

Sirnacher bricht Weltrekord im 12-Stunden-Speedgolf

Stolz darf er sein und stolz sind die Hinterthurgauer mit Sicherheit auch auf ihn und seinen Erfolg: Jürg Randegger schafft am Freitag, 21. Mai, den Weltrekord für «die meisten Golf Löcher spielen in zwölf Stunden – zu Fuss» im Ostschweizerischen Golf Club (OSGC) in Niederbüren (SG).

Sirnach – In elf Stunden und 22 Minuten lochte er den Ball 252 Mal ein. Trotz Dauerregen und kalten Temperaturen überbot der Thurgauer den bisherigen Rekord um sieben Löcher. Damit ist ihm ein Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde sicher. Der Weltrekord im Speedgolf verlangte einiges vom Thurgauer Jürg Randegger ab: «Ich bin überglücklich, dieses ambitionöse Ziel erreicht zu haben», so Randegger «auch wenn es zwischen durch, gerade auch wegen des starken Regens, wirklich eine Tortur war.» Nur mit einem Eisen-7 ausgerüstet, lief er am Freitag über 92 Kilometer und spielte dabei 1348 Schläge bis der Ball 252 Mal eingelocht war. Nach elf Stunden und 22 Minuten (von maximal zwölf Stunden) hatte Randegger schliesslich genug vom schlechten Wetter und den Strapazen und den Weltrekord bereits in der Tasche.

Optimale Platzbedingungen bei schlechten Wettervoraussetzungen

Auch wenn das Wetter nicht ganz so mitspielte wie gewünscht, konnte Randegger immerhin auf optimale Platzbedingungen zählen. Er suchte sich bewusst einen Golfplatz aus, der flach war. Der Ostschweizerische Golf Club in Niederbüren ist dafür geradezu ideal. «Unser Platz ist sehr flach», erklärt der Geschäftsführer des OSGC, Daniel Schweizer «Die grösste Herausforderung für die Spieler ist es, dass sie präzise spielen müssen. Die Löcher sind schmal und lang. Wer nicht gerade spielt, bei dem landen die Bälle in der Thur oder im Gebüsch.» Das musste auch Randegger feststellen: Besonders auf den ersten sieben Runden verlor er unzählige Bälle. Dennoch blieb er gut auf Kurs und spielte trotz der Anstrengung immer konstanter, verlor er doch auf den letzten sieben Runden keinen einzigen Ball mehr. Die letzte Runde war mit 90 Schlägen gar seine zweitbeste Runde des ganzen Tages.

Deutlicher Vorsprung

Gestartet ist der frischgebackene Weltrekordhalter um 8 Uhr morgens. Pro Runde – das sind 18 Golflöcher – benötigte er anfangs zwischen 40 und

45 Minuten, inklusive sporadischen Stopps für Verpflegung und Wechsel von völlig durchnässten Kleidern oder Schuhen. Später wurde die körperliche und mentale Belastung immer grösser und die Rundenzeiten wurden immer langsamer. Aber um 18.59 Uhr abends hatte er den bisherigen Rekord von 245 Löchern des ehemaligen US Baseballprofis Eric Byrnes geknackt und vollendete anschliessend noch die angebrochene Runde – begleitet und bejubelt von vielen Freunden und Helfer. Die Vorbereitung hat sich somit auszahlt. Begleitet wird die Aktion von einem Spendenaufruf zugunsten von Special Olympics Schweiz. Insgesamt kamen bisher knapp 7000 Franken zusammen. Die Spenden-Aktion läuft noch bis Mitte Juni unter www.lokalhelden.ch/speedgolf.

Einen Weltrekordhalter in der eigenen Region, quasi vor der Haustüre – das erlebt man nicht alle Tage. Ein guter Grund, den Ausnahmesportler den REGI Die Neue Leserinnen und Lesern etwas ausführlicher vorzustellen.

REGI Die Neue: Einen Weltrekord schafft man nicht alle Tage, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem grossen Erfolg. Mögen Sie uns erzählen, wie man auf die Idee kommt, einen solchen Weltrekordversuch zu wagen? Wer oder was gab bei Ihnen den Ausschlag dazu?

Jürg Randegger: Es gab mehrere Faktoren, die diesen Entscheid begünstigt haben. Zum einen spiele ich seit meiner Kindheit leidenschaftlich gerne Golf. Vor fünf Jahren entdeckte ich dann Speedgolf als ideale Kombination zwischen Golf, Fitness/Kondition und Zeit sparen beziehungsweise mehr Zeit zu haben für die Familie. Und letzten Sommer hatten wir bei uns im GC Erlen einen ähnlichen Marathonanlass, bei dem ich es bereits etwas übertrieb. Richtig konkret wurde es aber erst Anfang Winter mit der Rückkehr der Pandemie, die vieles einschränkte und mich auf dumme Gedanken kommen liess.

Wann begannen Sie mit dem Training für Ihr ambitioniertes Ziel? Was behaltete



Müde, aber stolz – Jürg Randegger ist neu Inhaber eines offiziellen Weltrekordes.

dieses nebst striktem Lauftraining und konsequentem Üben auf dem Golfplatz?

Ich habe im Dezember letzten Jahres mit dem Training begonnen. Anfangs war es praktisch nur Lauftraining bei bereits damals wiederholt widrigsten Bedingungen (Schnee, Kälte, Regen), sowie einfache Kraftübungen, insbesondere für die Rumpfmuskulatur. Als der Schnee und die Corona-Restriktionen Ende Februar nachliessen, konnte ich meine Trainings dann entsprechend mit Einheiten auf dem Golfplatz kombinieren. Abgerundet wurde das Programm durch regelmässiges Stretching, Black Roll und Physio.

Mussten Sie in der Vorbereitung auch Rückschläge verkuchen? Gab es Zeiten, in denen Sie Zweifel an Ihrem Vorhaben beliefen?

Insbesondere am Anfang, als das Laufpensum relativ rasch anstieg, hatten meine Beine etwas Mühe und ich musste die eine oder andere ungewollte Pause einlegen. Später stabilisierte sich das Ganze, wenn auch es immer mal wieder irgendwo zwickte. Richtig nervös wurde ich allerdings knapp drei Wochen vor dem Anlass, als sich meine Leiste plötzlich unange-

nehm bemerkbar machte. Zum Glück war es jedoch nur eine muskuläre Verspannung, die sich bald wieder löste.

Beinahe zwölf Stunden konzentriert und angespannt bei widrigen Wetterverhältnissen auf dem Golfplatz unterwegs – was waren die grössten Herausforderungen während dieser Zeit für Sie? Wo kamen Sie an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit?

Es dauerte anfangs eine Weile bis ich mich an die Umstände gewöhnt und meinen Rhythmus gefunden hatte. Danach lief es für ein paar Stunden ganz nach Plan, bevor die Beine definitiv immer schwerer wurden und meine Lust nach der notwendigen Verpflegung immer geringer wurde. Da wurde es richtig hart und ich verfluchte mich für mein Vorhaben. Aber irgendwie ging es doch immer weiter, wenn auch langsamer, und ich konnte mich auch bei der Verpflegung jeweils überwinden. So funktionierte mein System durch diese gut dreieinhalbstündige Krise, bis schliesslich die Rekorde in Griffweite kamen und alle negativen Gedanken plötzlich wieder verschwunden waren.

Gibt es Personen, die sie vor und während des Weltrekordversuches in besonderer Masse unterstützt haben? Wie sah diese Unterstützung konkret aus?

In der Vorbereitung hatte ich einen Laufcoach an meiner Seite, der mir diesen strukturierten und erfolgreichen Aufbau meiner Lauffähigkeit überhaupt erst ermöglichte. Dazu war meine Frau immer meine mentale Stütze und Antreiberin bei meinem Vorhaben, denn ohne ihre Unterstützung hätte ich dieses verrückte Projekt gar nie in Angriff genommen. Während des Weltrekordversuches hatte ich knapp 40 Helfer im Einsatz als Filmer, Fahrer, Mitläufer und Forecaddies, die mich bei meinem Vorhaben unterstützten und so massgeblich zu meinem Erfolg beitrugen. Es war wunderbar dieses einmalige Erlebnis mit so vielen Leuten teilen zu dürfen. Ein grosses Dankeschön geht auch an den Ostschweizerischen Golf Club (OSGC) in Niederbüren, der mein Vor-

haben voll unterstützte und sowohl in der Vorbereitung wie am Anlass stets optimale Bedingungen ermöglichte.

Welche Gefühle erlebten Sie beim Erreichen Ihres grossen Ziels? Was ging Ihnen durch den Kopf, als klar war, dass Sie den Weltrekord geschafft haben?

Es waren unbeschreibliche Gefühle. Nach all den Monaten des Trainings, den harten Stunden und misslichen Bedingungen am Tag selber, sowie den vielen lieben Menschen am Rande des letzten Grüns, war ich den Tränen nahe. Und gleichzeitig waren der Kopf und die Batterien plötzlich sehr leer und ich hatte absolut kein Problem damit die letzten 40 Minuten einfach ungenutzt verstreichen zu lassen.

Was war für Sie persönlich Ihre stärkste Leistung während diesen zwölf Stunden? Worauf sind Sie besonders stolz?

Ich bin schon sehr stolz die 93 Laufkilometer erfolgreich und ohne langfristige Beschwerden absolviert zu haben. Aber auch mein Golfspiel, das über den ganzen Tag extrem konstant blieb und mir sogar noch eine tolle Schlussrunde bescherte, war sehr zufriedenstellend.

Sie unterstützen mit Ihrer Aktion die Organisation «Special Olympics Schweiz», gibt es dafür einen besonderen Grund, haben Sie eine spezielle Beziehung zu dieser Organisation?

Es war mir wichtig diesen verrückten Anlass auch für einen guten Zweck nutzen zu können. Special Olympics Schweiz mit der Förderung der Wertschätzung, Akzeptanz und Gleichstellung von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung durch die Kraft des Sportes, passte sehr gut zum Charakter meines Vorhabens und wir waren uns gegenseitig auf Anhieb sympathisch. Es freut mich sehr, wenn sie von meinem Projekt profitieren können.

Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft aus? Sind weitere Rekordversuche geplant?

Die Pläne für die Zukunft sehen eher wieder ein ganz normales Leben vor. Ich hoffe das war wirklich ein einmaliges Projekt.

Interview Karin Pompeo