Swiss Athletics
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen

031 359 73 00
info@swiss-athletics.ch
swiss-athletics.ch

SWISS ATHLETICS FLASH

Nr. 39/25
10. Dezember 2025

Ausblick auf die kommende Woche

Cross-EM: Sieben Rennen mit 22 Schweizer Startenden

Mit den Cross-Europameisterschaften in Lagoa (POR) gehen am Sonntag die letzten internationalen Leichtathletik-Titelkämpfe des Jahres über die Bühne. Angeführt von 10'000-m-Europameister Dominic Lobalu und dem vormaligen Top-Ten-Klassierten Jonas Raess, ist die Schweiz in allen sieben Wettbewerben vertreten – von der U20-Kategorie bis zur Mixed-Staffel.

Zum vierten Mal finden die Cross-Kontinentaltitelkämpfe in Portugal statt. Im Fall von Jonas Raess (LC Regensdorf) weckt das Gastgeberland spezielle Erinnerungen. Beim sechsten und bisher letzten Schweizer Medaillengewinn – 2019 in Lissabon durch Julien Wanders – erreichte Raess den starken 9. Einzelrang und Platz 8 mit dem Team. An der Algarveküste kündigen sich allerdings komplett andere Bedingungen an als in der portugiesischen Hauptstadt. Zum einen führt das Eliterennen nur noch über knapp 7,5 km (statt damals 10,2 km). Zum anderen dürften Überholmanöver auf dem engen, kurvenreichen und sandigen Parkrundkurs zur Herausforderung werden. Entsprechend wichtig ist gemäss Lauf-Disziplinchef Michi Rüegg eine gute Positionierung nach der Startgeraden.

Jonas Raess hat genau diese Situation an der 47. Course de l'Escalade über 7,3 km simuliert. Vergangenen Sonntag nahm der 31-jährige Zürcher das Zepter von Beginn weg in die Hand – mit dem bewussten Risiko, auf der Schlussrunde weiteren Boden auf 10'000-m-Weltmeister und Cross-EM-Titelkandidat Jimmy Gressier (FRA) zu verlieren. Belohnt wurde Raess' offensive Taktik mit Platz 6 und der Gewissheit, dass die Form nach dem Höhentrainingslager in Südafrika stimmt. Vorjahressieger und Streckenrekordhalter Dominic Lobalu (LC Brühl/10.) hingegen kämpfte in Genf mit leichten Rückenproblemen. Der seit 2024 für die Schweiz startberechtigte 10'000-m-Europameister und Ex-Europarekordhalter über 10 km vertritt seine neue Heimat am Sonntag erstmals auch im Crosslauf. Komplettiert wird das Männerteam durch Morgan Le Guen (Stade Genève). Der Startschuss zur siebten und finalen Entscheidung der Cross-EM erfolgt am Sonntag um 12.41 Uhr Orts- respektive 13.41 Uhr Schweizer Zeit.

Zwei U20-Teams und eine Mixed-Staffel
Den Auftakt machen die U20-Kagorien ab 10.30 Uhr Schweizer Zeit. Nach Top-8-Einzelklassierungen bei den zwei vorherigen Austragungen geht Shirin Kerber (LA Nidwalden) als aussichtsreichste Schweizer Juniorin ins Rennen über 4450 m. Eine vordere Platzierung ist auch dem diesjährigen Berglauf-WM-Vierten Matthieu Bührer (CA Fribourg) zuzutrauen, der die Selektionsläufe in Pforzheim (GER) und Regensdorf – wie Kerber – dominiert hat. Mit vier respektive sechs Startenden stellt Swiss Athletics zwei Teams in der jüngsten Altersklasse, wobei die drei Bestklassierten pro Nation für die Mannschaftswertung zählen.

In der U23-Kategorie über knapp 6 km gelangen je zwei Schweizer Athletinnen und Athleten zum Einsatz. Fabienne Müller (LV Langenthal) und Nino Freitag (LV Winterthur) holten sich den letzten Schliff mit U23-Podestplätzen beim internationalen Warandecross in Tilburg (NED); die Nationalmannschaftsdebütantin Ronja Hofstetter (STV Ballwil) und der Cross-EM-erprobte Jonathan Hofer (LC Zürich) nutzten die Course de l'Escalade als letzten Formtest. Gleiches gilt für Romane Wolhauser (Viseu Genève), der einzigen Schweizer Vertreterin im Elitefeld der Frauen.

Aus nationaler Sicht ebenfalls gespannt sein darf man auf den Mixed-Staffel-Wettbewerb (12.30 Uhr Schweizer Zeit). 2017 von European Athletics eingeführt, war Swiss Athletics erst einmal im actionreichen Format am Start: 2021 resultierte Rang 7. Das Quartett für Lagoa besteht aus Navid Kerber (LA Nidwalden), Chiara Scherrer (TG Hütten), Delia Sclabas (Gerbersport) und Silas Zurfluh (LK Zug). Sclabas, U20-Silbermedaillengewinnerin in Tilburg 2018, ersetzt die ursprünglich vorgesehene Lilly Nägeli (LC Uster), die aufgrund eines Infekts ausfällt.

Kommentierter Livestream von Eurovision Sport
Schweizer Leichtathletik- und Lauf-Fans können die Cross-EM in Lagoa online verfolgen. Eurovision Sport bietet einen kostenlosen Livestream sämtlicher Rennen an. Dieser wird je nach Sprachwahl auf Englisch, Deutsch oder Französisch kommentiert und startet ab 9.50 Uhr Schweizer Zeit (bis 16 Uhr).

Link zur Cross-EM: https://www.european-athletics.com/home/competitions/spar-european-cross-country-championships/overview
Link zum Livestream von Eurovision Sport: https://eurovisionsport.com/de/explore/competition/20251214ealagoa

LEADINGPARTNER

Swiss Athletics
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen

031 359 73 00
info@swiss-athletics.ch
swiss-athletics.ch

Lagoa (POR). Cross-EM (Sonntag, 14. Dezember). Die Selektionen von Swiss Athletics. Männer: Morgan Le Guen (Stade Genève), Dominic Lobalu (LC Brühl), Jonas Raess (LC Regensdorf). – U23: Nino Freitag (LV Winterthur), Jonathan Hofer (LC Zürich). – U20: Loïc Berger (CEP Cortaillod), Jonas Beutler (CA Broyard), Anton Broggini (Versoix Athlétisme), Matthieu Bührer (CA Fribourg), Théotime Popea (Stade Lausanne), Hugo Witteveen (Viseu Genève).

Frauen: Romane Wolhauser (Viseu Genève). U23: Fabienne Müller (LV Langenthal), Ronja Hofstetter (STV Ballwil). – U20: Flurina Auf der Maur (LC Scharnachtal), Aurina Coletti (SC Liestal), Anouk Danna (STB), Shirin Kerber (LA Nidwalden).

Mixed. Staffel: Navid Kerber (LA Nidwalden), Chiara Scherrer (TG Hütten), Delia Sclabas (Gerbersport), Silas Zurfluh (LK Zug).

Rückblick auf die vergangene Woche

Projekt «NextLevel»: Pilot-Trainingscamp in Stellenbosch gestartet

Im Rahmen des Projekts «NextLevel» ist am Wochenende das Swiss Athletics Trainings Camp im südafrikanischen Stellenbosch gestartet. 42 Kaderathletinnen und -athleten aus verschiedenen Disziplinengruppen bestreiten gemeinsam einen Teil ihrer Saisonvorbereitung auf der neuen Anlage des Hoërskool Campus. Bewährt sich das Pilot-Trainingslager, soll es im nächsten Jahr auf zusätzliche Disziplinengruppen erweitert werden.

Nach den Weltmeisterschaften in Tokio hat Swiss Athletics erstmals über das durch Schweizer Stiftungen finanzierte Weiterentwicklungsprojekt «NextLevel» informiert. Eine wichtige Massnahme dieses Projekts ist das eben gestartete und noch bis am 22. Dezember dauernde Pilot-Trainingslager in Stellenbosch.

«Mit diesem Kader-Trainingslager wollen wir natürlich die Vorbereitung unserer Athletinnen und Athleten auf die kommende Saison unterstützen. Ebenso wichtig ist aber, dass wir damit ein Gefäss schaffen, in dem sich Coaches, Medical Team sowie Athletinnen und Athleten untereinander austauschen und so mit zusätzlichem Wissen und wertvollen Inputs im Gepäck nach Hause reisen», sagt Philipp Bandi, Chef Leistungssport von Swiss Athletics.

Das Schlagwort lautet Know-how-Transfer: «Wenn verschiedene Trainings- und Disziplinengruppen zusammenkommen, dann ist das für alle bereichernd. Wir haben uns in der Schweizer Leichtathletik in den letzten Jahren sehr viel Know-how angeeignet. Ein wesentliches Ziel von ‹NextLevel› ist es, dass wir dieses Wissen innerhalb der Schweizer Leichtathletik noch besser weitergeben und dadurch die Basis legen, um langfristig erfolgreich zu sein. Dafür eignet sich ein Trainingslager wie jenes in Stellenbosch ausgezeichnet», ergänzt Philipp Bandi.

Dazu beitragen soll auch die Umgebung: Swiss Athletics bietet sich die Möglichkeit, die neue, topmoderne Leichtathletik-Anlage sowie die neu gebauten Unterkünfte des Campus inklusive Gemeinschaftsräume zu nutzen – und das bei optimalen klimatischen Bedingungen. Die Verpflegung wird durch insgesamt drei eigens für Swiss Athletics engagierte Köche sichergestellt.

Erfahrungen sammeln, Ausbau geplant
Philipp Bandi durfte sich übers Wochenende über erste sehr positive Rückmeldungen aus Südafrika freuen. «Ein neues Projekt ist immer auch ein Abenteuer.» Aus diesem Grund habe man das Trainingscamp 2025 auch stets als «Pilot» ausgeschrieben. «Wir wollen mit den ersten Disziplinengruppen Erfahrungen sammeln», sagt Philipp Bandi.

Bewährt sich das Camp und erfüllen sich die Erwartungen weiterhin, so soll das Swiss Athletics Trainings Camp im nächsten Jahr auf zusätzliche Disziplinengruppen erweitert werden und der Hoërskool Campus in Stellenbosch definitiv zur südlichsten «Base» der vereinten Schweizer Topathletinnen und Athleten werden.

Über das Projekt «NextLevel»
Dank der substanziellen zusätzlichen Unterstützung durch mehrere Schweizer Stiftungen konnte Swiss Athletics 2025 das Weiterentwicklungsprojekt «NextLevel» lancieren. Das Ziel dahinter: Die aktuelle sportliche Konstellation bestmöglich nutzen, um nicht nur kurz-, sondern auch mittel- und langfristig den Erfolg der Schweizer Leichtathletik zu sichern.

Neben dem Trainingscamp in Stellenbosch richtet sich ein weiterer Fokus im Projekt auf das Umfeld der aktuell acht «Olympic Medal Potentials» respektive deren Trainerinnen und Trainern. Sie sollen ideale Rahmenbedingungen vorfinden – mit dem Ziel, einerseits Weltklasse-Athletinnen und -Athleten bestmöglich zu begleiten, anderseits aber auch ihr Wissen innerhalb des Schweizer Leichtathletik-Systems weiterzugeben.

Als erste Massnahmen wurden die Anstellungen von Claudine Müller (persönliche Trainerin von Jason Joseph und Techniktrainerin von Ditaji Kambundji) sowie Adrian Rothenbühler (persönlicher Trainer von Angelica Moser) bei Swiss Athletics signifikant erhöht. Rothenbühler kehrte per 1. Dezember als hauptberuflicher Leichtathletik-Trainer zum Verband zurück. Christiane Berset Nuoffer (persönliche Trainerin von Audrey Werro) stiess diesen Herbst zu Swiss Athletics. Dank «NextLevel» und ihrem Engagement als Nationaltrainerin Mittelstrecken kann sie ebenfalls den Schritt zur hauptamtlichen Leichtathletik-Trainerin vollziehen.

LEADINGPARTNER