

Junge Schweizerinnen überzeugten an WM

Matilda Wunderlin aus Mauren und Audrey Kovatsch aus Buchs starteten für die Schweiz an der Junioren-Weltmeisterschaft in Indianapolis (USA). Mit Rang elf in der Team-Wertung und Platz zehn in der Free Combination haben die Juniorinnen alle Erwartungen übertroffen.

Synchronschwimmen. – Die zwölf besten 17- und 18-jährigen Synchronschwimmerinnen der Schweiz, darunter Matilda Wunderlin und Audrey Kovatsch, durften an der Junioren-Weltmeisterschaft in den USA teilnehmen. Das talentierte Team zeigte sich in Indianapolis von seiner besten Seite und wurde für den tollen Einsatz mit dem elften Rang belohnt. Zur grossen Überraschung aller liess die Schweiz in der Pflicht sogar die US-Amerikanerinnen und die Spanierinnen hinter sich – ein Novum in der Geschichte des Synchronschwimmens. Der Sieg ging wie erwartet an Russland.

Trainerin Valerie Wunderlin zeigte sich denn auch stolz über das Resultat: «Über das Schweizer Team wurde viel geredet. Ich hörte viel Positives und vor allem zeigten sich viele erstaunt ob der ausserordentlichen Verbesserung der Mädchen im technischen Bereich. Das ist befriedigend, denn darauf haben wir uns konzentriert.» Zu arbeiten hat das Schweizer Team jedoch an der Choreografie, die zu langsam ist. Ausserdem sind Geschwindigkeit und Exaktheit die Schwächen dieses Teams.

In der Free Combination konnte sich die Schweiz sogar noch besser in Szene setzen und dank besonders inszenierter Wendigkeit einen blühenden Eindruck bei den Richterinnen hinterlassen. Das Team belegte am Ende Rang elf. Gold ging wiederum an Russland. (mw)

Dem Tabellenkeller entkommen

Fussball. – Seit zwei Tagen ist der finanzielle Überlebenskampf beim FC St. Gallen in vollem Gange. Auch im sportlichen Bereich müssen dringende Punkte her, um nicht schon früh zu tief in den Tabellenkeller abzurutschen. Trainer Uli Forte erwartet von seinen Spielern auswärts in Zürich jedenfalls eine hochkonzentrierte Leistung. «Die Spieler dürfen sich von dem ganzen Trubel nicht verrückt machen lassen.»

Gegner FC Zürich ist noch nicht in Topform und weist mit je zwei Siegen, zwei Remis und zwei Niederlagen eine ausgeglichene Bilanz auf. Um einen Sprung nach vorne machen zu können, braucht es mehr Konstanz. Dennoch sind die Zürcher gegen den FC St. Gallen in der Favoritenrolle. Das Kader ist viel ausgeglichener als jenes des FC St. Gallen. Zudem haben die Grün-Weissen seit fünf Jahren nicht mehr beim FC Zürich gesiegt. (mla)

Gegen den Aufsteiger will der FCV siegen

Fussball. – Im dritten Heimspiel der neuen Saison peilt der FC Vaduz den ersten Heim Sieg an. Gegen Servette und Lugano – zwei Aufstiegs Kandidaten – reichte es nicht. Aufsteiger Delsberg soll heute Samstag um 18.30 Uhr im Rheinpark Stadion bezwungen werden.

Delsberg will sich in der Challenge League etablieren, mit dem vierten Rang ist der Saisonstart gelungen. Während das Team aus der Westschweiz nach dem Aufstieg fast unverändert zusammenblieb, wurde beim FC Vaduz fast die halbe Mannschaft ausgewechselt. Den Liechtensteinern fehlen zudem mindestens drei verletzte Spieler. Die Aufgabe wird also alles andere als einfach sein. (pk)

Bergläufer Ralf Birchmeier: «Laufen ist Freiheit»

In die Phalanx der besten Schweizer Bergläufer ist ein Buchser eingedrungen. Ralf Birchmeier trainiert, organisiert und läuft ohne Unterstützung eines Vereins oder einer Trainingsgruppe. Für ihn kein Nachteil. Denn Spass und Freiheit sollen im Zentrum stehen.

Von Robert Kucera

Leichtathletik. – Rang fünf am LGT-Alpin-Marathon in Liechtenstein und Platz sechs am Zermatt-Marathon. Nach zwei von drei Rennen des Mountain-Marathon-Cups liegt der Buchser Ralf Birchmeier in der Gesamtwertung auf Rang drei. Er zählt nun zu den besten Bergläufern der Schweiz. In seiner Altersklasse der etwas jüngeren Läufer ist er in dieser Serie von drei Marathon-Läufen noch unbesiegt. Sowohl in Liechtenstein als auch in Zermatt holte er sich den Kategoriensieg. «Das liest sich zwar gut. Doch mir sind die Overall-Klassimente wichtiger und sie sind auch aussagekräftiger», hält Birchmeier fest. Im persönlichen Fokus nimmt die eigene Leistung einen grösseren Platz ein, als der Rang in einer Altersklasse. Konkret heisst das: die letztjährige Zeit toppen.

Kampf um Rang zwei

Dies strebt der 28-Jährige auch am Jungfrau-Marathon von Interlaken auf die Kleine Scheidegg an, der am 11. September, also in zwei Wochen, stattfindet. Letztes Jahr noch auf Rang 34 in einer Zeit von 3:34:04,5 will Birchmeier heuer schon nach 3:15 Stunden die Ziellinie kreuzen und im Feld der Welt-Elite unter die ersten zehn kommen. Wer seine Fortschritte näher betrachtet, kommt zum Schluss, dass dieses Ziel im Rahmen des Möglichen ist. Denn am LGT-Alpin-Marathon hat er seine Zeit von 2009 heuer um fast eine halbe Stunde unterboten.

Am Jungfrau-Marathon geht es aber auch um die Gesamtwertung des Mountain-Marathon-Cups. Beim abschliessenden Rennen im Berner Oberland will Birchmeier angreifen



Steigt das Gelände an, gehört er zu den Besten: Ralf Birchmeier möchte diese These auch am abschliessenden Rennen des Mountain-Marathon-Cups untermauern. Bild Robert Kucera

und noch auf Platz zwei vorrücken. Der deutsche Thomas Geisenberger liegt nur 1:09 Minuten vor dem Buchser. «Er hat mich zwar zweimal geschlagen. Doch leistungsmässig sind wir ungefähr gleich gut. Rang zwei ist machbar», ist Ralf Birchmeier optimistisch. Sorgen bereitet ihm nur der zu flache Start in den Marathon. «Ich darf nicht viel Zeit verlieren. Aber im Flachteil auch nicht zu schnell angehen, sodass ich meine Stärken am Berg noch ausspielen kann», umschreibt er die Gratwanderung. Noch hat er Zeit, sich zu überlegen, was die beste Mischung ist.

Alles auf eigene Faust

Nicht nur diese taktische Überlegung, auch das ganze Drumherum inklusive Trainingsmacht der Werdenberger auf eigene Faust. Er gibt zu, dass Unterstützung durch aktives Coaching oft besser wäre. Vorab an Wettkämpfen wäre ein Trainer Gold wert. Doch für

ihn stimmt die Situation trotzdem. Inputs erhält er von anderen Läufern und durch Lesen von Fachliteratur. An einen Laufverein binden will er sich bewusst nicht. Zur Ausübung des Laufsports braucht es aus seiner Sicht Flexibilität und Freiraum. «Laufen ist Freiheit. Fehlt diese, habe ich Angst, dass ich die Freude am Sport verliere.»

Mittendrin im Prozess

Ralf Birchmeier trainiert viel. In dieser Woche ging er sogar einen unüblichen Weg. Zu Hause in Buchs hat er im Hinblick auf den Jungfrau-Marathon ein kleines Trainingslager absolviert. Normalerweise bereitet er sich nicht speziell auf einen Lauf vor. Der 28-Jährige will stets so fit sein, dass er jederzeit in der Lage wäre, aus einer Idee heraus einen fordernden Wettkampf zu bestreiten. In dieser Woche aber konnte er auch den Komponenten Ernährung und Regeneration ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

«Es ist ein Prozess – und ich bin mitten drin», nennt Birchmeier den laufenden Fortschritt und bezeichnet den Stand heute als «noch verbesserungsfähig». Der Buchser verrät mit seinen Worten den Ehrgeiz, weiter an sich zu arbeiten. Ein weiteres Plus ist, dass er über grossen Durchhaltewillen und Leidenschaft verfügt. Dazu ist er noch mit Lauftalent gesegnet.

Der Reiz des Neuen

Doch Ehrgeiz hin, Spitzenrangierungen her – für Ralf Birchmeier bleibt das Erlebnis, einen Marathon zu bestreiten, das Allerwichtigste. Deshalb hat auch das Neue seinen Reiz. So ist sehr wahrscheinlich, dass er nächstes Jahr den Mountain-Marathon-Cup nicht mehr mitmacht. Der Werdenberger will in Sachen Kilometer weiterkommen. Als mögliche Rennen nennt er den 100-Kilometer-Lauf von Biel oder den Swissalpine Marathon in Davos über 78,5 Kilometer.

Wenig fehlte zu weiteren Weltmeistertiteln

Einen Tag nach ihrem zweiten Platz im Parallel-Riesenslalom doppelt Julie Zogg nach: Silber im Parallel-Slalom an den Junioren-Weltmeisterschaften in Wanaka (Neuseeland).

Von Robert Kucera

Snowboard. – Nach zwei Medaillen an den Junioren-Weltmeisterschaften letztes Jahr in Nagano (Japan) fährt Julie Zogg auch in Neuseeland zweimal aufs Podest. Wie im Vorjahr erreicht die bald 18-jährige Wartauerin im Parallel-Riesenslalom eine Silbermedaille. Im Parallel-Slalom dagegen konnte sie ihren Titel nicht verteidigen und kehrt mit Silber in die Heimat zurück. Obwohl der oberste Platz auf dem Siegerpodest möglich gewesen wäre, sagt Julie Zogg unmissverständlich: «Ich habe nicht Gold verloren, sondern Silber gewonnen.»

Trotz ungewohnter Jahreszeit wurden die Junioren-Weltmeisterschaften sehr ernst genommen. Die besten Nachwuchsfahrer waren am Start. «Die Besten sind da, darunter einige Weltcup-Fahrerinnen», gibt Zogg Auskunft. Ihre Medaillen sind deshalb



Freut sich über die zweite Silbermedaille: Julie Zogg wird im neuseeländischen Wanaka zum zweiten Mal Zweite an den Junioren-Weltmeisterschaften.

hoch einzuschätzen. «Ich bin mit meiner Leistung sehr zufrieden», meint sie weiter.

Die Piste war an beiden Tagen nicht einfach zu befahren. Am ersten Wettkampftag hatte es Neuschnee und viel Nebel. Zogg schaffte es aber, sich gut auf die Bedingungen einzustellen und fuhr der Konkurrenz davon. Auch im Final. Denn bis kurz vor dem Ziel sah sie wie die Siegerin aus. «Ich habe einen Schlag übersehen und dann hat es mich aus der Piste katapultiert», beschreibt sie den entscheidenden Moment im Final gegen die Ukrainerin Annamari Chundak. Noch schwieriger waren die Verhältnisse im Parallel-Slalom. Hier traf sie auf der immer unruhigeren Unterlage auf Sabine Schoeffmann (Österreich). Das Girl aus Weite bot der gleichaltrigen Konkurrentin bis zuletzt Paroli – am Schluss fehlten 0,02 Sekunden zur Titelverteidigung.

Die zwei Silbermedaillen werden nun gebührend gefeiert. «Es braucht aber nur eine kleine Party – keine grosse.» Danach macht Julie Zogg zwei Wochen Pause. Die Saison 2009/10 ist endgültig abgeschlossen. «Danach fängt der Aufbau auf die neue Saison wieder bei null an.»