechnet. Foto: Thomas Ditzler

In Kürze

Jill Krähenbühl siegt im heimischen Sand

Beachvolleyball Auf der Beachtown-Anlage in Kloten gastierte am Wochenende die nationale A3-Tour. Insbesondere das sechzehnjährige Nachwuchstalent Jill Krähenbühl aus Kloten sorgte für Aufsehen. Im Turnier als Nummer 7 gesetzt, gewann sie etwas überraschend gemeinsam mit Leslie Betz (Uzwil) ohne Niederlage das Turnier und sorgte für den ersten ZUZU-Beach-Heimsieg seit mehreren Jahren. Für die aufstrebende Juniorin war dies der erste Titel in dieser nationalen Turnierserie. (red)

Jungschwinger Meier holt einen Zweig

Schwingen Der Schwingklub Zürcher Unterland war am Appenzeller Kantonalen Nachwuchsschwingfest mit Jorin Zolliker (Jahrgang 2010) und Vincenz Meier (2009) in derselben Kategorie vertreten. Jungschwinger Meier aus Rafz schaffte es mit dem ausgezeichneten Notenblatt von 58 Punkten auf den 3. Schlussrang und durfte dafür einen der begehrten Zweige in Empfang nehmen. Für den Weiacher Zolliker endete das Kantonal im 18. Rang. (red)

Noemi Rüegg fährt an der U23-EM in Portugal zweimal in die Top-10

Rad Die 21-jährige Oberweningen, Schweizermeisterin im Zeitfahren der Kategorie U23, musste auf der 22 Kilometer langen EM-Strecke in Portugal Lehrgeld bezahlen. Klassierten sich die drei Zeitfahr-Medaillenträgerinnen alle innerhalb von zwölf Sekunden, klappte ab der vierten Fahrerin bereits eine Lücke von einer Minute. Noemi Rüegg verlor als Siebte eine Minute und 37 Sekunden auf Siegerin Shirin van Anrooji aus Holland. Van Anrooji hat wie Rüegg als Querfaherin begonnen und sich vor zwei Jahren in Dübendorf bei den Juniorinnen den Weltmeistertitel geholt. Und nicht nur das: 2019 wurde die Holländerin bei den Juniorinnen auch Europameisterin im Zeitfahren.

Rüegg in Verfolgergruppe

Angesichts ihres Talentes war es denn auch keine Überraschung, dass Van Anrooji am Sonntag auch das Strassenrennen über 108 Kilometer gewann. Sie erreichte das Ziel mit einem Vorsprung von elf Sekunden auf eine Gruppe von elf Verfolgerinnen. Hier mit dabei war als einzige Schweizerin auch Noemi Rüegg. Im Spurt um Silber und Bronze

ging die Wehntalerin zwar leer aus. Aber der erreichte 6. Rang dürfte sich gleichwohl sehen lassen, waren vor ihr doch nur drei Holländerinnen und zwei Italienerinnen klassiert. Mit den zwei Top-10-Klassierungen unter Europas besten Nachwuchsfahrerinnen hat Noemi Rüegg bewiesen, dass sie in dieser Saison weitere Fortschritte gemacht und sich ihren Platz im holländischen Women-World-Team «Jumbo-Visma» verdient hat. (awi)



Noemi Rüegg blieb im EM-Strassenrennen den Schnellsten am Hinterrad. Foto: Sibylle Meier

Unterländerinnen bekommen am Gipfeltreffen der Zürcher Geräteturnerinnen in Niederhasli Glanznoten

Geräteturnen 1455 Turnerinnen im Alter von 5 bis 43 Jahren kamen am Wochenende für die Zürcher Kantonalen Geräteturnerinnentage nach Niederhasli, darunter zahlreiche Einheimische, die ihre Rolle als Favoritinnen mit Bravour erfüllten.

Im K5A überzeugte Jil Hintermann von der organisierenden Riege GETU Niederhasli am Boden mit einer sicheren Landung nach dem Rondat-Flic-Flac und erzielte die Bestnote von 9,60. Sie landete in der Schlussabrechnung auf dem 3. Rang und ist damit ihrem grossen Ziel, dem Start an den Schweizer Meisterschaften, ein gutes Stück näher gekommen.

In der Königsklasse K7 kam es zu einem Dreikampf zwischen den beiden Niedergatterinnen Jasmin Oberli (TV Regensdorf), Gabriela Ruckstuhl (Neue Sektion Winterthur) und der Wädenswilerin Ladina Kropf, der erst mit dem letzten Sprung entschieden wurde. Oberli erreichte schliesslich Rang 2 hinter Kropf.

Strahlen konnte am Ende mit Alessia Hintermann von der GETU Niederhasli auch eine der jüngsten einheimischen Turnerinnen. Sie durfte als Dritte im K1 aufs Podest steigen. (ck)



Jasmin Oberli vom TV Regensdorf beendet einen spannenden Dreikampf im K7 auf dem 2. Schlussrang. Foto: Nico Keller