

Jasmin Nunige mit grosser Leistung

Die Davoser Läuferin Jasmin Nunige hatte 2011 eine höchst erfolgreiche Laufsaison. 2012 geht es im gleichen Stil weiter. Am Sonntag lief sie in Zürich persönliche Marathon-Bestzeit.

Therry Brunner

Bisher trat die ehemalige Spitzenlangläuferin und Olympia-Teilnehmerin von 1994 in Lillehammer vor allem als erfolgreiche Läuferin bei Bergläufen auf. Nunige gewann schon mehrmals den K78 am Swissalpine, 2011 gewann sie unter anderem den LGT Bergmarathon in Liechtenstein und konnte auch am Jungfrau-Marathon zum wiederholten Male das Podium besteigen. Dazu gewann sie im vergangenen Jahr hochüberlegen die Tour de Tirol und sicherte sich den Gesamtsieg am Mountain-Marathon-Cup, um nur einige Erfolge zu nennen. Im Hinterkopf von Nunige war aber schon lange der Gedanke/Wunsch vorhanden, auch bei Strassen-Marathons gross aufzutrompfen. Dies gelang ihr im ganz grossen Stil am Sonntag beim Zürich Marathon. Mit 2:44 Stunden lief Nunige persönliche Bestzeit, klassierte sich damit total auf dem ausgezeichneten vierten Gesamtrang. Die schnelle Davoserin war die total zweitschnellste Schweizerin nach Maja Neuenchwander. Und die Zürich Marathon gleichzeitig auch die Schweizer Meisterschaft (SM) ist, wurde Nunige als Vize-Schweizer-Meisterin mit der Silbermedaille ausgezeichnet. Entsprechend gross war die Freude bei Nunige, wie sie auf ihrem Blog (<http://jasminnunige.blogspot.com/>) nach dem Rennen schrieb: «Nun ist es geschafft! Ich bin überglücklich im Ziel vom Zürich Marathon angekommen. Wer



hätte das gedacht vor einem Jahr! Allein dies ist wie ein Sieg. Zudem bin ich trotz sehr wechselhaftem Wetter neue Bestzeit in 2:44:28 gelaufen, was den 4. Rang Overall und den 2. Rang an der SM bedeutet. Ein grosser Dank auch an meinen Ehemann und Trainer Guy, der mich in der ganzen Vorbereitung unterstützt und begleitet hat. Auch heute waren wir auf Kurs 2.42.00 bis etwa Kilometer 30, doch danach hatte ich etwas Mühe, die Pace zu halten.» Bereits im April also scheint bei der zweifachen Mutter, die im «eau-là-là» auch noch eine eigene Massagepraxis betreibt, alles bestens, wie man auch ihrem Fazit entnehmen kann. «Die Form stimmt jedenfalls, und nach einer wohlverdienten Pause wird man uns sicherlich wieder an den Bergläufen antreffen.»

Auch andere Davoser stark

Ernesto Scirelli, der Davoser Dauerläufer, wurde mit seiner Zeit von 3:24:17 Stunden der 8-schnellste seiner Kategorie M6.

Und die 22-jährige Sina Sprecher (Davos Platz), die in Bern derzeit Sport studiert und schon diverse Male auf sich aufmerksam machen konnte, gewinnt ihre Kategorie am 10-Kilometer-Lauf in einer Zeit von 40:25 Minuten und belegt im Gesamtklassament den vierten Rang. Das freut natürlich auch den Davoser Track-Club, der auf seiner Webseite stolz die Erfolge verkündete und schrieb: «Der Track-Club Davos gratuliert den schnellen Davosern.»

Die Davoserin Jasmin Nunige kurz vor dem Ziel des Zürich Marathons, wo sie persönliche Bestzeit laufen konnte.

99

Seminar und höchste Auszeichnung für Renato Marni

Kürzlich fanden in Davos ein Seminar und Dan-Prüfungen für Meister und Grossmeister mit den Nationaltrainern des Taekwon-Do International, England, statt.

e! Das Seminar begannen die Kleinsten, Little Ninjas. Mit gezielten Übungen lernten sie Balance, Stärke und Geschwindigkeit zu verfeinern. Master Fearn 6. Dan lehrte neue Techniken und Schlagkombinationen für die Wettkämpfe. Mit einer gezielten Meditation beschlossen wir das Seminar.

Michael Marni 3. Dan

Michael Marni begann mit vorgeschriebenen Schritt- und Schlagkombinationen in Perfektion und erläuterte die Bedeutung der Hyongs (Formen). In den Selbstverteidigungstechniken musste er sich gegen Schläge, Fusstritte und Waffen verteidigen. Im Kampf

stand er dann Gordon Fearn und Joe Schembri, mehrfache Weltmeister im Leicht- und Mittelgewicht, gegenüber. Aktuell die wohl besten Kämpfer weltweit im Taekwon-Do. Michael musste sein Können unter Beweis stellen und meisterte die Herausforderung brav. Zum Abschluss stand Michael beide Nationaltrainer zum Kampf gegenüber. Er zeigte tolle Kombinationen mit harten, aber fairen Kicks und Schlägen. Bruchtest: Michael zerbrach mit der Handkante drei Holzbretter



Beindruckende Leistung beim Bruchtest von Michael Marni.

Renato Marni 6. Dan

Der Schritt zum Grossmeister 6. Dan ist einzigartig und ist die höchste sportliche Auszeichnung im Taekwon-Do. Renato Marni erhält nach fast 6 Jahren Vorbereitung den 6. Dan. Dies auch aufgrund seines siebenfachen Weltmeistertitels in Serie seit 2005 im Bruchtest und in den Formen, aber auch aufgrund des professionellen und unermüdlichen Einsatzes und Förderung des Taekwon-Do in Davos und in der Schweiz.

Die offizielle Ehrung für den Grossmeister Renato Marni 6. Dan wird in Polen an der Europameisterschaft erfolgen. Am 16. Juni im Kongresszentrum und im August an der Freien Promenade folgen weitere spannende Darbietungen von Michael und Renato Marni für Schaulustige oder Taekwon-Do-Interessierte. Anfang Dezember werden Susanna Vogel und Matthias Hoppler die Prüfung für den 3. Dan in Angriff nehmen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

30 Jahre Taekwon-Do

Dies sind viele bedeutende Highlights im Jubiläumsjahr von Taekwon-Do Davos/Schweiz, der heuer sein 30-Jahr-Jubiläum feiert.

Weitere Infos unter www.taekwon-do.ch
• Ein Erlebnisbericht aus den Reihen des Taekwon-Do International Davos



Renato Marni (in Schwarz) hat nun die höchste Auszeichnung, die es im Taekwon-Do gibt.

zvg

und mit dem Ellenbogen ebenso drei Holzbretter; kompakte 6,8 Zentimeter. Der Versuch, mit dem linken Fuss vier Bretter zu zerbrechen, scheiterte. Renato Marni eliminierte kurzerhand mit einem Sidekick diese Bretter.

Bruchtest mit Gasbeton

Michael zerschmetterte mit einem gezielten Handkantenschlag 5 Gasbeton-Platten. Dies zum allerersten Mal in seiner Laufbahn. Zum Abschluss erfolgte die Spezialtechnik auf dem Nagelbrett. Da bekam er zwei schwere

Ziegel auf den Bauch gelegt und ein Brett, das von Renato Marni durchbrochen wurde. Danach warteten alle gespannt auf das Resultat. Michael Marni bestand die Prüfung zum 3. Dan mit einer makellosen Glanzleistung und ist nun weltweit einer der wenigen, die im Alter von 20 Jahren diese Auszeichnung erhalten haben.

Sandra Camenisch bekam die Auszeichnung zum 1. Dan für ihren tollen und ausdauernden Einsatz im Taekwon-Do. Sie ist fortan ausgewiesene Little-Ninja- und Taekwondo-aerobic-Trainerin.