

3. Liga kompakt

Seefeld 2 - Fällanden 4:1

Der FC Fällanden ist praktisch in die 4. Liga abgestiegen. Die Fällander könnten zwar in der Gruppe 3 auch nach der Niederlage bei Seefelds Reserven noch zur Konkurrenz am Strich aufschliessen. Sie haben aber zu viele Strafpunkte. Und es werden weitere hinzukommen: Alec Wegmann, der das 1:1 schoss, musste kurz vor Schluss nach der zweiten Verwarnung vom Feld.

Kloten - Effretikon 1:1

Lange verteidigte der FC Effretikon das 1:0 von Adrian Fahrni aus der 37. Minute. Kurz vor Schluss kassierten die Effretiker beim Tabellenzweiten der Gruppe 4 aber noch den Ausgleich.

Glattfelden - Kempttal 3:2

Vor der letzten Runde ist der FC Kempttal wieder unter den Strich gefallen. Mit einem Punkt Rückstand auf Wallisellen droht dem Aufsteiger der direkte Wiederabstieg. Zweimal führte der FCk; Glattfelden glich aber jeweils umgehend aus – und schoss das Siegtor in der 93. Minute.

Herrliberg - Uster 2 1:0

Die Ustermer Reserven leisteten dem FC Wetzikon keine Schützenhilfe. In Herrliberg kassierten sie in der 72. Minute den einzigen Treffer der Partie, womit sich der FCH den Aufstieg in die 2. Liga sicherte.

Hinwil - Fehraltorf 2:3

Der FC Fehraltorf kam auswärts gegen Hinwil zu einem 3:2-Achtungserfolg. Für die bereits als Absteiger feststehenden Fehraltorfer war es in der 21. Runde erst das zweite Mal, dass sie sich die volle Punktzahl sichern konnten. Das entscheidende Tor fiel erst in der Nachspielzeit.

Zollikon - Pfäffikon 2:3

Erst glich Pfäffikon eine Zolliker Führung aus, dann war es umgekehrt. Am Ende jubelte der FCP – Ismaila Ceasay entschied die Partie in der 84. Minute.

Mönchaltorf-Egg - Wald 2:2

Im zweitletzten Drittliga-Spiel holte Mönchaltorf-Egg den sechsten Punkt. Gegen Wald führte die längst als Absteiger feststehende Equipe nach Toren von Gilles Aebischer und Jan Ott gar 2:0 und schien auf dem Weg zum ersten Saisonsieg. Doch dann traf Alexander Jetzer doppelt. (zo)

Fakten und Resultate

Fussball

3. Liga, Gruppe 3, 21. Runde: Racing Club - Küsnacht 2:3. Unterstrass 2 - Höngg 2 3:0. Witikon 2 - Zürich-Affoltern 4:1 Schwamendingen - Herrliberg 2 5:1. Seefeld 2 - Fällanden 4:1. – Rangliste (je 21 Spiele): 1. Schwamendingen* 50. 2. Küsnacht 45. 3. Seefeld 2 40. 4. Zürich-Affoltern 39. 5. Höngg 2 33. 6. Unterstrass 2 33. 7. Herrliberg 2 32. 8. Racing Club 20. 9. Witikon 2 19. 10. Wetzikon 2 17. 11. Embrach 2 17. 12. Fällanden 14. – * = Aufsteiger.

3. Liga, Gruppe 4, 21. Runde: Kloten - Effretikon 1:1. Glattfelden - Kempttal 3:2. Niederweningen - Bülach 3:2. Rümlang - Wallisellen 2:5. Rafzerfeld - Glattbrugg 6:2. – Rangliste (je 21 Spiele): 1. Bülach* 50. 2. Kloten 43. 3. Rätterschen 33. 4. Niederweningen 30. 5. Rümlang 26. 6. Glattfelden 25. 7. Glattbrugg 24. 8. Effretikon 23. 9. Rafzerfeld 22. 10. Wallisellen 13. 11. Kempttal 12. 12. Eisenbahner+ 0. – * = Aufsteiger/+ = Absteiger.

3. Liga, Gruppe 6, 21. Runde: Herrliberg - Uster 2 1:0. Hinwil - Fehraltorf 2:3. Zollikon - Pfäffikon 2:3. Mönchaltorf-Egg - Wald 2:2. – Rangliste (je 21 Spiele): 1. Herrliberg 55. 2. Wetzikon 50. 3. Pfäffikon 48. 4. Stäfa 43. 5. Uster 2 28. 6. Zollikon 26. 7. Hinwil 22. 8. Wald 22. 9. Männedorf 22. 10. Rüti 2 19. 11. Fehraltorf+ 12. 12. Mönchaltorf-Egg+ 6. – += Absteiger.

Kopfrechnen für den Notfall

Rad Die Ultracyclerin Nicole Reist bestreitet ab heute Dienstag zum dritten Mal das Race Across America. So geht die Weisslingerin das Rennen über 5000 Kilometer an.

David Schweizer

Ihr Palmarès macht mächtig Eindruck. Seit bereits zehn Jahren ist Nicole Reist im Ultracycling ungeschlagen. In dieser Zeit musste die Oberländerin in 19 Rennen nie aufgeben. Die bald 38-jährige ist vierfache Weltmeisterin, Europameisterin und zweifache Schweizer Meisterin. Und Siegerin von zahlreichen weiteren internationalen Rennen über Tausende von Kilometern. All diese fast unmenschlichen Erfolge kommen natürlich nicht von ungefähr. Reist, die in einem Vollzeitpensum als Hochbautechnikerin arbeitet, ordnet ihrer Passion alles unter – der Alltag ist vollends durchgetaktet. Und nun wartet die nächste Herausforderung: das Race Across America – zu dem die Weisslingerin ab Dienstag zum dritten Mal antritt.

— **Rennen der Extreme: Da ist die Tour de France ein Klacks**
Das legendäre Race Across America, kurz RAAM, ist die Mutter und Königin aller Ultracycling-Rennen. Es geht über 5000 Kilometer und 55 000 Höhenmeter von der amerikanischen Westküste in Kalifornien bis nach Maryland an der Ostküste – und das nonstop. Die Strecke des härtesten Radrennens der Welt ist rund ein Drittel länger als die der Tour de France – wird allerdings in einer statt in 21 Etappen absolviert. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden erreicht das Ziel nicht. Die bereits 40. Ausgabe findet vom 14. bis 26. Juni statt.

— **Vor dem Rennstart: Isoliert von der Aussenwelt**
Reist zieht sich zurück und hat wenig Kontakt mit der Crew. Für sie stehen letzte Trainings und die Akklimatisierung an die Wärme von Kalifornien im Vordergrund. Derweil trifft das Team die Vorbereitungen vor Ort: Die Mietfahrzeuge (Begleitauto, Wohnmobil) werden abgeholt, und die Technik wird ins Begleitfahrzeug eingebaut.

— **Das will Reist erreichen: Die Rekordjagd geht weiter**
Der dritte Sieg. Reist will dabei ihre eigene Zeit von 2018 unterbieten. In 9 Tagen, 23 Stunden und 57 Minuten erreichte sie damals das Ziel, was ihr den dritten Rang im Gesamtklassement einbrachte.



5000 Kilometer von Westen nach Osten: Nicole Reist startet bereits zum dritten Mal am RAAM. Foto: Urs Nett/Gratifik: Jasmin Oberle

te. Das allein genügt ihr aber nicht. Sie nimmt gleichzeitig den von Seana Hogan im Jahr 1995 aufgestellten internationalen Geschwindigkeitsrekord der Frauen von 21,3 km/h ins Visier. Die Amerikanerin hat auch den Gesamtstreckenrekord von 9 Tagen, 4 Stunden und 2 Minuten inne. Dieser wurde aber auf einer rund 200 Kilometer kürzeren Distanz mit weniger Höhenmetern aufgestellt. Um ihre eigene Bestzeit zu unterbieten, müsste Reist spätestens am frühen Morgen des 24. Juni in Annapolis eintreffen.

— **Die Konkurrenz: Nur zwei weitere Frauen trauen sich**
Neben Reist wagen sich bei den Frauen nur die Dänin Elin Stårup und die Amerikanerin Dorina Vaccaroni auf die Solo-Strecke. Letztere ist mehrfache Olympia-Medaillengewinnerin im Fechten und wird im September 59 Jahre (!) alt.

— **Die Helfer: Ein Team für alle Fälle im Rücken**
Reist verfügt über eine 11-köpfige Crew. Sie hat zwei Dreier-Teams im Begleitfahrzeug für Navigation, Verpflegung und Unterhaltung. Dazu kommt ein Dreier-Team im Wohnmobil. Dort übernachtet nicht nur die Crew, sondern finden auch die Schlafpausen von Reist statt. Diese Gruppe ist für den Haushalt (Einkaufen, Waschen) zuständig. Und dann besteht noch ein Zweier-Back-up-Team, falls jemand von den anderen Crews ausfällt. Im Normalbetrieb ist dieses Gespann für die Foto- und Filmaufnahmen sowie für Unvorhergesehenes eingeplant.

— **Erholung: In den 10 Tagen gibt es kaum Schlaf**
2018 hat Reist in knapp 10 Tagen 9 Stunden geschlafen. Die Schlafstrategie dürfte nicht gross verändert, jedoch auf das Wetter und die individuelle Verfassung angepasst werden. Die Schlafpausen macht sie im Wohnmobil.

— **Ernährung: Aus taktischen Gründen keine Details**
Es ist eine Mischung zwischen fester und flüssiger Nahrung. Die Herausforderung während des Rennens ist es, immer genügend aufzunehmen. Wegen ihrer Glutten- und Fruchtoseintoleranz ist der Speiseplan eingeschränkt, die

meiste feste Nahrung basiert auf Reis. Nähere Details werden dazu aus dem Umfeld der Oberländerin aus taktischen Gründen nicht preisgegeben.

— **Krisenmomente: Ein «Lösungsbuch» für alle Fälle**
Die Crew wird im Vorfeld von der Teamchefin und Mentaltrainerin darauf eingeschworen. Zudem sind alles erfahrene, krisenerprobte Leute dabei. Mit im Begleitfahrzeug ist auch ein sogenanntes Lösungsbuch. Darin sind viele Erfahrungen gesammelt. Von Themen, über welche die Crew während des Rennens mit Reist sprechen darf und worüber nicht. Beispielsweise sind Kopfrechnungen okay, Geografiefragen hingegen tabu. Im «Lösungsbuch» sind auch Krisenmomente skizziert, etwa, wenn ins Wohnmobil eingebrochen und Reists Rennkleidung gestohlen würde.

— **Mögliche Gefahren: Verkehr, Wetterkapriolen, Dunkelheit**
Eine grosse Gefahr kann das Wetter sein. Starkregen, Gewitter und Stürme. 2018 gab es einen Zwangshalt vor einem umgestürzten Baum. Oder dann starker, böiger Seitenwind, der Reist auf die Gegenfahrbahn katapultieren könnte. Verkehr ist eine weitere Gefahr – Ultracycling-Rennen finden nicht auf abgesperrten Strecken, sondern unter Einhaltung normaler Verkehrsregeln statt. Das heisst: Reist teilt sich die Strasse auch mit grossen Trucks oder Stadtverkehr. Dazu kommen die Fahrten in der Nacht, und natürlich kann die Müdigkeit zur Gefahr werden. Deshalb kann die Crew entscheiden, wann Reist schlafen oder schlimmstenfalls das Rennen aufgeben müsste.

— **Was folgt hinterher?**
Das RAAM ist erst der Anfang
Eigentlich wollte Reist im August noch am zweitlängsten Rennen der Welt, dem Race Around Czechia und Slovakia, teilnehmen (3600 Kilometer/36 000 Höhenmeter). Wegen der kurzfristigen Absage plant sie nun gleich zwei Ersatzrennen. Zuerst ab 9. August das Race Around Austria (2200 Kilometer/35 000 Höhenmeter) und nur wenige Tage nach der Zieleinfahrt ab 18. August die Tortour in der Schweiz (1000 Kilometer/13 000 Höhenmeter).

Wetzikon verpasst Aufstieg – Convertito übernimmt

Fussball Der FCW muss einen neuen Anlauf Richtung 2. Liga nehmen. Er tut das ohne Trainer Marostica.

Es wäre zu schön für den FC Wetzikon gewesen. Just zum 100. Geburtstag des Vereins den Wiederanstieg in die 2. Liga zu feiern. Und gerade am letzten Wochenende wäre mit dem gleichzeitig stattfindenden Stadtfest alles angerichtet gewesen.

Doch seit Samstag ist klar: Der Aufsteiger heisst nicht Wetzikon, sondern Herrliberg. Der Seeklub ist nach dem 1:0-Sieg gegen die Reserven des FC Uster nicht mehr von der Spitze der Gruppe 6 zu verdrängen. «Herrliberg hat die spielerisch stärkste Mannschaft der Gruppe», sagt FCW-Sportchef Veysel Özkul.

Dennoch dürfte ihn der verpasste Aufstieg wurmen. Die Oberländer waren es nämlich, die dem FCH die einzigen beiden Saisonniederlagen zufügten. Wetzikon selbst patzte derweil zu oft gegen die vermeintlich schwächeren Teams.

Zum Liftklub geworden

Es ist ein sportliches Auf und Ab, das der FCW nun schon seit einigen Jahren erlebt – mit zwei Aufstiegen (2017, 2019) und drei Abstiegen (2016, 2018, 2021). An den eigenen Ansprüchen hat sich aber nie etwas geändert. «Wir wollen möglichst bald wieder in

die 2. Liga – aber nicht um jeden Preis», sagt Özkul. Er hebt die gute Juniorenarbeit im Verein hervor. Es gebe einige talentierte Versprechen in der Nachwuchsabteilung. Tatsächlich spielt der FCW in den A- bis C-Altersstufen derzeit in der höchsten Klasse (Youth League).

Während es im Wetziker Kader trotz verpasstem Wiederaufstieg nur zu wenigen Mutationen kommen dürfte, wird der Staff neu ausgerichtet. Für Trainer Roman Marostica endet die Zeit beim FCW nach eineinhalb Jahren. Im Verlauf dieser Rückrunde habe er sich entschieden, es

mit einem neuen Trainer zu versuchen, so Sportchef Özkul. Marostica hingegen sagt, er habe auf eine Zusammenarbeit über die Saison hinaus verzichtet. Der Grund dafür: Man habe ihm die Entschädigung um rund 30 Prozent kürzen wollen. Sein Amtsantritt stand damals unter einem schlechten Stern. Eine echte Chance auf den Ligaerhalt in der 2. Liga war ihm im Juni 2021 aufgrund der verkürzten Saison (nur drei Spiele) verwehrt geblieben.

Marosticas Nachfolger heisst Antonio Convertito. Der 47-jährige hatte beim FCW zuletzt Gabor Gerstenmaier bis Ende 2020

assistiert. Dieselbe Rolle hat Convertito derzeit bei Pfäffikon inne. Cheftrainer war er ausserdem einst bei Gossau 2. «Toni hat uns in den Gesprächen am meisten überzeugt», begründet Özkul die Wahl. An Convertitos Seite wird Patrick Leuenberger fungieren.

Dieser hätte vor zehn Jahren eigentlich Marostica schon einmal als Trainer ablösen sollen – beim FC Gossau. Nach internen Querelen, die im Rücktritt von Präsident Fredi Keller gipfelten, kam es zu einer Kehrtwende. Eine solche ist in Wetzikon nicht zu erwarten.

David Schweizer