

Erster Niesenstaffellauf

«Vor der Dämmerung nach oben kommen»

Die beiden Brüder Christian und Adrian Rubin aus Diemtigen starteten beim ersten Niesenstaffellauf und hatten dabei eine doppelte Premiere. Anstatt die 11674 Stufen alleine zu erklimmen, wurde am Freitag in Zweier-Teams gestartet. Es war ein Event, der Sportler anlockte, welche den Treppenlauf sonst nie absolviert hätten.

Ein paar Dehnübungen und dann gemütlich parat machen. Locker und entspannt gingen Chrigu und Adi Rubin aus Diemtigen an den ersten Niesenstaffellauf. Der erste Teil der Strecke ging bis zur Mittelstation Schwandegg. Dort übergab man das GPS und so konnten die Besucher im Restaurant Niesen sehen, wo sich die Läufer aktuell befinden. Doch die Strecke ist nicht ohne und es gilt höchste Konzentration. Da hat man keinen Blick für die Landschaft. Der Blick geht nach unten zu den Tritten, damit man diese nicht verfehlt.

Währenddem sich Chrigu Rubin mit der Bahn Richtung Mittelstation verabschiedete, wurde es für Adi Rubin langsam Zeit, sich für den Start parat zu machen. Punkt 16.00.20 rannte Adi Rubin los. Exakt 49,14 Minuten später übergab er Chrigu das GPS und dieser absolvierte den Rest bis zum Gipfel des Niesens. Eine nicht zu unterschätzende Leistung, welche die beiden Läufer absolvierten. Denn die Strecke ist recht steil und fordert am Ende von den Läufern alles ab. «Es war anstrengend, schön und ein unglaublich gutes Gefühl, hier oben zu sein. Es war einfach cool, dabei zu sein» so die beiden. «Und wir haben zum ersten Mal als Brüder etwas Sportliches unternommen. Das war für uns eine Premiere. Wenn es die Zeit zulässt, starten wir nächstes Jahr wieder gemeinsam», erklärten die beiden übereinstimmend.

Am Schluss kamen sie mit einer Gesamtzeit von 1:21:02 in der Kategorie Herren auf den vierten Rang.



Chrigu Rubin (links): 23 Jahre, Student (Elektrotechnik), Automatiker und Skilehrer. Hobbys: Saxophon spielen (am 11. November Auftritt auf dem Niesen mit dem Saxophonquartett), Skifahren, Fahrradfahren, Berge.

Adi Rubin (rechts): 19 Jahre, momentan LAP für Bäcker-Konditor, ab Juni RS. Hobbys: Alles in den Bergen – sei es Sommer oder Winter – sowie die Pflege seiner 15 Bienen-Völker.

Den Niesentreppenlauf ausbauen

Der Niesentreppenlauf ist eine Herausforderung, welche jedes Jahr hunderte von Teilnehmern nach Mülenen lockt. «Wir wollten den Niesenlauf etwas ausbauen und lancierten den Staffellauf. Damit wir Sportler ansprechen, die nicht die ganze Strecke alleine nach oben wollen», so Christina Dähler von der Niesenbahn. Gestartet wurde in den Kategorie zweier Staffel Männer, zweier Staffel Frauen und zweier Staffel Mixed. Bei den Frauen zum Beispiel liefen Gianna und Carla Wohler aus Spiez mit. Die beiden sind eigentlich im Langlauf daheim und hatten so einmal ein etwas anderes Training. Mit einer Toplaufzeit von 1:18:37 absolvierten die beiden Frauen den Staffellauf. «Wir sahen es als Herausforderung an. Ich wusste, dass wir die Kräfte einteilen müssen. Spannend war es auf jeden Fall für mich», so Carla Wohler. «Ich dachte, es geht schon. Man musste aber gut auf die

Treppe nach unten schauen und sich konzentrieren. Der Lauf war anstrengend aber Spitze», so Gianna Wohler. Am nächsten Tag stand schon der 18. Niesen-Treppenlauf auf dem Programm (Resultate können auf der Webseite eingesehen werden).

Der Niesentreppenlauf mit neuem Rekord

360 Teilnehmer aus 15 Nationen waren mit dabei, das heisst ein neuer Rekord für den Treppenlauf. Das Rennen konnte bei perfekten Wetterbedingungen für die Läuferinnen und Läufer durchgeführt werden. Der schnellste Läufer bei den Herren war Christoph Moser aus Bremgarten AG (01:06:52) und bei den Damen Monica Carl (01:19:33) aus Langenargen (D). Urs Eng aus Wimmis brauchte die Zeit von 01:25:47 und wurde 54. «Ich bin eigentlich ein Mountainbiker und kein Läufer. Der Treppenlauf ist direkt vor der Haustür, also gehe ich doch gerne

hin» so Eng, der bereits das sechste Mal am Start war. Eng musste aufgrund der hohen Startnummer unterwegs viele Leute überholen. So arbeitete sich der Wimmiser in der Rangliste immer weiter nach oben. «Der Lauf war für mich perfekt, ich liebe es gerne warm. Am Samstag war es jedoch super und nicht zu kalt.»

Bei Rubins nachgefragt

«Sind Sie sonst noch sportlich unterwegs, wenn ja wo?»

Adi Rubin: «Ja, wir beide sind jede Minute draussen in der Natur. Ich nehme auch sonst an Bergläufen teil und besteige bei jeder Möglichkeit einen Berg. Im Winter fahre ich Ski.»

Chrigu Rubin: «Ich bevorzuge im Sommer das Fahrrad, egal ob Bike oder Rennvelo. Zusammen mit Adi und Pädi (unser Dritter im Bunde) gehe ich oft auf Bergtouren und Klettern. Im Winter (und manchmal auch im Sommer) bin ich jederzeit auf den Skiern anzutreffen.»

«Als Brüder am Start, kommt das oft vor?»

Chrigu und Adi Rubin: «Nein, das wird eine Premiere.»

«Der Staffellauf findet zum ersten Mal statt. Was hat euch bewegt hier teilzunehmen?»

Adi Rubin: «Chrigu hat bereits einmal am Treppenlauf teilgenommen und wir wollten einmal etwas zusammen machen.»

«Wer wird welche Etappe bis zur Mittelstation absolvieren?»

Chrigu Rubin: «Adi beginnt.»

«Warum? taktisch oder?»

Adi Rubin: «Wegen der Aussicht, Chrigu ist älter.»

«Was ist das Ziel oder der Wunsch beim Staffellauf?»

Beide: «Gesund und munter vor der Dämmerung oben ankommen.»

«Wie habt Ihr vom Staffellauf erfahren?»

Beide: «Durch unsere Eltern, sie arbeiten bei der Niesenbahn.»

MICHAEL SCHINNERLING

Tennisclub Zweisimmen: Aufstieg in die Nati C

Am vergangenen Sonntag konnten die Damen 1. Liga 30 plus vom Tennisclub Zweisimmen in Cham um den Aufstieg in die Nati C spielen.

Erstmals haben wir vor der Saison ein dreitägiges Trainingslager im Allgäu veranstaltet. Vom Männerteam schon jahrelang erprobt, konnten wir die Tipps von unseren Tennislehrern Ewald, Philipp und Co. nun also in die Praxis umsetzen. Da auch wir bereits im besten Alter sind, haben wir auf diese Saison hin in die Alterskategorie 30 plus gewechselt.

Die Vorrundenspiele waren geprägt von kalten Temperaturen und nassen Bedingungen. Wir waren aber auf alles gut vorbereitet und gewannen zu Hause gegen Thun 6:0 und gegen Allschwil 5:1. In Murten hatten wir zwar tolle Matches, konnten jedoch keinen Punkt holen. Sportlich war der Ausflug also wenig erfolgreich, dafür freundeten wir uns mit den vier Murtnerninnen an und hatten es anschliessend beim Essen inklusive «Nidlechueche» sehr ge-

mütlich und unterhaltsam. Dieser Teil ist bei den Interclubspielen bekanntlich ebenso wichtig.

Die Gruppenspiele beendeten wir auf

dem zweiten Rang und waren somit für die Aufstiegsspiele in die Nati C qualifiziert.

Unser erstes Aufstiegsspiel fand beim



Sprung in die Nati C: Trix Schletti, Karin Aegerter, Stina van Enckevort sowie Manuela Müller.

TC Nestlé in Vevey statt. Bei perfekten Bedingungen konnten wir bereits alle Einzel gewinnen und sicherten uns hiermit die nächste und entscheidende Aufstiegsrunde. Hier wurde uns der TC Cham zugelost; zu unserer Enttäuschung wieder ein Auswärtsspiel. Die wunderbare Lage der Tennisplätze unmittelbar neben dem Zugersee liess dies aber sofort in Vergessenheit geraten. Voll motiviert und ganz nach dem Motto mit «viel Freude und Mut» zu spielen, war der Aufstieg schon nach den Einzelpartien Tatsache. Ohne Satzverlust gingen wir uneinholbar mit 4:0 in Führung. Mit einer Champagnerdusche und einem Sprung in den Zugersee feierten wir unseren erstmaligen Aufstieg in die Nati C.

Auch ohne Teilnahme am Frauenstreik haben wir die Gleichberechtigung hergestellt. Wie Jahre zuvor unser Männer-Team schon Nati-C-Luft schnuppern durfte, können wir dies im nächsten Jahr auch tun. Wir freuen uns!

TRIX SCHLETTI