

Sport

Mittwoch, 13. März 2024

Vom Profifussballer zum Läufer

Der frühere FC-Biel-Fussballer und YB-Profi Ivo Zangger macht in seiner neuen Sportart einen rasanten Aufstieg. Am Kerzerslauf startet der Orpunder erstmals im Elitefeld über 15 Kilometer.

Francisco Rodriguez

Sein erstes Rennen absolvierte Ivo Zangger vor einem Jahr am Kerzerslauf. Damals noch über die 10-km-Distanz. Unter den 414 klassierten Männern belegte er in einer ausgezeichneten Zeit von weniger als 39 Minuten den 15. Gesamtrang. Für den ehemaligen Spitzenspieler war es ein Start nach Mass in eine neue Sportlerkarriere, die seinen Hunger auf Erfolge weckte.

«Seither ist es für mich steil bergauf gegangen», sagt Zangger vor seiner zweiten Kerzerslauf-Teilnahme. Am Samstag hat er sich für das 15-km-Hauptrennen angemeldet. Aufgrund seiner letzten Leistungen ist er von den Organisatoren in den vordersten Elite-Startblock eingeteilt worden und wird den Lauf Seite an Seite mit den kenianischen Profis und besten Schweizer Athleten in Angriff nehmen.

Ursprünglich war Zangger Fussballer gewesen. Gemeinsam mit seinem Bruder Adrian spielte er im Dorf für den FC Orpund. «Schon zu Fussballerzeiten waren Ausdauer und Laufen meine Stärken gewesen», sagt Ivo Zangger, der bis im Alter von zwölf Jahren daneben auch das Leichtathletiktraining auf der Bieler Champagne besuchte. Doch mit dem sportlichen Aufstieg als Fussballer über die regionale Auswahl zum FC Biel und schliesslich zum damaligen Partnerverein YB hatte daneben nicht mehr viel Platz. Früh unterschrieb er bei den Young Boys seinen ersten Profivertrag, trainierte mit der ersten Mannschaft und wurde zweimal für ein Super-League-Spiel aufgeboden. Ein Einsatz blieb ihm allerdings verwehrt.

Schwere Knieverletzung

Beim FC Biel sammelte der heute 31-jährige Zangger ab 2012 viel Spielpraxis in der Challenge League. Als rechter Verteidiger spielte er seine grossen läuferischen Qualitäten aus und spulte unermüdlich zwischen der Abwehr und dem Angriff unzählige Kilometer ab. Doch eine schwere Knieverletzung bremste ihn jäh aus. Er kämpfte sich zurück und musste miterleben, wie schliesslich der berühmte Carlo Häfeli den ganzen Klub an die Wand fuhr. Zangger ist der einzige Spieler aus dieser desaströsen Ära, der dem FC Biel trotz Zwangsrelegation weiterhin die Treue hielt. Zweimal stieg er auf. Doch dann war die Zeit langsam reif für eine Neuorientierung.

Ein Grund sei die langwierige Verletzung gewesen. «Ich habe gemerkt, dass es schwierig würde, wieder auf das alte Niveau zu kommen», sagt Zangger. Die frühere Zeit im Profifussball möchte



Hat die Fussball- mit den Laufschuhen getauscht: Ivo Zangger posiert an seinem Studiosort im Hochschulzentrum von Roll in Bern. Bild: Anne-Camille Vaucher

er nicht missen. Am Ende habe er aber eingesehen, dass sie ihn nicht mehr erfüllen konnte. «Der Fussball hat nicht mehr mit meinen inneren Werten übereingestimmt», sagt Zangger. Er sei in einem fremdbestimmten Kontext eingebunden gewesen. «Viele äussere Faktoren entscheiden, ob du es schaffst oder nicht. Ich wollte aber mein Leben selber bestimmen können.»

Pädagogische Ausbildung

Zangger fokussierte sich auf seine Lehrerausbildung. Neben dem Unterrichten hat er das Masterstudium in Erziehungswissenschaften begonnen. Er möchte seinen persönlichen Beitrag leisten zur Chancengleichheit für Kinder aus unterschiedlichen soziokulturellen Familienverhältnissen. «Gerechtigkeit ist mir allgemein sehr wichtig.» Im Fussball sei sie manchmal zu kurz gekommen.

Sportlich habe er eine Alternative gesucht und sei inspiriert worden durch seinen Bruder, der auch in Kerzers startet, und den Vater, der früher Marathonläufer bestritten hatte. «Laufen hat für mich viel mit Achtsamkeit zu tun», sagt Zangger. Während eines langen Trainings finde er seine innere Ruhe. Laufen sei eine gute Lebensschule. «In jedem Rennen habe ich nach einer gewissen Distanz eine Krise, bei der ich denke, wieso ich mir das überhaupt antue.»

Sie gehe aber vorüber und zurück bleibe die Gewissheit, eine schwierige Situation meistern zu können.

Mit seinen Schülern sei er vor zwei Jahren am Grand Prix Bern gewesen und habe für die nächste Austragung intern wieder eine Anmeldung gestartet. «Es ist eine sehr wertvolle Erfahrung für sie, persönlich zu erleben, wie mit entsprechendem Einsatz die eigenen Grenzen verschoben werden können. Zudem lernen sie, Zeit mit sich selber zu verbringen.»

Trainings beim STB

Was Zangger am Laufsport ebenso mag, ist der Wettkampfcharakter und die Jagd nach persönlichen Bestzeiten. Es reizt ihn zu sehen, was er in seinem Alter noch alles erreichen könne. Im Frühsommer schloss er sich der Laufsportabteilung des Stadtturnvereins Bern STB an und trainiert dort zweimal wöchentlich unter professioneller Leitung. Daneben absolviert er individuell zusätzlich noch viele Kilometer. Den letztjährigen Halbmarathon Luzern schaffte er in ausgezeichneten 1:16:27 Stunden, was ihm den 17. Gesamtrang und einen Podestplatz in der Alterskategorie M30 einbrachte.

Topresultate gelangen Zangger auch in den Bergläufen und Trails, auf die er sich spezialisiert habe. Wortwörtliche Höhepunkte seien für ihn der Stock-

horn-Halbmarathon, der Aletsch Halbmarathon und der Inferno Halbmarathon von Lauterbrunnen über Mürren auf das Schilthorn gewesen. «Es geht 2000 Höhenmeter hinauf und dann stehst du ganz oben und geniesst die wunderbare Fernsicht.» Ein unglaubliches Gefühl, das ihn zu weiteren Taten ansporne. Dabei spüre er auch viel Dankbarkeit für seine Gesundheit und das Knie, das ihm keine Probleme mehr bereite.

Höheres Tempo

Vergleichsweise kurz und eher flach ist der Kerzerslauf, was aber keineswegs bedeute, dass es für ihn einfacher würde. «Es wird fast noch härter, denn das Tempo ist höher und die Zeit im roten Bereich länger.» Aufgrund seiner letzten Leistungen hofft Zangger auf eine 53er-Zeit und einen Top-20-Platz. Allerdings sei es schwierig abzuschätzen, wie er bei seiner ersten Teilnahme das coupierete Gelände meistern werde.

Sicher sei jedoch, dass er nach Kilometer 11 und dem sanften Abstieg Richtung Kerzers so richtig Gas geben und noch einmal voll aus sich herauskommen werde. «Nur schon für die coole Stimmung mit den vielen Leuten am Ziel lohnt es sich, hart zu trainieren», sagt Zangger und freut sich ein Jahr nach seinem ersten Kerzerslauf auf die 15-km-Premiere.

Aufgeschnappt

Handballer werfen mit harten Kugeln

Dem **HS Biel/Bienne** steht ein abwechslungsreiches Wochenende bevor, an dem sich der Traditionsklub und sein Anhang auch auf ungewohntes Terrain begeben dürfen. Zunächst können sich die Bieler 1.-Liga-Handballer am Samstag ab 17 Uhr in der **Gymhalle** mit einem Heimsieg gegen den Tabellenletzten Vevey die Teilnahme an der Aufstiegsbarrage sichern. Das Team kann so eine sehr gute Saison krönen. Schon tags darauf werden aber die Handbälle gegen kleinere und schwerere Kugeln getauscht. Denn um 14 Uhr beginnt im **Boulodrome Omega** an der Jakobs-Stämpfli-Strasse 124 in Biel das erste **HS-Pétanque-Turnier**. Man darf gespannt darauf sein, wie gut die Trefferquote auf der überschaubaren Spielfläche wird. Jedenfalls tun die Handballer gut daran, nicht wie in ihrer angestammten Sportart die Würfe mit voller Wucht auszuführen. Sonst könnte es womöglich noch unbeabsichtigte Schäden an der Inneneinrichtung geben. (fri)

Sportlicher Umgang mit Lärm

Der Ersatz von Heizungsanlagen löste in den Büros der **Gassmann Medien** in den letzten Wochen den einen oder andern Lärm aus. Gelegentlich war die Toleranz dabei für arbeitende Journalistinnen und Journalisten arg gefordert. Störend waren die Geräusche insbesondere auch bei den Livsendungen von **Radio Canal 3**. Ratlosigkeit oder auch mal ein lautes Reklamieren waren an der Tagesordnung. Lockerer kommentierte ein Kollege der Sportredaktion des **Journal du Jura** einen lärmigen Einsatz einer Trocknungsmaschine. Er verglich die Geräusche mit denen, die ihm von den regelmässigen Besuchen im Eisstadion vor der Garderobe des **EHC Biel** bekannt vorkamen. Da werden die feuchten Handschuhe der Spieler regelmässig auf einer Art «Mehrfachfön» zum Trocknen platziert. Umgehen mit Lärm am Arbeitsplatz kann also mit andern Quellen verglichen werden – und das «Problem» wirkt sofort viel weniger gross. Sportlerinnen und Sportler, und scheinbar eben auch Sportjournalisten, wissen mit Unwägbarkeiten umzugehen. (br)

Burgers treffen sich im Schlussgang

Im Hinblick auf die neue Kranzaison treten die Schwinger regelmässig an Rangschwinget an. Nach dem Fest in **Büren** nun auf Einladung des Schwingklubs Vignoble auch einige Akteure des SK Biel. Darunter die beiden Brüder **Mattieu und Etienne Burger** sowie **Florian Gnägi**. Dabei schwang Matthieu Burger obenaus. Nach einem Gestellten zu Beginn gegen den Mit-Eidgenossen Romain Collaud gewann er alle Begegnungen. So siegte er im fünften Durchgang auch gegen Florian Gnägi und im Schlussgang mit einem Kurz nach vier Minuten gegen den jüngeren Bruder Etienne. Es war aber keine Premiere der Burger-Gebrüder in einem Schlussgang. Im Herbst 2022 siegte der Ältere nach Überbrücken und nach ebenfalls rund vier Minuten beim Klubschwinget des SK **Tavannes**. Eine Gelegenheit, dass der zweimal Unterlegene Revanche nimmt, ergibt sich am 13. April, wenn in **Vinelz** das erste Frühlingsschwingfest auf dem Programm steht. (bmb)

Kemboi greift in Kerzers den Streckenrekord an

Am Samstag fällt der Startschuss zum 46. Kerzerslauf. Insgesamt über 7000 Teilnehmende jeden Alters werden auf den verschiedenen Streckenlängen erwartet. Auch das Wetter scheint laut Prognosen mitzuspielen. Nachmeldungen sind noch bis eine Stunde vor dem Start online oder vor Ort möglich. Anfang dieser Woche waren schon mehr als 3000 Läuferinnen und Läufer für die 15-km-Hauptdistanz eingeschrieben.

Zu den Favoritinnen bei den Frauen gehört die Kenianerin Judy Kemboi, die am vergangenen Wochenende in Belgien Schnellste im Halbmarathon von Gentbrugge war. Betreut wird sie von

Julien Lyon, der vor zwei Jahren am Kerzerslauf als Gesamtsechster und bester Schweizer ins Ziel kam. Der Spitzläufer aus Genf hat verlauten lassen, dass Kemboi in Kerzers den Streckenrekord bei den Frauen angreifen werde. Diesen hält seit 2014 die Kenianerin Lucy Murigi in einer Zeit von 49:27,1 Minuten. Die letztjährige ebenfalls aus Kenia stammende internationale Topläuferin Purity Kajuju Gitonga kam ihr mit 49:40,2 Minuten recht nahe und stellte trotz der angepassten Streckenführung mit der zusätzlichen Steigung bei der Kiesgrube Kallnach die drittbeste Zeit in der Geschichte des Kerzerslaufs auf.

Auch bei den Männern dürften die Podestplätze über die technisch schwierigen 15 Kilometer unter den Teilnehmern aus Kenia ausgemacht werden. Aus Schweizer Sicht wird interessant sein zu sehen, wie sich Dominik Rolli gegen die kenianische Dominanz in Kerzers schlägt. Der Spitzläufer aus Oberbalm hat vor zehn Tagen die 10 Kilometer von Payerne in einer absoluten Topzeit von 29:14,1 Minuten vor dem aus Eritrea stammenden Seare Weldezghi gewonnen. Mit der Nummer 1 läuft in Kerzers der international erfolgreiche Trailspezialist François Leboeuf. Seine Frau Theres Leboeuf führt von

den Startnummern her das Teilnehmerfeld bei den Frauen an.

Bei den Seeländern gilt ein besonderes Augenmerk Christian Mathys und Linda Muther, die in den vergangenen Jahren auch in der Region diverse Läufe gewinnen konnten. Der aus Äthiopien stammende und in Nidau wohnhafte Flüchtling Mekonen Tefera wird wie schon in den Vorjahren über zwei Distanzen starten: Um 10.30 Uhr über die 5 Kilometer, ehe er um 12.49 Uhr die 10 Kilometer in Angriff nimmt. 2023 war Tefera in beiden Rennen Zweiter geworden und will auch diesmal versuchen, zwei Podestplätze zu erreichen. (fri)