



Schönen Zeiten entgegen: Jan van Berkel gewann am Sonntag den Ironman in Zürich. Am Freitag heiratet er die ehemalige Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah Meier.

Foto: Keystone

Erst siegen, dann heiraten

IRONMAN Jan van Berkel durchlebt in diesen Tagen ein emotionales Doppel-Hoch. Am Sonntag gewann er erstmals den Ironman Switzerland. Und am Freitag heiratet er seine langjährige Partnerin Sarah Meier (34).

Mit einer auch international bemerkenswerten Marathonzeit von 2:45 Stunden bei hawaiianischer Nachmittagshitze von über 30 Grad erlief sich Jan van Berkel den «Heimsieg» in Zürich. Es war ein steiniger und langer Weg zum ersten Ironman-Titelgewinn. Auf ein famoses Debüt mit dem 2. Rang am Ironman Switzerland 2012 folgte ein langwieriger Lernprozess mit zahlreichen Rückschlägen. Doch van Berkel, der wie Nicola Spirig aus Winkel bei Bülach stammt, liess sich nie entmutigen. Er glaubte immer daran, eines Tages als Gewinner

des Ironman Switzerland einzulaufen.

Ironman-Triathlon sei eben ein Ausdauersport im wahrsten Sinne des Wortes. «Es braucht Ausdauer in jeder Hinsicht. Wir haben nur einen Tag im Jahr hier in Zürich, der unser Jahr und unsere Karriere bedeutet. Wenn man dann am Heimrennen nicht performt, ist es vorbei», sagte van Berkel. Vor zwei Jahren orientierte er sich neu, um sein Potenzial auszuschöpfen. Er engagierte einen neuen Coach, den Neuseeländer Dan Plews, einen Doktor der Sportphysiologie. Seither ernährt sich van Berkel mit hohem Fettanteil statt kohlenhydratreich. Rund 80 Prozent seiner Energie bezieht er aus dem Fettanteil in seiner Ernährung. Am Sonntag habe er auch deshalb keine Krise gehabt, glaubt er. «Ich konnte immer noch rechtzeitig reagieren.»

Auf dem langen Weg zu seinem (bisherigen) Karrierehöhepunkt musste sich der Zürcher Unterländer hinterfragen, gleichzeitig aber auch weiter an sich glauben. «Und das Gleiche lässt sich auch über mein Umfeld sagen. Sie haben mich im Vorfeld und im Rennen grossartig unterstützt. Es ist unmöglich, eine solche Leistung ohne diese Unterstützung zu erzielen», betonte van Berkel.

Triathlet und Eisprinzessin

Auf den bislang erfolgreichsten Tag als Profisportler folgt für Jan van Berkel nun ein privater Höhepunkt. Am Freitag heiratet der Triathlet die frühere Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah Meier. Sie werden dann das zweitberühmteste Schweizer Spitzensportler-Ehepaar des Sommers sein – nach Valon Behrami und Lara Gut.

Obschon für van Berkel die Ironman-WM am 13. Oktober auf Hawaii als Traumflitterwochen angesehen werden könnte, wird er den Fokus für den zweiten Saisonhöhepunkt beibehalten. «Ich werde nach der Hochzeit nicht auf der faulen Haut liegen. Ich bin glücklich, eine verständnisvolle

Partnerin zu haben. Wir werden nach dem Rennen noch Ferien auf Hawaii machen, doch gesamthaft gesehen kann man es wohl nicht richtige Flitterwochen nennen.»

Top-Ten-Anwärter auf Hawaii

Von den rund 50 Profi-Triathleten auf Hawaii sind drei Dutzend dazu fähig, in die Top 10 und damit in die Preisgeldränge zu kommen. Van Berkel will bei seinem vierten Start mitmischen. «Ich will nicht sagen, dass ich zu den Favoriten für eine Topklassierung zählen werde. Doch die anderen werden meinen Namen sicher auf der Rechnung haben.»

Am Donnerstag erwartet van Berkel vorerst aber noch ein anderer Kraftakt, der Junggesellenabschied. «Die Kollegen haben mich schon mal wissen lassen, dass dieser anforderungsreicher als der Ironman vom Sonntag wird», sagte van Berkel. sda

«Die Kollegen haben mich schon mal wissen lassen, dass der Junggesellenabschied anforderungsreicher wird als der Ironman vom Sonntag.»

Jan van Berkel

Skorerin und Vorbereiterin für den BCW

BASKETBALL Winterthur hat Keani Albanez unter Vertrag genommen. Die Amerikanerin verstärkt das NLA-Team auf der Flügelposition. Sie bringt gute Referenzen aus der griechischen Liga mit.

Noch weilt sie in Amerika und unterrichtet Kinder und High-School-Basketballer. «Ich bereise Amerika, um meine Kenntnisse des Spiels weiterzugeben», berichtet Keani Albanez. Die 24-Jährige aus Santa Barbara, einer kleinen Stadt am Meer bei Los Angeles, soll im nächsten Winter auch die Frauen-Equipe des Basketballclubs Winterthur besser machen. Die grossgewachsene Flügelspielerin ist die erste ausländische Neuverpflichtung des Playoff-Halbfinalisten der vergangenen Saison.

«Ein anderes Land sehen»

Die letzten drei Jahre war Keani Albanez, Abgängerin des NCAA-I-Colleges von Gonzaga, in Griechenland unter Vertrag. Als eine der Schlüsselspielerinnen qualifizierte sie sich mit Anathinaikos Athen sowie Athinaikos Athen für die Finalserie um den Gewinn des Meistertitels. (Allerdings gingen die beiden Serien verloren.) In der Saison 2017/18, nun für PAOK

Thessaloniki, punktete Keani Albanez aus der Nah- und Mitteldistanz ebenfalls mit jedem zweiten Versuch und versenkte von der Drei-Punkte-Linie jeden dritten Wurf im Korb.

Trotzdem wechselt Keani Albanez nun die Liga. «Ich hatte Angebote in Griechenland. Aber ich dachte, dass ich einmal ein Jahr woanders spielen sollte, um ein anderes Land zu sehen.» In der

Schweiz war die leidenschaftliche Kaffeetrinkerin noch nie, «aber ich hoffe, viele schöne Orte zu sehen und etwas über die Kultur zu lernen». Sie wolle auch in der Schweiz zeigen, wozu sie fähig sei.

«Mein Ziel ist es, mit dem Team so viele Spiele wie möglich zu gewinnen – und eine Meisterschaft.»

«Ich sehe ihre Stärken vor allem beim Distanzwurf. Ausserdem kann sie das Spiel gut lesen und weiss, wo und wann sie in der Verteidigung helfen muss», sagt Daniel Rasljic, Trainer der BCW-Frauen, über Albanez. «Ihre Grösse ermöglicht es, sie im Angriff und in der Verteidigung auf mehreren Positionen einzusetzen. Sie ist sicher in erster Linie eine Skorerin, aber sie kann auch freie Würfe für andere kreieren.» In der griechischen Liga warf Albanez zuletzt 14 Punkte pro Partie.

Vorne gut, hinten gut

In den bisherigen Gesprächen habe sie ihren neuen Coach als sehr auf die Arbeit in der Verteidigung fokussiert erlebt. «Ich mag das, denn ich war in der Liga in Griechenland immer in den Top 3 bei den gestohlenen Bällen», sagt Keani Albanez. «Ich verstehe es, den gegnerischen Angriff zu lesen, wenn ich verteidige.» Gelingt es ihr auch in der NLA so oft, den Gegenspielerinnen den Ball abzuluchsen, wird das Winterthur zu vielen einfachen Punkten im schnellen Gegenstoss verhelfen – und zu guten Chancen im Kampf um den Meistertitel. Stefan Kleiser



Die neue Flügelspielerin des BC Winterthur: Die Amerikanerin Keani Albanez (rechts).

Foto: PD

Neuer Coach für Warriors

FOOTBALL Die Winterthur Warriors haben sich im gegenseitigen Einvernehmen von ihrem Cheftrainer Evan Harrington getrennt. Harrington und der Klub seien sich zwar einig darin gewesen, wohin die Entwicklung gehen müsse, heisst es in einer Mitteilung, aber nicht über den Zeitrahmen. Anstelle Harringtons übernimmt Antonio Morisco das Amt des Cheftrainers.

Moriscos Aufgabe wird es zunächst sein, die «Offseason»-Planung an die Hand zu nehmen. Im Zug einer Umstrukturierung im sportlichen Bereich hat Morisco aber auch noch andere Aufgaben. Er soll nämlich zusammen mit dem Vorstand, den Trainern und Betreuern eine durchgängige Entwicklungsstrategie für Coaches und Spieler ausarbeiten. Das erfordert eine neue Funktion im Vorstand, die Morisco ausfüllen soll, falls die Generalversammlung zustimmt. red

Winterthur im neuen Modus

SQUASH Die Nationalliga A der Frauen wird kleiner. Da UBS Zürich keine Equipe in der höchsten Spielklasse mehr meldet, werden ab Oktober nur noch vier Teams den Meister ermitteln. Mit der veränderten Anzahl an Auswahlen wird auch der Modus angepasst. Die Squasherrinnen aus Winterthur, Frick, Kriens und Uster werden neu nicht mehr eine einfache Runde austragen, sondern jeweils dreimal gegeneinander antreten. «An den Playoffs gibt es nur noch ein Finalspiel zwischen dem Ersten und dem Zweiten der Regular Season sowie ein Spiel um Rang drei und vier», erklärt Marcel Schranz, Chef Leistungssport von Swiss Squash. Die bisherigen Playoff-Halbfinals werden nicht mehr ausgetragen.

Zugang Cindy Merlo

Die Winterthurerinnen werden verstärkt in die Meisterschaft starten. Künftig wird neben Gaby Huber, Caroline Bachem und Steffi Müller auch Cindy Merlo, die in der zweiten Hälfte der vergangenen Saison für Fricktal lizenziert war, für den SRCW im Court stehen. Spielleiterin Monika Bettoni habe sie kontaktiert, sagt die Schweizer Einzelmeisterin aus Pfäffikon. «Und da Winterthur in der Nähe ist, stimmt es für mich sehr gut.» skl

Faustball-Nati testet in Elgg

FAUSTBALL Als Vorbereitung auf die EM in Deutschland bestreitet die Nationalmannschaft der Männer drei Länderspiele. Am Freitag, 3. August (18.30), trifft sie in Jona auf Deutschland. Es ist die Neuauflage des World-Games-Finals von 2017, in dem sich die Schweizer spektakulär 3:4 geschlagen geben mussten. Deutschland ist auch am Mittwoch, 8. August (20.30), im Rahmen des Turniers «Faustball Weltklasse in Elgg» der Schweizer Gegner. Am Freitag, 10. August (18.00), spielt die Schweiz in Widnau gegen Österreich. «Diese Länderspiele sind für uns sehr wichtig», sagt Nationaltrainer Oliver Lang. «Insbesondere unsere neu formierte Abwehr braucht jeden Satz, den sie gemeinsam spielen kann.» red