

«Nur noch einmal ‹Zug Mittel›, dann bin ich im Ziel»

Christian Sommer ist nicht nur auf den Strecken der Zugerberg Finanz Trophy schnell unterwegs. Am vorletzten Sonntag überquerte er die Zielinie am Zürich Marathon nach 2:30:38 Stunden! Hier erzählt der 41-Jährige von seiner Passion.

2006 starteten die Laufabenteuer von Christian Sommer, und zwar auch in Zürich am Marathon. Damals brauchte er für die 42,2 km fast eine Stunde länger. «Ein Studienkollege hat mich damals motiviert, dann hat es mich gepackt», erzählt der Familienvater, der lange im Ausland, unter anderem in Japan lebte. «Dort ereignete sich 2009 Grandioses. Ich durfte als erster – und meines Wissens bisher einziger – Europäer an einem Qualifikationsrennen für den tradi-

tionsreichen ‹Hakone Ekiden›, einem Wettkampf zwischen Universitäten, dabei sein.» Es habe dann zwar nicht für eine Teilnahme gereicht, unvergesslich bleibe das Erlebnis dennoch, so Sommer.

Der Wettbewerb motiviert

Als er und seine Familie 2020 wieder in die Schweiz gezogen waren, sah Christian per Zufall das Zeitmessgerät der Zugerberg Finanz Trophy beim Leichtathletikstadion stehen. «Ich habe mich erkundigt, wie das funktioniert und dann die lange Etappe via Cham, Steinhausen, Blikendorf ausprobiert», erzählt der passionierte Läufer. «Beim ersten Mal hatte ich mich noch verlaufen, weil ich nicht realisiert hatte, dass es neben den Wegweisern auch Bodenmarkierungen gibt. Beim zweiten Anlauf erreichte ich das Ziel auf

dem richtigen Weg und seither trainiere ich regelmässig auf den Trophy-Strecken.» Für ihn seien die ausgeschilderten Runden perfekt, um die schnellen Trainingseinheiten in der richtigen Intensität zu laufen, auch wegen der «Konkurrenz», wie Christian verrät: «Der Wettbewerb mit Philipp Arnold, Stefan Bossert und den anderen schnellen Läufern motiviert mich sehr und hat mich definitiv weitergebracht. Zudem fand ich es toll, neue Routen kennenzulernen.»

Auch die Kinder laufen die Trophy

Der Marathon in Zürich war denn auch das grosse Ziel. Entsprechend hat sich Christian seit dem ‹Pre-Start› wieder viel auf der Trophy vorbereitet. Die aufgrund des Jubiläums offenen Strecken kamen ihm dabei sehr entgegen. «Ich bin die Strecken im Marthontempo als Teil von Long Runs gelaufen. Zum Beispiel dreimal ‹Zug Mittel› und so motivierte ich mich im Wettkampf bei Kilometer 35 mit ‹nur noch einmal Zug Mittel, dann bin ich im Ziel.›» Dort hin ist er in einer unglaublich starken Pace von 3:34 Minuten pro Kilometer gelaufen. Jetzt sei erstmal Erholung angesagt, dann freue er sich auf die Etappe in Baar, die er sicher auch mal wieder etwas gemächlicher mit seinen Söhnen Ken (12) und Leon (9) laufen wird. **PD**



Christian Sommer steigt nach seinem fantastischen Zürich Marathon langsam wieder ins Training ein. Eine gemütliche Runde mit Sohn Ken liegt bereits wieder drin. Foto: zvg

www.zugerbergfinanz-trophy.ch

Schwedischer Verteidiger für den EV Zug

Der EV Zug hat Gabriel Carlsson für die nächsten zwei Jahre verpflichtet. Er stösst von den Växjö Lakers zu den Innerschweizern.



Gabriel Carlsson.

Foto: Johannes Traub

Gabriel Carlsson machte seine ersten Schritte auf dem Eis in seiner Heimatstadt Örebro, 2,5 Stunden westlich der Hauptstadt Stockholm. 2013 wechselte er in die Organisation des Linköping HC, wo er eine Saison später als 18-Jähriger sein Debüt in der höchsten schwedischen Liga SHL gab. Im folgenden Sommer wurde der talentierte Verteidiger von den Columbus Blue Jackets im NHL-Draft in der 1. Runde an 29. Stelle gezogen.

Nach einer weiteren Saison in Schweden, zum Ende welcher er für Columbus zu fünf Einsätzen in den Playoffs kam, wagte der 195 cm grosse und 92 kg schwere Linksschütze den definitiven Sprung nach Nordamerika und pendelte zwischen der NHL-Franchise im Bundesstaat Ohio und deren Farmteam Cleveland Monsters hin und her. 2022 sicherten sich die Washington Capitals die Rechte am Free Agent, setzten den Schweden allerdings nur in sechs Spielen ein. Den Rest der Saison verbrachte er bei den Hershey Bears (AHL), mit welchen er 2023 den Calder Cup holte.

Im vergangenen Sommer entschloss sich Carlsson für die Rückkehr nach Europa und unterzeichnete einen Vertrag beim südschwedischen Klub Växjö Lakers, wo er in

53 Spielen 29 Punkte (9 Tore, 20 Assists) bei einer Plus-Minus-Bilanz von +22 sammelte. Nun macht der 27-jährige Gebrauch von seiner Ausstiegsklausel und stösst für die kommenden zwei Jahre zum EVZ. «Gabriel ist ein Zwei-Weg-Verteidiger mit einem starken ersten Pass und guter Spielübersicht», sagt General Manager Reto Kläy über den Neuzugang.

Mit der Verpflichtung von Carlsson ist klar, dass der EVZ zusammen mit Niklas Hansson und Lukas Bengtsson mit drei Import-Verteidigern in die neue Saison starten wird. **RC**

Aktion

Montag, 29.4. bis Samstag, 4.5.24

Pringles
div. Sorten, z.B. Sour Cream & Onion, 2 x 185 g

-25%
5.85 statt 7.80

Lindt Pralinés
div. Sorten, z.B. Lindor Kugeln Milch, 200 g

-22%
8.95 statt 11.50

Volg Cookies Classic Choco
200 g

-20%
3.60 statt 4.50

Agri Natura Kartoffeln
festkochend, Schweiz, Tragetasche, 2 kg

-20%
2.90 statt 3.65

Suttero Pouletflügeli
mariniert, per 100 g

-40%
-0.95 statt 1.60

Thomy Senf
div. Sorten, z.B. mild, 2 x 200 g

-20%
4.20 statt 5.30

Evian Mineralwasser
ohne Kohlensäure, 6 x 1,5 l

-34%
5.10 statt 7.80

Volvic Tee
Grüntee Minze, 6 x 1,5 l

-32%
10.80 statt 15.90

Pflirsche gelb
Spanien, per kg

-47%
4.95 statt 9.50

Caprice des Dieux
200 g

-20%
3.80 statt 4.80

Rama mit Butter-Note
225 g

-21%
2.25 statt 2.85

Stella d'Argento
Primitivo di Manduria DOC, Italien, 75 cl, 2021

-33%
12.95 statt 19.50

Felix Party Mix
div. Sorten, z.B. Party Mix Seaside, 200 g

-33%
5.20 statt 7.85

Tempo WC-Papier
div. Sorten, z.B. Classic weiss, 3-lagig, 32 Rollen

-40%
21.20 statt 35.35

Maga Farbfangtücher
div. Sorten, z.B. Farbfangtücher, 2 x 24 Stück

-25%
11.90 statt 15.90

Agri Natura Bratspeck
160 g

-20%
4.40 statt 5.50

Buitoni Pizza Forno di Pietra
Prosciutto e Pesto, 350 g

-23%
4.95 statt 6.50

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:

Roland Dauerbackwaren
div. Sorten, z.B. Zwieback Classic, 2 x 250 g

8.30 statt 9.80

Volg Trockenfrüchte
div. Sorten, z.B. Mango getrocknet, 200 g

4.20 statt 4.95

Volg Essiggemüse
div. Sorten, z.B. Delikatess-Gurken, 430 g

3.20 statt 3.80

Volg Tomato Ketchup
560 g

1.90 statt 2.25

Freixenet Prosecco DOC
Extra Dry, 75 cl

12.90 statt 15.90

Head & Shoulders Classic Clean
2 x 300 ml

9.95 statt 12.40

Nivea Deo
div. Sorten, z.B. Men Spray, 2 x 150 ml

6.95 statt 8.40

Cif
div. Sorten, z.B. Crème Citrus, 2 x 500 ml

8.40 statt 10.60

Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter volg.ch. Dort können Sie auch unseren wöchentlichen Aktions-Newsletter abonnieren. Versand jeden Sonntag per E-Mail.

frisch und fründlich

Druck- und Satzfehler vorbehalten.