



Ein Rekord und ein Ticket dazu: Mit einer deutlichen persönlichen Bestleistung über 800 m knackte Lilly Nägeli (Mitte) auch die Limite für die U20-Europameisterschaften. Foto: athletix.ch

DOPPELT ERLEICHTERT ZUR PREMIERE

LEICHTATHLETIK Die Ustermer Nachwuchsläuferin Lilly Nägeli steht vor ihren ersten internationalen Meisterschaften – und sie hat sich vom auferlegten Druck befreit.

Jetzt ist er geglückt, der Befreiungsschlag. Geglückt in Form eines grossen Rennens an einem kleinen Abendmeeting. In Olten lief Lilly Nägeli die 800 m in 2:09,28 Minuten. Um gut zwei Sekunden verbesserte sie ihre eigene Bestmarke. Und wichtiger: Sie knackte die 2:10-Minutengrenze und unterbot damit die Limite für die U20-Europameisterschaften von übernächster Woche in Borås (Sd). «Mein Mut ist wieder einmal belohnt worden», freute sie sich nach einem offensiven Rennen.

Druck verspürt hatte die erst 16-Jährige in den Tagen und Wochen zuvor. Entstanden ist dieser aus einem Dilemma. In 9:50,08 Minuten war sie Mitte Mai die 3000 m gelaufen. Mit dieser Zeit verpasste sie den Minimalwert für das Europäische Olympische Jugendfestival – um acht Hundertstel. «Das EYOF hatte ich mir zum Ziel gesetzt, doch damit wird es wohl nichts werden», sagt sie, «Swiss Olympic wird kein Auge zudrücken.» Realisiert hatte Lilly Nägeli gleichzeitig aber Plan B: die Limite für die U20-EM.

Doch mit dieser Alternativvariante verbunden blieb ein Makel. «Die 3000 m sind nicht meine Distanz.» Die 800 m mag sie weit mehr. Im Juni aber glückten keine zeitlichen Verbesserungen mehr. Auch darum war das Rennen von Olten derart erleichternd, befreiend.

Die Situation zuvor war nämlich neu für sie. «Das Warten stresst und ist spannend zugleich», empfand sie. Nun scheint alles klar. «Ich bin enorm erleichtert», sagt Nägeli. Sie freut sich nun auf die 800 m, auf die EM in Schweden – und sollte es mit dem EYOF dennoch klappen, nähme sie «die Chance dankend an».

VERLETZUNG ALS GLÜCKSFALL

Erzählt Lilly Nägeli von ihrem Leben und ihrer Beziehung zum Laufen, tut sie dies abgeklärt und mit einer erstaunlichen Reife. «Das Laufen ist für mich Leidenschaft», sagt sie. Sie liebt und lebt es. Und sie legt eine Professionalität an den Tag, wie sie nicht erwartet werden darf. Sie fragt, hinterfragt, folgt strikt den Plänen ihre Trainers Marco Rancan im LC Uster. Sie analysiert, baut auf ihre Intuition und ihre Gefühle.

«Das Hintergründige ist Teil meiner Persönlichkeit», sagt sie. Dass dabei die Gefahr droht, «in eine Negativspirale zu geraten», ist

sie sich gerade in den letzten Wochen bewusst geworden.

Dem LCU beigetreten ist Lilly Nägeli bereits als Achtjährige. Bei der dritten Teilnahme am Ryffel Running Nachwuchslauf 2011 belegte sie Platz 2. Eine Art Initialzündung bedeutete dies. Altersgerecht machte sie sich mit allen Sparten vertraut. Bis sie 2016 wegen einer Wachstumsstörung am Knie (Morbus Osgood-Schlatter) eine Saison lang aussetzen musste. Als «völlig anderer Mensch» erlebte sie sich: «Ich wurde aggressiv, ungeduldig.»

Als sie endlich wieder laufen durfte, tat sie dies mit Leitplanken: keine Sprünge und keine Sprints. Verbunden damit war der Wechsel in die Laufgruppe Rancans sowie intensive Physiotherapie. Und mit der zeitlichen Distanz erkannte sie: «Diese Verletzung war das Beste, was mir widerfahren konnte. Ich wurde zu meinem Glück gezwungen.»

MUSIK IM KOPF

Und dem Glück will sie weiter auf der Spur sein. Ihr zweites Hobby, das Singen, begleitet sie dabei. Vorgespurt ist auch der berufliche Weg mit dem Wechsel an die United School of Sports in Zürich nach den Sommerferien. Und das Glück sieht sie auch in ihrem Umfeld: Mit den Eltern, der Mutter als Grafike-

rin, dem Vater als Musiker, die voll hinter ihr stehen; der Halbschwester die sich «praktischerweise zur Osteopathin ausbilden lässt» und dem jüngeren Bruder, der beim FC Zürich spielt. Und mit dem LC Uster, der «für mich zur zweiten Familie geworden ist».

Bleibt die Frage, warum sie trotz wenig Zuneigung überhaupt auf die 3000 m gesetzt hatte. Lilly Nägeli sagt: «Der Sclabas-Effekt hat mich geleitet.» Die einzigartige Breite bei den Schweizer U18-Läuferinnen spricht sie damit an und die Sogwirkung, welche Delia Sclabas als mehrfache Nachwuchs-Medailengewinnerin auf oberster Stufe ausgelöst hat. Am ehesten eine Qualifikationsmöglichkeit für das EYOF hatte Lilly Nägeli über 3000 m gesehen. Mit Valentina Rosamilia, und Lea Ammann (800 m) sowie Laura Giudice (1500 m) sind Widersacherinnen ihrer Altersklasse über die Mittelstrecken schon schneller gelaufen. Im Gegensatz aber zum EYOF, wo pro Disziplin nur ein Startplatz zur Verfügung steht, sind es bei der U20-EM maximal drei.

Nach dem Rennen in Olten kann Lilly Nägeli befreit auflaufen. Die nächste Gelegenheit: morgen Freitag an der Athletissima Lausanne über 1500 m – in einem ganz speziellen Rahmen also.

JÖRG GREB