

## Region

# «Der Sihltaler Frühlingslauf hat meinen Ehrgeiz geweckt»

**Gattikon** Der Sihltaler Frühlingslauf, der traditionellerweise am 1. Mai stattfindet, mobilisiert viele Läuferinnen und Läufer. Für die «Zürichsee-Zeitung» rannte Omar Zeroual mit, um den Grund herauszufinden.

**Omar Zeroual**

Noch vor dem grossen Sihltaler Frühlingslauf über zehn Kilometer liegt das Rennfieber bei der Turnhalle Schweikrüti in Gattikon in der Luft. Auf den Kurzstrecken flitzen Mädchen und Knaben auf der Zielgeraden den Erwachsenen in den Fun-Kategorien regelrecht um die Ohren. Angefeuert werden die Kinder von Eltern und den zahlreichen Besuchern, die sich auf dem Aussenbereich tummeln. Es sind ungefähr gleiche viele Läuferinnen und Läufer wie in den vergangenen Jahren. Auch das Wetter spielt mit. Das freut den OK-Präsidenten des Sihltaler Sportclubs (SSC), Roger Neukom: «Nach all den Jahren mit kühlen, regnerischen Verhältnissen haben wir heute ein Bombenwetter.»

Gegen Mittag machen sich dann die Läuferinnen und

Läufer für die 10-Kilometer-Strecke parat. So auch ich in der Kategorie der Männer bis 30 Jahre. Die einen mobilisieren schon früh vor dem Start ihren Körper in engen Renntrikots, die seriöse Vorbereitung und Bestzeiten versprechen. Andere Teilnehmer beobachten lieber noch von der Seite aus und warten ab. «Ich will mich nicht schon vor dem Rennen verausgaben», meint Läufer Patrik. Er freut sich auf den Lauf entlang der Sihl. «Für mich ist die Veranstaltung wie ein Nachhausekommen», denn er habe lange im Sihltal gelebt.

## Sich mitziehen lassen

Ambitionierte Ziele brachte der Weinländer nicht mit. Ihm diene der Sihltaler Frühlingslauf als sportliche Standortbestimmung zum Frühlingsanfang und für bevorstehende Rennen. Dabei geniesse er, mit anderen zu laufen. «Das zieht

einen mit, und so läuft es sich besser.» Von diesem Effekt will ich auch profitieren, denn als ungeübter Läufer kann ich weder auf Erfahrung noch Vorbereitung zählen. Ein paar Übungen vor dem Start müssen reichen. Dabei hilft das angeleitete Aufwärmen durch ein SSC-Mitglied.

Kurz darauf gilt es, sich für den Start aufzustellen. In Anbetracht der Spitzenläufer, die sich an der Startlinie einreihen, suche ich mir einen Platz im hinteren Teil der Teilnehmergruppe. Sobald die Organisatoren den Startschuss gegeben haben, läuft das Spitzenfeld schnell ausser Sichtweite, während ich – mal schneller, mal langsamer – noch mein optimales Tempo suche.

## Aufstieg spaltet das Feld

Der Sihltaler Frühlingslauf führt zunächst von der Turn-

halle Schweikrüti runter an die Sihl. Darauf folgen mehrere Kilometer flach flussaufwärts. Inzwischen habe ich meinen Platz im Schlussfeld gefunden und hefte mich an die Fersen eines anderen Läufers. Von meinem Tempomacher lasse ich mich entlang der Sihl mitziehen und kann nebenbei auch mal die Sicht auf den glitzernden Fluss geniessen.

Kurz nach Kilometer 4 erreiche ich die Schlüsselstelle, von der ich gewarnt wurde: den Aufstieg zurück auf den Zimmerbergkamm. Die anderen Läufer wie auch mein Tempomacher wechseln hier ins Gehen. Ich versuche, mein Tempo zu halten, und lasse meine Kontrahenten zurück.

## Die Vegetation strahlt

Im Waldstück macht die Mai-sonne dem Frühlingslauf alle Ehre. Die Vegetation strahlt

lebendig grün, und so scheint der Aufstieg schneller bezwungen als gedacht. Immer wieder stehen an den Kreuzungen ein paar der rund 130 Helfer des SSC, die Getränke reichen und einen anfeuern für die letzten Kilometer, die es noch abzuspuhlen gilt. Das ist aber mit jedem gewonnenen Meter einfacher, denn bis zum Ziel ist es mehrheitlich flach. Auf den letzten eineinhalb Kilometern erhöhe ich mein Tempo und schliesse zum Vordermann auf, den ich auf den letzten 300 Metern im Spurt noch überholen kann.

So komme ich im Ziel auf eine wenig ehrgeizige Zeit von knapp 58 Minuten, und damit weise ich einen Rückstand von rund 23 Minuten auf den Bestklassierten auf. Dennoch hat der Sihltaler Frühlingslauf meinen Ehrgeiz allemal geweckt.

## Anlässe

### Schmetterlinge schützen

**Horgen** Der Naturschutzverein Horgen organisiert mit Unterstützung des Verkehrsvereins den Wettbewerb «Schmetterlingsgarten» zum zehnten Mal. Viele Schmetterlingsarten sind vom Aussterben bedroht. Ziel des Wettbewerbs ist es, Schmetterlingen sowie anderen einheimischen Tieren und Pflanzen im Garten, auf dem Sitzplatz oder auf dem Balkon einen geeigneten Lebensraum über das ganze Jahr hinweg zu bieten. Dabei werden viele Kriterien bewertet, wie etwa die Pflanzenvielfalt und die biologische Gartenpflege. Die Teilnehmenden werden unterstützt und erhalten auf Wunsch Unterlagen und Beratung. Ab dem 3. Juni stattet die Jury nach Vereinbarung Besuche ab. Zu gewinnen gibt es Plaketten und Gutscheine für den Wildpflanzenverkauf. Die öffentliche Prämierung der Sieggärten findet am 29. Juni um 10 Uhr im Interkulturellen Garten «In der Fischschrüti» mit offeriertem Apéro statt. (red)

Anmeldung bis Freitag, 31. Mai per E-Mail an: [schmetterlingsgarten@gmx.ch](mailto:schmetterlingsgarten@gmx.ch). Weitere Informationen unter: [www.schmetterlingsgarten-horgen.ch](http://www.schmetterlingsgarten-horgen.ch).

### Für die Natur Wildpflanzen kaufen

**Horgen** Der Naturschutzverein Horgen organisiert am Wochenende einen Wildpflanzenverkauf. Der Schwerpunkt dabei liegt auf Blumen, die sich besonders eignen, Schmetterlingen, Raupen und Wildbienen Nahrung zu bieten. Wer einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten will, kann dies durch das Bepflanzen von Balkonkästchen tun. Wer Fragen zu Biodiversität oder Pflanzen hat, wird vor Ort beraten. (red)

Freitag, 3. Mai, 10 bis 17.30 Uhr.  
Samstag, 4. Mai, 9 bis 13 Uhr, vor der Bäckerei Schnyder, Bahnhofstrasse 10, Horgen.

### Vernissage im Gewächshaus

**Richterswil** Lokale Kunstschaffende zeigen im Gewächshaus der Gärtnerei Strickler ihre Arbeiten aus den Bereichen bildende Kunst, Keramik, Fotografie, Literatur, Schauspiel und Musik. Die Vernissage zum Kunstvereinigung Richterswil findet am Freitagabend statt. (red)

Vernissage: Freitag, 3. Mai, 18.30 Uhr. Ausstellung: Samstag, 4., bis Donnerstag, 11. April. Gärtnerei Strickler, Dorfstrasse 66, Richterswil.

### Argentinisches Kino im Dorftreff

**Samstagern** Im Dorftreff wird am Freitag die argentinische Produktion «No te mueras sin decirme adonde vas» gezeigt. Übersetzt bedeutet der Titel «Stirb nicht, ohne mir zu sagen, wohin du gehst». Der Regisseur Eliseo Subiela reflektiert in dem mystischen Drama das Wesen des Kinos und dringt in die Welt der Träume ein, wo eine geheimnisvolle Liebesgeschichte ihren Lauf nimmt. (red)

Freitag, 3. Mai, 20 Uhr.  
Gemeinschaftszentrum  
Drei Eichen, Stationsstrasse 34,  
Samstagern. Eintritt: 10 Franken.



Der Sihltaler Frühlingslauf ist sowohl bei sportlich ambitionierten wie Hobbyläufern beliebt. Die Laufstrecken sind von einigen Hundert Metern bis zehn Kilometer lang. Mitgerannt ist gestern auch ZSZ-Reporter Omar Zeroual mit der Nummer 743 (Bild unten links). Fotos: Moritz Hager