

ANSPIELZEITEN

3. LIGA, GRUPPE 2
Samstag, 10. Mai
 17.00 Uhr: Buchs – Grabs
 18.00 Uhr: Haag – Rüthi
Sonntag, 11. Mai
 15.00 Uhr: Rheineck – Sevelen

4. LIGA, GRUPPE 2
Sonntag, 11. Mai
 16.00 Uhr: Flums – Sevelen II

4. LIGA, GRUPPE 3
Samstag, 10. Mai
 15.00 Uhr: Buchs II – Gams a

4. LIGA, GRUPPE 8
Sonntag, 11. Mai
 14.00 Uhr: Schwanden – Gams b

5. LIGA, GRUPPE 3
Freitag, 9. Mai
 20.00 Uhr: Buchs III – Grabs II
 20.00 Uhr: Triesenberg II – Trübbach II

5. LIGA, GRUPPE 4
Freitag, 9. Mai
 20.00 Uhr: Rüthi II – Montlingen III
Mittwoch, 14. Mai
 20.00 Uhr: Haag II – Ruggell II

RANGLISTEN

3. LIGA
Gruppe 2: Altstätten II – Buchs 0:3 forfait

1. Buchs	16	12	4	0	51:15	40
2. Balzers II	16	10	4	2	37:20	34
3. Rheineck	16	9	4	3	37:21	31
4. Staad	17	9	3	5	31:26	30
5. Rüthi	16	8	3	5	25:20	27
6. Sevelen	16	8	0	8	30:29	24
7. Ruggell	16	7	3	6	22:17	24
8. Triesen	16	6	1	9	27:32	19
9. Grabs	16	5	2	9	22:37	17
10. Au-Berneck 05	16	4	4	8	17:23	16
11. Haag	16	2	3	11	13:38	9
12. Altstätten II	17	1	1	15	17:51	4

4. LIGA
Gruppe 2:

1. Tavanasa	15	10	3	2	37:14	33
2. Trun/Rabius	14	10	2	2	43:21	32
3. Trübbach	15	9	3	3	42:24	30
4. Flums	15	9	2	4	48:24	29
5. Sargans II	14	7	3	4	36:37	24
6. Taminatal	15	4	3	8	18:31	15
7. Lumnezia	12	4	2	6	16:19	14
8. Montlingen II	14	3	5	6	23:42	14
9. Mels II	14	4	0	10	25:36	12
10. Vals	13	2	3	8	20:39	9
11. Bonaduz b	15	2	2	11	24:45	8

Gruppe 3: Schaan II – Au-Berneck 05 II 0:2.

1. Heiden	15	10	3	2	35:10	33
2. Rebstein II	15	8	4	3	39:24	28
3. Widnau II	15	6	5	4	43:35	23
4. E/Mauren II	14	6	3	5	25:20	21
5. Gams a	14	6	3	5	40:34	21
6. Au 05 II	15	5	6	4	26:26	21
7. Staad II	13	6	2	5	29:30	20
8. Montlingen II	14	6	2	6	30:33	20
9. Buchs II	14	3	3	8	14:28	12
10. Schaan II	15	2	6	7	17:28	12
11. Diepoldsau II	14	2	1	11	18:48	7

Gruppe 8:

1. Netstal	14	11	3	0	47:14	36
2. Eschenbach	12	11	0	1	35:7	33
3. Wagen	13	7	3	3	39:23	24
4. Glarus	13	6	2	5	25:19	20
5. Weesen II	13	5	3	5	23:27	18
6. Uznach II	12	5	1	6	25:27	16
7. Schwanden	14	4	3	7	24:30	15
8. Schmerikon II	13	3	1	9	22:36	10
9. Linth 04 III a	13	3	1	9	23:51	10
10. Gams b	13	1	1	11	23:52	4

TORSCHÜTZEN

Nur Fanionteams der Region

1. Francesco Clemente	Buchs	13
Kevin Rohrer	Buchs	13
3. Eric Stump	Trübbach	10
Dario Zimmermann	Trübbach	10
5. Bernhard Allgäuer	Rüthi	8
6. Raphael Dürr	Gams	7
Mario Hanselmann	Sevelen	7
Blerim Murtezi	Trübbach	7
9. Thomas Hagmann	Sevelen	6
Livio Sansaverino	Rüthi	6
Thomas Sturzenegger	Grabs	6
12. Nicolas Fäh	Gams	5
Benjamin Fischer	Buchs	5
Raphael Wyss	Gams	5
15. Ronny Büchel	Buchs	4
Thomas Dürr	Gams	4
Steven Herod	Sevelen	4
Daniel Janssen	Sevelen	4
19. Gabriel Dimer	Trübbach	3
Maurice Graber	Trübbach	3
Joel Jenni	Grabs	3
Jérôme Lüchinger	Rüthi	3
Dario Prestagiacomo	Gams	3
Thomas Scherrer	Gams	3
Pascal Schlegel	Buchs	3
Remo Sturzenegger	Sevelen	3
27. Roman Bertsch	Trübbach	2
Aydin Demirci	Grabs	2
Mehmet Eriten	Haag	2
Sandro Gartenbein	Grabs	2

... sowie weitere 12 Spieler mit 2 Toren

«Trainiere fokussierter»

Bergläufer Ralf Birchmeier hat mit dem Swissalpine ein neues, ambitioniertes Ziel ins Auge gefasst. Entsprechend fokussiert trainiert er auf die 78 Kilometer lange Herausforderung hin.

ROBERT KUCERA

BERGLAUF. Bislang war das Laufgelände, das Ralf Birchmeier an Wettkämpfen vorfand, für seine Verhältnisse eine flache Angelegenheit. Tempofestigkeit erreichen steht an erster Stelle, bevor die Wege in Richtung Ziel wieder Steigungsprozente im zweistelligen Bereich annehmen. Kein Wunder also, dass der Buchser bereits den Zürcher Marathon in den Beinen hat (2:33 Stunden ohne spezifische Wettkampfvorbereitung) und derzeit auf einer Hauptstadttournee ist. Letzte Woche der Vaduzer Städtellauf, morgen folgt der Grand Prix von Bern. Die zehn schönsten Meilen der Welt nutzt er als letzten Test vor der Berglaufsaison. Doch ambitionslos reist Birchmeier nicht nach Bern: «Ziel ist es, eine Zeit von 56 Minuten zu laufen und die Zeit meiner letzten Teilnahme im Jahr 2010 um drei Minuten zu verbessern.»

Lockruf des Swissalpine

Spricht man Ralf Birchmeier auf die Saisonhöhepunkte an, dann überstrahlt ein Lauf alle anderen: der Swissalpine in Davos. Natürlich nimmt der 31-Jährige die längste Distanz unter die Laufschuhe. 78 nahrhafte Kilometer erwarten ihn. «In der Ultralaufszene hat der Swissalpine ein gutes Renommée, genießt eine hohe Beachtung. Es ist ein spezieller Berglauf, weil er so lang ist», erklärt Birchmeier, weshalb ihn die Aura dieses Laufs anzieht. Dass es 2014 werden musste, hat einen Grund: «Ich

gehe erst nach Davos, wenn ich bereit bin für grosse Distanzen», sagt der Buchser. Bereit sein heisst für ihn aber auch, dass er das Ziel als einer der ersten erreicht. «Ich will im K78 aufs Podest», nimmt er kein Blatt vor den Mund. «Ich habe lieber ein ambitioniertes Ziel, als einfach nur dabei zu sein.» Er schätzt die

Zeit, die dafür nötig ist, auf 6:20 Stunden.

2500 Höhenmeter erwarten ihn am Swissalpine. Etwas weniger ein anderer Höhepunkt: Die 1800 Höhenmeter vom LGT Alp Marathon sind Ralf Birchmeier dieses Jahr ebenso wichtig wie die Teilnahme am Graubünden Marathon. Beide Wettkämp-

fe helfen ihm auf dem Weg nach Davos. Doch beide Anlässe zählen zu seinen Zielen der Saison und sind deshalb bedeutend. Genauso wie der Gamperney-Berglauf. Den Heimanlass lässt sich Birchmeier nicht entgehen. «Jeder zweite an der Strecke kennt dich persönlich», hebt der Bergläufer einen wichtigen Aspekt hervor. «Der Gamperney-Berglauf ist emotional wichtig», ergänzt er. Für ihn ist die Strecke, um auf Sieg zu laufen, etwas zu kurz. Sein Ziel ist deshalb eine gute Zeit. «Im 47-Minuten-Bereich», präzisiert Birchmeier.

Bergtraining auf Laufband

Für gute Zeiten ist eine gute Vorbereitung immens wichtig. «Ich trainiere schlauer und fokussierter», sagt Birchmeier. Damit meint der Buchser, dass alles auf den Trainingseffekt ausgerichtet ist. So ist er auch häufiger auf dem Laufband «unterwegs». Wetterkapriolen können ihm so nichts anhaben und er kann Abläufe, ja ganze Wettkämpfe simulieren. Denn auch auf dem Laufband ist ein Bergtraining möglich.

Zu dieser Fokussierung zählen dieses Jahr auch die Einheiten im flachen Gelände. Mit gutem Grund: Die ersten 42 Kilometer des Swissalpine sind flach, es geht sogar bergab. Auf diesem Abschnitt will der Bergläufer nur wenig Zeit auf die Spitzen einbüßen. Und dann wird Birchmeier, so der Plan, auf seinem bevorzugten Gelände seine Stärken ausspielen.



Bild: Robert Kucera

Auch auf dem Laufband geht's bergauf: Ralf Birchmeier trainiert gewissenhaft auf die Saisonhöhepunkte hin.

Im Werdenberger Klassiker gibt es einen klaren Favoriten

FUSSBALL. Am Wochenende drei Punkte holen – die Buchser Kernkompetenz in der Saison 2013/14. Unbefriedigend sind aber jene gegen den Tabellenletzten FC Altstätten II. «Erst zwei Stunden vor dem Spiel erfuhren wir, dass das Spiel nicht stattfindet», äussert sich Buchs-Spielertrainer Francesco Clemente. Er hätte lieber gespielt und gewonnen, statt einen Forfait-Sieg zu verbuchen. «Wir haben sehr

gut trainiert, im konditionellen Bereich gearbeitet», gibt er über das Alternativ-Programm Auskunft. «Wir sind bereit fürs Derby», so Clemente.

Dies würde Grabs-Trainer Smail Jusufovic gerne sagen. «Bei uns sind wichtige Spieler verletzt.» Um Buchs ernsthaft vom Derby-Sieg abzubringen, sei ein grosser Effort nötig. «Jeder muss alles geben. Sonst verlieren wir.» Wichtig aus seiner Sicht ist, dass

man Eckpfeiler der Mannschaft – er nennt als Beispiel dafür den Stürmer Kevin Rohrer – ausschalten kann. «Früh stören, Buchs keine Ruhe lassen.» Einen ruhigen Vorabend erwartet aber Francesco Clemente eh nicht. «Grabs ist nun eine Mannschaft, eine Einheit. Die werden ihre Haut teuer verkaufen.» Der FC Buchs, so lässt der Spielertrainer durchblicken, will ein hohes Tempo anschlagen. Und für ein-

mal mit einem frühen Torerfolg auftrumpfen.

Dass im Derby gegen Grabs zusätzlich Druck auf den FC Buchs lastet, glaubt der Trainer nicht. Diese Situation, so erläuterte Clemente, sei seit Anfang Saison so. Die Favoritenrolle gehört dazu und wird auch wahrgenommen. Mit breiter Brust will man Grabs gegenüberreten. «Wir wollen das Derby für uns entscheiden.» (kuc)

Ein Derby ist immer speziell

FUSSBALL. Der FC Gams a trifft am Samstag auswärts auf den FC Buchs II. «Nur» die zweite Mannschaft – ist man geneigt zu sagen. Doch Derby ist Derby, meint Gams-Spielertrainer Dario Prestagiacomo zum bevorstehenden Meisterschaftsspiel: «Speziell ist es so oder so. Egal, ob erste, zweite oder dritte Mannschaft.» Für noch mehr Brisanz sorgt die Tatsache, dass diese Partie das Vorspiel zum Derby Buchs gegen Grabs darstellt. «Das gibt noch mehr Leute auf dem Platz, wenn wir spielen», glaubt Prestagiacomo. Für die Gamsler eine zusätzliche Motivationsspritze. Obwohl: Diese ist gar nicht nötig. Denn in der Vorrunde, so der Trainer, habe man gegen Buchs II das bislang schlechteste Saisonspiel gezeigt und 0:2 verloren. «Buchs hat auswärts gegen uns gewonnen, jetzt gewinnen wir auch auswärts», gibt sich der Trainer kämpferisch. (kuc)

Viele Sorgen beim FC Sevelen

FUSSBALL. Fünf Spiele und nur gegen Schlusslicht Altstätten drei Punkte geholt. Die Bilanz des FC Sevelen liest sich nicht gut. Doch dies ist nicht die ganze Wahrheit. Langzeitverletzte, angeschlagene Spieler, die mal mehr, aber eher weniger fit sind, setzen den Sevelern zu. «An ein vernünftiges Training ist nicht zu denken», so Trainer Antonio Troisio. Man lässt aber nichts unversucht und will auch auswärts beim FC Rheineck punkten. «Es gibt nur ein Rezept: Rheineck die Lust am Fussball verderben. Aufässig und aggressiv spielen», meint der Trainer, der als grosse Stärke Rheinecks die starken Einzelspieler nennt. Eine harte Nuss für den FC Sevelen. Denn Rheineck ist derzeit das zweitstärkste Team in dieser 3.-Liga-Gruppe. «Die sind zu einem Team zusammengewachsen und haben Potenzial», analysiert Troisio. (kuc)

Nutzt Haag Rütthis Schwäche?

FUSSBALL. Für den FC Haag wird die Luft dünner. Punktezuwachs ist nötig, um sich die Chance auf den Ligaerhalt zu wahren. Da kommt der nächste Gegner gerade recht. Der FC Rüthi tritt in der Ferne nicht so stilsicher auf wie auf dem heimischen Platz und bekundet diese Saison besonders mit den Teams aus der unteren Tabellenhälfte Mühe. Mit Ausnahme des Tabellenletzten FC Altstätten II verlor man diese Auswärtsspiele allesamt. Eine Chance für den FC Haag? «Unabhängig, wer zu uns kommt, wir sind dringend auf Punkte angewiesen. Die Tabelle spricht Klartext, Rüthi ist nach Verlustpunkten Viertes», so Haags Spielertrainer Nathanael Staub. Für ihn stellt sich die Frage nicht, wer über das bessere Kader verfügt und Favorit ist.

Dies streitet auch sein Gegenüber nicht ab. «Haag sollte man schlagen, wenn wir unser Ziel weiter erreichen möchten», so

Rüthi-Trainer Andreas Lüchinger. Die latente Auswärtsschwäche will man nun überwinden. Der Konstellation, dass Haag Punkte braucht, gewinnt der Trainer Positives ab. «Sie werden nicht hinten rein stehen wie die anderen Teams, gegen die wir verloren haben. Dies kommt uns entgegen», erklärt Lüchinger. Spielt sein Team so, wie er es wünscht – geduldig, ruhig, aber dennoch aktiv und den Gegner früh störend –, ist für ihn klar: «Wir gewinnen am Samstag, davon bin ich überzeugt.»

Dieses Szenario will Staub verhindern: «Über 90,95 Minuten die Pace halten, keine Schwäche zeigen sowie konstant spielen.» Ein Problem war, dass Haag zuletzt zu wenig clever agierte und dem Erfolg selber im Weg stand, zum Beispiel die rote Karte im Spiel gegen Staad. Für Staub stellt das Spiel gegen Rüthi ein Derby dar. Ein zusätzlicher Ansporn, um zu siegen. (kuc)

Sarganserländer Unihockey-Team wird jünger

UNIHOCKEY. Es sind turbulente Tage für den Sportchef Thomas Schlegel. In gut einem Monat übergibt er sein Amt an Rolf Kobler. Bis dahin soll eine schlagkräftige NLB-Mannschaft zusammengestellt sein. Mit Erfolg: Drei Spieler mit NLA-Erfahrung werden nächste Saison für den UHC Sarganserland spielen.

Drei Rückkehrer

Nach einem Jahr in Chur kehrt Fabio Good an den Ort zurück, wo er die Nachwuchsabteilung durchlief. Der 21-Jährige möchte beim UHCS zu alter Torgefährlichkeit zurückfinden, in Chur lief es ihm nicht nach Wunsch. Länger weg war David Kohler. Mit 15 Jahren verliess er den UHCS in Richtung Malans. Nach einer durchwachsenen Saison und hinsichtlich einer beruflichen Weiterbildung kehrt der 23-Jährige zurück zu seinen Wurzeln. Ebenfalls bei Malans spielte Georg Schlegel. Der 24-Jährige startete dort vor einem Jahr sein Comeback, welches er nun beim UHCS fortführen wird. Retour ins Sarganserland kommt Dominik Dietrich (19). Er spielte in der U21-Mannschaft Churs.

Samuel Altherr auf Weltreise

Den bisher vier Zugängen stehen acht Abgänge gegenüber. Vor allem die während Jahren grosse Bündner Fraktion im Kader wird stark schmelzen. Es sind dies Emanuel Furger, Mario Gamma, Stefan Roider, Fernando Jenni, Marco Grass und Michael Gees. Zudem verlässt Marc De Coi die Sarganserländer, aber auch der Grabser Samuel Altherr wird dem NLB-Team, er begibt sich auf Weltreise, fehlen. (rvo)

Grossanlass für Nachwuchsringer

RINGEN. Am Samstag findet in der neuen Sporthalle in Oberriet das Internationale ORV-Schülerturnier statt. Mit 300 Teilnehmern ist es das grösste internationale Schülerturnier der Schweiz. Der RC Oberriet-Grabs stellte sich, anlässlich des 50-Jahr-Jubiläums, zur Verfügung, diesen zu organisieren. Es soll ein Grossanlass werden, der den Nachwuchsringern noch lange in Erinnerung bleiben soll. Der RCOG wird vor eigenem Publikum mit seinen stärksten Ringern antreten. Gleiches ist auch von der RS Kriessern zu erwarten. Über die Landesgrenzen hinaus kennt man die guten Leistungen der Rheintaler Vereine. Jetzt haben die Nachwuchsringer am Samstag, von 9 bis 17 Uhr, die Möglichkeit, ihr Können vor eigenem Publikum zu präsentieren. (sst)

Änderungen bei NLZ Ost

SKI ALPIN. Bei den Selektionen für die Skisaison 2014/15 fielen bei den Skirennfahrern nun auch die Entscheidungen bei den drei Nationalen Leistungszentren (NLZ) der Schweiz. Im NLZ Ost in Davos ändert sich aus regionaler Sicht einiges. Sara Koller (Gams) bleibt als einzige weibliche Vertreterin, bei den jungen Männern stossen Marco Fischbacher, Luca Hollenstein, Josua Elias Mettler und Linus Mettler (alle SSC Toggenburg) neu dazu. Weiterhin NLZ-Ost-Status genießt Jan Peter vom SSC Toggenburg, dagegen scheiden Loris Locatelli (RC Werdenberg), Thierry Sinnesberger und Gian Zelger (beide Gams) aus. (pd)