

**Ronnie Schildknecht mit Rekordzeit auf dem Rad**

## Überlegener Sieg in Südafrika

Neben dem Sieg des Ironman Florida 2011 (in einer Zeit unter acht Stunden) standen bislang in erster Linie die sechs Ironman-Siege beim Heimrennen in Zürich auf dem Konto des Triathleten Ronnie Schildknecht. Und nicht wenige unkennt bereits, der Zürcher aus Thalwil könne sein ganzes Leistungspotenzial nur am Heimrennen effizient abrufen. Mit dem Sieg beim Ironman South Africa Mitte April bewies der 33-Jährige, dass er auch fern der Heimat zur Weltelite gehört. Den Grundstein zum Sieg in der Topzeit von 8:11:24 h legte Schildknecht mit der Tagesbestzeit auf dem Rad. Für die 180 km lange Strecke benötigte er gerade mal 4 Stunden und 22 Minuten. «Ich wusste von Beginn weg, dass dies ein guter Tag werden würde», meinte ein hoch zufriedener Schildknecht nach dem Rennen, «aber dennoch war mir nicht bewusst, wie schnell ich unterwegs war». Bei den Frauen erreichte Simone Brändli bei ihrem ersten Ernstkampf nach einer schweren Hüftoperation im letzten Herbst den hervorragenden 4. Platz. **F**

FOTO: CRAIG MULLER/ZVG



Erfolgsereignis gleich zu Beginn der Saison: Überlegener Sieg für Ronnie Schildknecht beim Ironman Südafrika.

## Startplätze zu gewinnen Swiss Skate Tour rollt in zweite Saison



FOTO: ZVG

Nach dem Aus des Swiss Inline Cup im Jahr 2011 sprang die Swiss Skate Tour in die Bresche, um Breitensportlern und Speedskatern eine attraktive Wettkampf-Serie zu bieten. Vom 11. Mai bis 14. September können sich Funsportler und ambitionierte Skater an fünf Wettkämpfen in der Schweiz und in Süddeutschland messen. Den Auftakt macht die Rollserie in Niederbipp (11. Mai), gefolgt vom Certina Inline Race Biel am 7. Juni. Nach einer längeren Sommerpause geht es dann weiter mit dem Thuner Inline-Rennen (17. August) und dem Crossover mit dem German Inline Cup am 7. September in Geisingen. Nur eine Woche später, am 14. September, werden dann beim Linthmarathon in Tuggen die Gesamtsieger des Jahres 2013 in den einzelnen Kategorien geehrt. Neu strukturiert wurden in der zweiten Saison die Kategorien: Statt «Fitness» und «Speed» kann man sich nun zwischen «Langstrecke» und «Kurzstrecke» entscheiden. Und für die Kleinsten wird es bei allen Stationen KidsOnSkates-Kurse von Rollerblade und bei ausgewählten Etappen einen «Kids-Corner» geben. FIT for LIFE verlost je zwei kostenlose Startplätze für ein Inline-Rennen der Swiss Skate Tour 2013. Kategorie und Datum dürfen vom Gewinner frei gewählt werden. **F**

[www.fitforlife.ch/swiss-skate-tour-2013](http://www.fitforlife.ch/swiss-skate-tour-2013)

## Wer macht mit?

### BIKE-FESTSPIELE IN SOLOTHURN

Vom 3. bis 5. Mai finden in Solothurn zum fünften Mal die Bike Days statt. Das grösste Velo-Festival der Schweiz (100 Aussteller, hochkarätige Contests, 20 000 Schaulustige) verspricht erneut viel Action. Sportliches Highlight ist wiederum der BMC Racing Cup, bei dem Weltmeister und Vorjahressieger Nino Schurter auf fast die gesamte Weltelite trifft.

### TRAINIEREN IM VELODROME SUISSE

Im Juni 2013 wird das Velodrome Suisse offiziell eröffnet und der Bevölkerung übergeben. Vereine, die ihr Training gerne auf der 250 m langen Holzbahn in Grenchen absolvieren, müssen sich spaten. Denn erste Reservationen für Bahnabonnements und Vereinstrainings sind bereits getätigt. Wer einzelne Trainingstage buchen oder ein Abo für individuelles Bahntraining lösen will, melde sich telefonisch unter 032 654 20. [www.velodromesuisse.ch](http://www.velodromesuisse.ch)

### GEFÜHRTE RADAUSFAHRTEN

Die Macher des Zürcher «Spinning-Kino» sind auch im Sommer nicht untätig und bemühen sich um kurzweiliges Radtraining. Statt Kinofilm und Fahrradrolle propagieren sie gesellige Radtouren der Marke «great». Was so viel heisst wie «geführtes Rennrad-Ausstraining». An ausgewählten Samstagen finden jeweils Ausfahrten in drei Geschwindigkeitsgruppen mit Start in Zollikon ZH statt. Eine Anmeldung ist erwünscht, Kosten fallen keine an. [www.velo-shop.ch](http://www.velo-shop.ch) > Velotreff

### RUNPLUS-LAUFKURSE

In den Runplus-Laufkursen vermittelt Michèle Schmid ihre selbst entwickelte Lauftechnik, die sich als Zusammensetzung von Running und Walking mit der F.M. Alexander-Technik versteht. Dabei steht nicht nur die Leistung, sondern vor allem die natürliche Leichtigkeit des Laufens im Vordergrund. Kursangebot mit verschiedenen Daten in und um Basel. [www.runplus.ch](http://www.runplus.ch)

### TEFFPUNKTE FÜR INLINE-SKATER

Auch dieses Jahr gibt es sie wieder, die zahlreichen Inline-Treffs und Night-Skates in der Schweiz. Wer gemütlich in der Gruppe ausfahren und ohne Speed-Ambitionen auf acht Rollen eine abendliche Runde drehen will, informiert sich am besten beim Swiss Skate Net, wo und wann die nächsten Ausfahrten durchgeführt werden. [www.swiss-skate.net](http://www.swiss-skate.net)

### MEHRKAMPF-MEETING IN LANDQUART

Dass ein Leichtathletik-Mehrkampf nicht zwingend nur Leistungssportlern vorbehalten ist, zeigt das 29. Mehrkampf-Meeting vom 19. und 20. Mai in Landquart, bei dem auch Breitensportler und Schüler herzlich willkommen sind. Wer wieder mal etwas Leichtathletikluft schnuppen will, findet die notwendigen Infos unter [www.tvandquart.ch](http://www.tvandquart.ch)

### AUSBILDUNG ZUM LAUFENDEN BLINDENGUIDE

Der Verein Lauftreff beider Basel führt in Zusammenarbeit mit der Schweizer Behindertensportorganisation Plussport am 5. Juni und 16. September einen Weiterbildungskurs für Sportler durch, die sehbehinderte Läufer bei Wettkämpfen und in Trainings begleiten wollen. Der halbtägige Kurs besteht aus Theorie und Praxis und

wird mit einer Laufeinheit an der Seite eines Seebehinderten abgeschlossen. Kursort ist Basel. Voraussetzungen: eine Stunde Jogging am Stück im Schnitt von 7 min/km. [www.lauftreffbeiderbasel.ch](http://www.lauftreffbeiderbasel.ch)

### NORDIC-WALKING-TAGE LENZERHEIDE

Geleitete Touren mit fachkundiger Betreuung, aufgeteilt in Stärkegruppen und ausserdem viel Zeit für Wellness? Wer sich davon angesprochen fühlt, schreibt sich vom 7.–11. Juni für die Nordic-Walking-Tage von Grieder Sport Baden auf der Lenzerheide ein. Im Preis von 590 Franken sind Unterkunft im Hotel Dieschen, HP, Trainings und Willkommensapéro inbegriffen. [www.griedersport.ch](http://www.griedersport.ch)

### BARFUSSTAG IN WINTERTHUR

Biokinematik-Trainerin Désirée Holenstein veranstaltet am 8. Juni einen «Barfuss-Workshop». Sportler, die ihre Füsse auf natürliche Art und Weise trainieren oder ihren Laufstil optimieren wollen, melden sich zum dreistündigen Workshop im Brühlbergwald von Winterthur an. Barfuss-Schuhe verschiedener Marken stehen zum Testen bereit. [www.desiree-holenstein.ch](http://www.desiree-holenstein.ch)

### LAUFEND GEGEN DIABETES

Am 29. Juni findet im Schützenmattpark Basel eine ganz spezielle Laufveranstaltung statt: Die Benefiz-Promenade ist Spendenlauf, Informations- und Präventionsanlass in einem. Einerseits besteht die Veranstaltung aus einem Spendenlauf, in welchem sich die Teilnehmer aktiv und solidarisch durch Laufsport oder andere, kreative Fortbewegungsarten engagieren und dabei Spendengelder akquirieren. Zusätzlich bietet der soziale Event eine ungezwungene Plattform, um sich über das Thema Diabetes sowie dessen präventive Massnahmen zu informieren. [www.benefizpromenade.ch](http://www.benefizpromenade.ch) **F**