

Anita Lenti holt an EM Gold für Ungarn

Triathlon. – Die in Salez wohnhafte Anita Lenti gewann am Wochenende an den Triathlon-Europameisterschaften im finnischen Tampere Gold für Ungarn. Anita Lenti überquerte nach 7:21 Stunden die Ziellinie als neue Europameisterin in der Triathlon-Langdistanz mit 16 Minuten Vorsprung auf ihre britische Rivalin. In der Amateur-Gesamtwertung figurierete Anita Lenti auf Platz drei.

Für die vier Kilometer lange Schwimmeinheit benötigte sie 59 Minuten. Die 46-Jährige entstieg dem Binnengewässer auf dem zweiten Rang ihrer Alterskategorie liegend. Lenti kontrollierte das Geschehen auf dem Radparcours bis zu Kilometer 80 aus der Ferne und übernahm dann die Führung. Mit der zweitschnellsten Amateur-Radzeit gelang ihr ein exzellentes Rennen. Sie distanzierte die britische Vorjahressiegerin um Längen und erreichte das Ratina-Stadion nach 120 Kilometern mit mehreren Minuten Vorsprung. Die übersichtliche Laufstrecke ermöglichte es der Salezerin, das Rennen nach Belieben zu steuern. So erreichte sie das Ziel nach 30 Kilometern scheinbar mühelos. (pd)

Toggenburger Elite auf der Wolzenalp

Schwingen. – Am nächsten Sonntag, 28. August (Verschiebedatum 11. September), starten knapp 100 Schwinger am 21. Schwing- und Älplerfest auf der Wolzenalp in Krummenau. Mit dabei sind Schwinger aus dem Toggenburger sowie aus allen Unterverbänden des St. Galler Kantonalen Schwingerverbandes und Gäste aus Appenzell. Anschwingen ist um 11 Uhr. Zuvor, um 10 Uhr findet ein Alpgottesdienst statt. Der Festplatz ist bequem mit der Sesselbahn ab Krummenau erreichbar.

Eine Woche nach dem Wolzenalpschwingen findet mit dem Unspunnen-Schwingen der Saisonhöhepunkt statt. Deshalb wird sich die gesamte Toggenburger Elite nochmals ein letztes Kräfte messen liefern. Vom Toggenburger Schwingerverband nehmen mit Urban Götte, Andy Büsser, Dani Bösch, Köbi Roth, Michi Rhyner und Ueli Roth gleich sieben Schwinger am alle sechs Jahre stattfindenden Grossanlass teil. Seit 1993 stehen immer Schwinger des Schwingclubs Wattwil auf der Siegerliste des Wolzenalpschwingens. Die restlichen Schwinger werden es wohl auch dieses Jahr schwer haben, gegen Nöldi Forrer (Sieger 2009) und seine Clubkollegen diese Statistik zu verändern. (pd)

Auskunft über Durchführung erteilt Telefon (071)1600-2 ab 7 Uhr. Weitere Infos unter www.churzlatz.ch

Wenn kleine Sportler gross hinauswollen

Leichtathletik. – Am nächsten Samstag, 27. August, ab 8 Uhr treffen sich 650 Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 15 Jahren in Altstätten, um den St. Galler und Appenzeller Migros Sprint-Kantonalfinal unter sich auszumachen. Alle, die die 60-Meter- und 80-Meter-Sprints gewinnen, holen sich nicht nur eine Medaille, sondern auch einen Startplatz für den Migros Sprint Schweizer Final in Kreuzlingen.

Der Migros Sprint ist ein nationales Nachwuchspannprojekt von Swiss Athletics. Es soll Kindern die Freude an Rennen und Bewegung vermitteln und dabei helfen, junge Sprinttalente möglichst früh zu erkennen und sie zu fördern. Wer sich den Titel Migros Sprint Champion holt, darf nicht nur ganz oben aufs Treppchen steigen. Alle 12- bis 15-jährigen Migros Sprint-Finalisten haben im Sommer 2012 dank Migros zudem die Möglichkeit, an einem einwöchigen Trainingscamp teilzunehmen, heisst es in einer Medienmitteilung. (pd)

Birchmeier: «Kampf gegen Uhr ist einfach faszinierender»

Der Buchser Ralf Birchmeier hat sich in der Berglauf-Szene längst einen Namen gemacht. Auf den Lorbeeren will er sich nicht ausruhen. Er sucht auch weiterhin die Herausforderung und will nächstes Jahr über die Langdistanz an der Heim-WM starten.

Von Robert Kucera

Berglauf. – Ralf Birchmeier steckt mitten in der Vorbereitung auf eines seiner Lieblingsrennen, den Jungfrau-Marathon im Berner Oberland (10. September). Zu Hause im Werdenberg hält er jeweils sein Trainingslager ab und stimmt sich so auf sein Hauptsaisonziel ein. Sein Ziel ist es, die letztjährige Zeit von 3:17:25,1 klar zu unterbieten. Ihm schwebt eine Zeit von 3:13 vor. Zudem träumt er von einem Top-Ten-Platz. Im letzten Jahr belegte er im Overall-Klassament Rang 13. Er weiss genau, wo er drei Minuten aufholen kann: «Ich muss in den flachen, ersten 26 Kilometern schneller laufen.» Der 29-Jährige betont allerdings, dass Tempo machen allein nichts nützt, denn dann könnte ihm am Berg die Luft ausgehen. Das richtige Rezept sei es, stets in den Körper reinzuhorchen.

Druck nimmt zu

Die Erfahrungen aus dem letzten Jahr helfen Birchmeier enorm. Damals drang er in die Phalanx der besten nationalen Bergläufer ein. Heute ist er an jedem Anlass eines der Aushängeschilder. «Der Druck ist so natürlich sehr präsent», meint der Buchser. Auch sein eigener Anspruch ist mit den guten Ergebnissen gestiegen. Dies steckt er meist gut weg. Am LGT Marathon, als er aufgeben musste, konnte die gesteigerte Erwartungshaltung aber auch ein Mosaikstein für die Niederlage gewesen sein. Die Jagd nach immer neuen Bestzeiten ist so gese-



Startklar für die Herausforderung Jungfrau-Marathon: der Buchser Bergläufer Ralf Birchmeier.

Bild Robert Kucera

hen eine ständige Belastung für Ralf Birchmeier.

Professionell und abwechslungsreich Im Vergleich zum letzten Jahr gibt es jedoch weit mehr positive Aspekte. «Ich bin reifer geworden und kann nun mit solchen Niederlagen umgehen», sagt Birchmeier. Unterschiede

sieht er auch im Trainingsbereich: «Alles ist professioneller geworden. Ich gehe es strukturiert an und plane. Es herrscht auch mehr Qualität in den Trainings.» In der Tat läuft der Werdenberger weniger und sorgt für mehr Abwechslung. Einheiten auf dem Crosstrainer oder Bike sind nun ebenso angesagt wie Schwimmen oder

Aqua-Jogging. «Der Verschleiss für den Körper ist so tiefer», erklärt der Buchser.

Jungfrau-Marathon reizvoller als SM

Um sich optimal auf den Jungfrau-Marathon vorbereiten zu können, verzichtete Ralf Birchmeier sogar auf eine Teilnahme an den Schweizer Berglaufmeisterschaften in Olten. «Es passte einfach nicht ins Programm. Und als wettkampfmässiges Training wollte ich die Schweizer Meisterschaften nicht bestreiten», begründet er, zumal die kurze Distanz nicht auf seine Fähigkeiten zugeschnitten ist. Ihm behagen die Langdistanz-Rennen um ein Mehrfaches.

Nicht ausser Acht zu lassen ist die nicht vergleichbare Affiche der beiden Anlässe. «Der Jungfrau-Marathon findet vor einer herrlichen Kulisse statt und ist vom Teilnehmerfeld einer der bestbestückten Marathons.» Für ihn ist es interessanter, sich hier mit den Besten zu messen. Das Lauferlebnis kommt vor dem Rang. «Der Kampf gegen dich selbst und die Uhr ist einfach faszinierender.»

Auf der WM-Strecke glänzen

Ein Glanzresultat auf der attraktiven Strecke zwischen Interlaken und der Kleinen Scheidegg ist aber auch aus einem anderen Grund erstrebenswert – hier findet 2012 die Langdistanz-Berglauf-Weltmeisterschaft statt. Ralf Birchmeier möchte seine Qualitäten gleich mal aufzeigen und Ambitionen für einen Startplatz für die Schweiz anmelden. Denn nur fünf Eidgenossen werden selektioniert.

Wie genau das Prozedere aussieht, ist unklar. Doch es ist anzunehmen, dass vergangene Resultate am Jungfrau-Marathon eine wichtige Rolle spielen. «Ich werde an jedem Langdistanz-Berglauf mich im besten Licht zeigen. Das Wichtigste wird sein, konstant zu sein», nennt Birchmeier seine Taktik. Er will den Startplatz unbedingt – und im Teambewerb einen Podestplatz erreichen.

Werdenberger Team gewinnt Challenge

Bei optimalen Bedingungen wurde am Samstag in Bad Ragaz zum 13. Mal die Pizol Challenge ausgetragen. Dabei konnten auch Sportler aus dem Werdenberg überzeugen.

Polysport. – Strahlendes Wetter und optimale Bedingungen lockten am Samstag viele Athletinnen und Athleten – mehr als 400 waren am Start – sowie Publikum auf den Pizol. Dank der perfekten Organisation und einem grossen Helferaufgebot konnte auch die 13. Austragung der Pizol Challenge zur Zufriedenheit des Azmoosener Rennarztes Christian Schlegel ohne grössere Unfälle über die Bühne gebracht werden.

Grabser Team siegt

Punkt neun Uhr gingen die Inline-Skater in Vilters auf die Reise. Diese übergaben nach 15,5 Kilometern an die Biker. Die Spitzengruppe hatte die Strecke mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von über 37 km/h absolviert. Kaum weniger erstaunlich waren die Zeiten der Biker, so brauchte Jakob Oswald vom siegreichen Zweierteam «Star Drift» weniger als 55 Minuten für die 13,5 Kilometer mit 1190 Metern Steigung.

Auf Bad Ragaz Pardiell übernahmen die Bergläufer. Die Strecke betrug sieben Kilometer, allerdings gab es auch 600 Meter Steigung zu bewältigen.



Grossartiger Einzelsieger: Tobias Walser aus Sargans überzeugte am polysportiven Pizol Challenge in allen Disziplinen. Bild Martin Broder

Armin Grob vom Grabser Team «pizolsport.ch», dem Siegerteam der Vierergruppen, schaffte dies in etwas mehr als 41 Minuten. Bei der Pizolhütte übernahmen dann die Kamm-läufer. Vor diesen lag die ganze 5-Seen-Wanderung bis hinunter auf die Furt, wo sich das Ziel befand. Angesprochen ist die Wanderung mit beinahe fünf Stunden, der Schnellste bei der diesjährigen Pizol Challenge, der Buchser Ralf Birchmeier, brauchte gerade einmal eine Stunde und drei

Minuten, obwohl er zuvor auch die Bergstrecke gelaufen war. Mit dieser beeindruckenden Leistung fing er kurz vor dem Ziel den mehrfachen Einzelsieger Marcel Hengartner ab, der ebenfalls in einem Zweierteam gestartet war, und schaffte als Dritter den Sprung aufs Podest.

Haager im Einzel auf Rang 6

Bei den Damen wagten sich zwei an den Einzelstart, als Siegerin ging dabei die Grabserin Jacqueline Mathys hervor. Im Einzel der Herren klassierte sich Mario Dütschler (Haag) als bester Werdenberger auf dem guten Rang 6. (mbo/wo)

RANGLISTE AUSZUG

Einzel Damen 2 klassiert

1. Mathys Jacqueline	Grabs	4:46:14.6
2. Dobler Nadja	Schänis	5:11:48.4

Einzel Herren 11 klassiert

1. Walser Tobias	Sargans	3:42:41.9
2. Rinderer Marcel	Heiligkreuz	3:52:27.2
3. Good Reto	Mels	3:55:38.8
4. Kalberer Peter	Wangs	4:11:29.8
5. Rutishauser Matthias	Lengwil	4:17:51.0
6. Dütschler Mario	Haag	4:18:29.1
7. Badä Steven	Verscio	4:30:54.9
8. Bartholdi Marcel	Kefikon	4:37:22.7
9. Iten Urs	Bad Ragaz	4:50:32.6

2er-Team Herren 13 klassiert

1. Star Drift	Vilters	3:29:06.0
Flück Jörg	00:30:45.3	00:30:45.3
Oswald Jakob	00:54:39.0	01:25:24.3
Oswald Jakob	00:48:34.1	02:13:58.4
Flück Jörg	01:15:07.6	03:29:06.0
2. Pizol Altiski	Mels	3:33:33.6

Good Andreas	00:28:13.8	00:28:13.8
Gartmann Stephan	00:59:41.4	01:27:55.3
Gartmann Stephan	00:59:00.9	02:26:56.2
Good Andreas	01:06:37.3	03:33:33.6

2er-Team Sie+Er 5 klassiert

1. Pizol Sport/Sardonah	Vättis	4:02:47.1
Jäger Christa	00:28:08.6	00:28:08.6
Jäger Beat	01:16:35.6	01:44:44.2
Jäger Christa	00:53:53.6	02:38:37.9
Jäger Beat	01:24:09.2	04:02:47.1
2. RT der Zug	Grabs	4:08:37.9
Vogel Claudia	00:28:08.9	00:28:08.9
Frank Markus	01:15:37.8	01:43:46.7
Vogel Claudia	01:02:19.2	02:46:06.0
Frank Markus	01:22:31.9	04:08:37.9

3. Passati Blitz Sargans 4:18:22.4

Giesser Roland	00:35:22.1	00:35:22.1
Giesser Roland	01:24:04.5	01:59:26.7
Giesser Céline	00:55:11.7	02:54:38.5
Giesser Céline	01:23:43.9	04:18:22.4

4er-Team gemischt 50 klassiert

1. www.pizolsport.ch	Grabs	3:10:04.8
Widmer Karin	00:25:00.4	00:25:00.4
Vogel Heinz	01:00:44.5	01:25:45.0
Grob Armin	00:41:28.5	02:07:13.5
Bolt Daniel	01:02:51.3	03:10:04.8
2. aerneshop.ch	Galgenen	03:18:49.4
Iten Christian	00:24:56.9	00:24:56.9
Hegner David	01:07:02.8	01:31:59.8
Hegner Lukas	00:45:39.7	02:17:39.5
Hegner Norbert	01:01:09.8	03:18:49.4
3. Glarus-Süd	Schwanden	3:24:08.2
Veraguth Silvano	00:24:53.9	00:24:53.9
Lanz Peter	01:02:27.2	01:27:21.2
Ott Marcel	00:49:56.4	02:17:17.6
Luchsinger Fridolin	01:06:50.5	03:24:08.2
4. LG FL-Werdenberg	Gams	3:32:54.4
Hasegawa Daisuke	00:30:13.1	00:30:13.1
Vetsch Robin	01:07:11.8	01:37:25.0
Vetsch Donat	00:44:26.0	02:21:51.0
Bislin Philipp	01:11:03.4	03:32:54.4