

# «Auch Schönwettersportler können sich beteiligen»

## Start der Säuliamt-Trophy in Mettmenstetten

Seit dem vergangenen Sonntag können in Mettmenstetten zwei gut ausgeschilderte Strecken gelaufen und gewalkt werden. Die automatische Zeitmessung erlaubt, sich mit sich selbst oder mit Kolleginnen oder Kollegen zu messen. Die Teststrecken betragen 2.2 km und 6.8 km.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Beide Strecken sind sehr schön angelegt und enthalten einige Steigungen. Es lohnt sich, beim Laufen nicht auf die Uhr zu achten, sondern vor allem die Aussicht zu geniessen. Vorbild für die Säuliamt-Trophy sind ausgeschilderte und ausgemessene Radstrecken, die ebenfalls mit automatisierter Zeitmessung versehen sind und es erlauben, sich an Referenzzeiten zu messen. Das Projekt in Mettmenstetten dauert drei Wochen. Anschliessend wird es in Hausen und Knonau fortgesetzt. Projektleiter Reto Benz erläutert die Vorteile: «Wer systematisch trainieren will, kann die Strecke regelmässig mit unterschiedlicher Intensität laufen. Wem sie zu kurz ist, der kann auf ihr jeweils ein anspruchsvolles Training mit einem Test abschliessen. Aber auch Schönwettersportler können sich beteiligen und warten, bis sie die idealen Wetterbedingungen vorfinden.»

Am Eröffnungsereignis vom vergangenen Sonntag war die Läufergruppe von Gut Training ebenso präsent wie der Turnverein Mettmenstetten sowie Vertreterinnen und Vertreter weiterer Sponsoren, die sich nicht scheuen, die Strecke unter die eigenen Füsse zu nehmen. Der Gemeinderat Mettmenstetten hat, wie Gemeindepräsident Hans Hefti schmunzelnd festhielt, sein jüngstes Mitglied, Raffaele Cavallaro, per Ratsbeschluss abgeordnet, in der Annahme, ein Eishockeyspieler packe auch die längere Strecke mit Erfolg. Cavallaro hat die Aufgabe souverän gemeistert.

Ein Grund, weshalb auch der «Anzeiger» das Projekt unterstützt, liegt darin, dass es sich für die ganze Bevölkerung eignet. Es zwingt nicht zu einer grossen Leistung, ermöglicht aber, den eigenen Körper ganz nach Lust und Laune zu fordern. Der «Anzeiger»-Testläufer hat der Organisation ausgezeichnete Noten erteilt. Der Start ist geglückt – es wäre erfreulich, wenn die Säuliamt-Trophy im kom-



Projektleiter Reto Benz stellt die Säuliamt-Trophy vor. Unter den aufmerksamen Zuhörern befinden sich der Mettmenstetter Gemeindepräsident, Hans Hefti, und Gemeinderat Raffaele Cavallaro, der per Gemeinderatsentscheid auf die längere Strecke delegiert worden ist. (Bilder Bernhard Schneider)

menden Jahr auch in weiteren Ämter Gemeinden Halt machen würde.

### Referenzzeiten

Der beste Vergleich ist immer derjenige mit sich selbst. Wer richtig trainiert, kann auf einer bestimmten Strecke entweder die Laufzeit bei gleichbleibender Herzfrequenz oder die Herzfrequenz bei gleichbleibender Laufzeit senken. Eine Herausforderung besteht für viele dennoch darin, sich mit Altersgenossen mit vergleichbaren Voraussetzungen zu messen. Die Zeiten, die am Sonntag in den verschiedenen Kategorien gelaufen worden sind, wurden daher auf dem Internet als Referenzzeiten publiziert. So kann man sich selbst herausuchen, mit wem man sich messen will. Dies muss nicht unbedingt der Triathlet, Sportlehrer und Trainingsberater Pirmin Christen sein, der auf der längeren Strecke über 6.8 km die bisherige Bestzeit gelaufen ist. Man kann auch jede andere der Referenzpersonen zwischen 5 und 78 Jahren auswählen.

### Zwischenrangliste:

Running 6.8 km: Pirmin Christen, Auw, 1973, 00:25'18"; Reto Hutmacher, Mettmenstetten, 1978, 00:27'23"; Timothy Wernli, Mettmenstetten, 1987, 00:27'35"; Peter Studer, Affoltern, 0, 00:28'49"; Andreas Binder, Maschwanden, 1968, 00:29'37"; Bernhard Schneider, Ottenbach, 1958, 00:30'07";

Daniel Sommer, Affoltern, 1964, 00:31'20"; Raffaele Cavallaro, Mettmenstetten, 1982, 00:31'22"; Willy Schoch, Mettmenstetten, 1951, 00:32'01"; Oliver Furrer, Hünenberg, 1973, 00:34'39"; Beat Villiger, Mettmenstetten, 1962, 00:36'07"; Brigitte Imhof, Obfelden, 1958, 00:36'36"; Christian Imhof, Obfelden, 1988, 00:36'36"; Maggie Gut, Mettmenstetten, 1966, 00:36'40"; Ruth Leuthold, Knonau, 1961, 00:41'25"; Kurt Schütz, Mettmenstetten, 1949, 00:43'44"; Marlies Schütz, Mettmenstetten, 1953, 00:43'50"; Roberto Molina, Mettmenstetten, 1959, 00:44'14"; Karolin Dick-Drack, Mettmenstetten, 1962, 00:48'46"; Olga Spörri, Affoltern, 1930, 00:58'55".

Running 2.2 km: Hanspeter Kern jun., Mettmenstetten, 1984, 00:07'55"; Raphael Gallmann, Mettmenstetten, 1989, 00:08'48"; Kris Lüthi, Mettmenstetten, 1996, 00:09'51"; Svenja Gut, Mettmenstetten, 1998, 00:10'29"; Nils Gut, Mettmenstetten, 1999, 00:12'10"; Lars Lüthi, Mettmenstetten, 1999, 00:12'15"; Raphael Samide, Mettmenstetten, 2000, 00:13'14"; Kira Samide, Mettmenstetten, 1998, 00:13'48"; Gina Meili, Mettmenstetten, 2000, 00:14'26"; Florian Studer, Affoltern, 1997, 00:14'37"; Zoran Gorgievski, Mettmenstetten, 1960, 00:14'40"; Elsbeth Gorgievski, Mettmenstetten, 1960, 00:14'41"; Manuel Studer, Affoltern, 1999, 00:14'51"; Emanuel Dick, Mettmenstetten, 1998, 00:16'20"; Seraina Sommer, Affoltern, 1994, 00:27'14"; Jens Lüthi, Mettmenstetten, 2003, 00:29'06".

Walking 6.8 km: Ernst Kirner, Mettmenstetten, 1940, 00:56'17".

Walking 2.2 km: Michelle Huber, Mettmenstetten, 2000, 00:19'06"; Lisa Villiger, Mettmenstetten, 2000, 00:19'09"; Andrea Hutmacher, Mettmenstet-

tten, 1978, 00:22'05"; Nils Hutmacher, Mettmenstetten, 2008, 00:22'08"; Anna Villiger, Mettmenstetten, 2004, 00:25'11"; Franziska Pfenninger, Mettmenstetten, 1950, 00:25'27"; Ariella Pfenninger, Obfelden, 1980, 00:25'31"; Salome Guldener, Rifferswil, 1996, 00:27'14".

Nordic Walking 6.8 km: Uschi Dörig, Ebertswil, 01:03'44"; Eliane Heer, Ebertswil, 1962, 01:03'44"; Ruth Riegler, Knonau, 1949, 01:16'07"; Fleury Brunner, Zug, 1940, 01:16'22"; Edi Riegler, Knonau, 1942, 01:16'25".

Nordic Walking 2.2 km: Monica Schori, Mettmenstetten, 1956, 00:22'46".