

Ralf Birchmeier Sechster in Zermatt

Am stark besetzten Zermatt Marathon gelang dem Buchser Ralf Birchmeier mit Rang sechs ein Spitzenergebnis.

Berglauf. – Auf der ersten Streckenhälfte bekundete Ralf Birchmeier grosse Mühe, einen guten Rhythmus zu finden. Die 21 Kilometer von St. Niklaus nach Zermatt bewältigte der Buchser in 1:25 Stunden und nahm als Zwölftplatzierter den Aufstieg auf Riffelberg am Gornergrat in Angriff. Hier fand dann Birchmeier wieder sein bevorzugtes Gelände vor. Im nun steileren Abschnitt des Marathons gab er nun den Takt an und liess seine Begleiter stehen. Mehr noch: Birchmeier machte Rang um Rang gut. Für ganz nach vorne sollte es allerdings nicht mehr reichen – zu gross war der eingehandelte Rückstand.

Der Buchser Bergläufer erreichte das Ziel schliesslich mit sechs Minuten Rückstand auf Sieger Wieser als Sechster und war der zweitbeste Schweizer. Die Kategorie M20 gewann er souverän. Obwohl Ralf Birchmeier in der Endabrechnung den selben Platz wie im Vorjahr erreichte, hat er sich gesteigert, denn er bewältigte die Strecke von St. Niklaus auf den Riffelberg vier Minuten schneller. (pd)



Schneller als im Vorjahr: Der Buchser Ralf Birchmeier.

Marvin Slanschek überragend

An den Junioren-Schweizer-Meisterschaften in Tenero gewannen drei Werdenberger Schwimmcracks Edelmetall. Erfolgreichster Athlet war der Sennwalder Marvin Slanschek mit neun Medaillen – davon acht goldene Auszeichnungen.

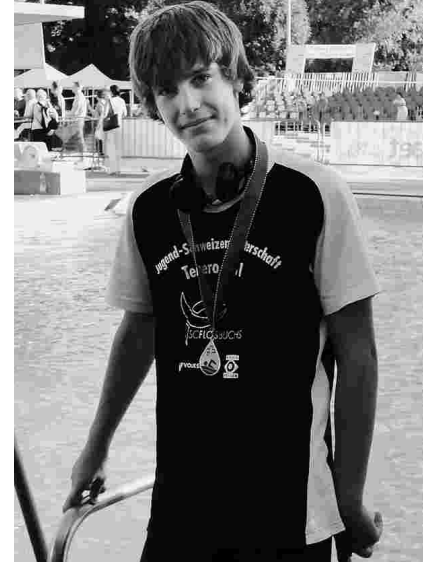
Schwimmen. – Der Dominator der Junioren-Schweizer-Meisterschaften kommt aus dem Werdenberg und schwimmt für den Liechtensteiner Verein SC Unterland. Marvin Slanschek hatte die Konkurrenz in seiner Altersklasse im Griff und holte insgesamt achtmal Gold (200 m Vierlagen, 100 m Brust, 100 m Rücken, 200 m Freistil, 400 m Freistil, 100 m Freistil, 100 m Delphin, 200 m Delphin). Der 13-jährige Sennwalder gewann zudem Silber über 200 Meter Brust.

Vier Rekorde gebrochen

An den nationalen Meisterschaften gab es neben Marvin Slanschek drei weitere Athleten, die neunmal aufs Podest steigen durften. Aber mit acht Goldmedaillen war der Werdenberger die Nummer eins in Tenero. Neben seinen Medaillen erreichte er in vier Disziplinen die beste je geschwommene Zeit eines 13-Jährigen an Junioren-Schweizer-Meisterschaften. Seinem älteren Bruder Tim lief es da-



Erfolgreichster Teilnehmer: Marvin Slanschek aus Sennwald gewann an den Junioren-Schweizer-Meisterschaften achtmal Gold und einmal Silber.



Die erste Medaille: Fabian Rudolf holt Silber über 400 Meter Freistil.

gegen nicht nach Wunsch. Knapp verpasste er eine Medaille als Vierter über 1500 Meter Freistil und 200 Meter Delphin. Eine Medaille holte dagegen Niklas Friederici über 100 Meter Freistil. Der in Werdenberg wohnhafte Friederici gewann die Bronzemedaille.

Silber für Fabian Rudolf

Die Buchser Schwimmcracks vom SC Flös durften sich ebenfalls über

einen Medaillengewinn freuen. Für diesen sorgte Fabian Rudolf über 400 Meter Freistil mit Rang zwei. Die silberne Auszeichnung ist sein allererster Medaillengewinn an nationalen Meisterschaften. Entsprechend gross war die Freude darüber. Eine weitere Medaille verpasste er im selben Stil über 100 Meter mit Rang vier knapp. Über 200 Meter Freistil vermochte Rudolf nicht mit den Besten mitzuhalten und wurde Sechster. Ein weite-

ren Flöser, Tobias Gubser, durfte sich über 200 und 400 Meter Vierlagen sowie über 100 Meter Freistil immerhin über neue persönliche Bestzeiten freuen. Über 800 Meter Freistil zeigte sein Teamkollege Dominic Accardi eine ausgezeichnete Leistung. Er erreichte das Ziel in 9:51.88 und damit erstmals eine Zeit unter zehn Minuten. Auch über 100 und 200 Meter Rücken gelang es ihm, seine Bestzeiten zu unterbieten. (pd)

Pucher zweimal Zweite im Einzelzeitfahren

Die Gamserin Anja Pucher erreichte an den deutschen Meisterschaften in Holzkirchen zweimal Rang zwei in ihrer Kategorie. Die Titelkämpfe waren für sie eine wertvolle Erfahrung.

Handbike. – In der Klasse H3W verlor Anja Pucher auf die Siegerin Lily Anggreny zwar über fünf Minuten. Doch mit der erreichten Zeit und mit dem daraus resultierenden zweiten Platz war die Gamserin zufrieden. Im selben Einzelzeitfahren wurde ausserdem ein U23-Klassement erstellt, aus welchem Pucher ebenfalls als Zweite hervorging. Sie war die jüngste Teilnehmerin an den deutschen Meisterschaften, was im Handbike kein Vorteil ist. «Es ist eine Ausdauersportart. Es gilt deshalb: je älter, desto besser», erklärt Pucher. Erfahrung spielt eine grosse Rolle. Deshalb lässt sich die 19-Jährige nicht aus der Ruhe bringen, wenn sie in den Elite-Rennen in dieser Saison meist hinterher fährt.

Wertvolle Erfahrung

Die für das ProActiv-Team fahrende Anja Pucher bezeichnet die in Holz-



Keine Ruhepause: Anja Pucher blickt nach den zweiten Plätzen an den deutschen Meisterschaften bereits vorwärts.

kirchen (in der Nähe von München) ausgetragenen deutschen Meisterschaften als «wertvolle Erfahrung». In der ersten Runde des Einzelzeitfahrens war sie sehr gut unterwegs, verlor dann aber in der zweiten Runde den Faden. «Ich habe zu viel über die Streckenführung nachgedacht. Ich wäre besser drauflos gefahren – so

wie in der ersten Runde», bilanziert Pucher. Mit diesem Rennen hat die Gamserin aber viel Selbstvertrauen und auch neue Motivation getankt. «Ich weiss, ich könnte mehr», gibt sie sich kämpferisch und hat sich fest vorgenommen, in den heimischen Trainingseinheiten vermehrt an ihre Grenzen zu gehen. «Denn dann kann

ich es auch am Wettkampf.» Bis zum nächsten Höhepunkt ihrer Saisonplanung dauert es noch eine Weile. Anfang September findet ein Cup-Rennen der Elite statt. Bis zu diesem Rennen in Steinen (Schwyz) will Anja Pucher bezüglich Kraft und Kondition zulegen, um ihre Leistung von Holzkirchen zu toppen. (kuc)

Ribälflitzer überquerten Ziellinie gemeinsam

Gigathlon. – In der Kategorie Team of Five nahmen die Ribälflitzer die 351 Kilometer lange Strecke, die in den Disziplinen Schwimmen, Rad, Mountainbike, Laufen und Inlineskating absolviert werden musste, in Angriff. Die Freude beim Rheintaler Quintett war gross, als man sich vor etwas mehr als sechs Monaten einen Startplatz für den Gigathlon ergattern konnte. Die intensive Vorbereitungszeit hat sich für die Ribälflitzer auszahlt. Sämtliche Schwierigkeiten des dreitägigen Anlasses, der im Wallis zur Austragung kam, wurden bewältigt. Alle fünf Athleten liefen in Turmman dann gemeinsam über die Ziellinie. Die Crew erreichte das Ziel auf Rang 372. Viel wichtiger waren aber die Zufriedenheit und der Stolz über das Geleistete. «Es war ein tolles Erlebnis und vielleicht nicht die letzte Teilnahme am Gigathlon», so das Fazit. (pd)



Die Ribälflitzer: René Zünd (Altstätten), Bianca Mattle (Buchs), Patrick Zünd (Grabs), Miriam Wüst (Grabs) sowie Heinz Ritter (Altstätten), von links.

Sarah Koba erneut auf dem vierten Platz

Die Buchserin Sarah Koba belegte an den Schweizer Meisterschaften wie im Vorjahr Rang vier. Im freiburgischen Dorf Plaffeien lief es ihr überhaupt nicht nach Wunsch.

Von Christian Weder

Mountainbike. – Nach ihrem Sieg am Racer Bikes Cup in Chur war die Zuversicht von Sarah Koba gross, dass sie bei den Schweizer Meisterschaften zuschlagen und sich den Traum vom Meistertrikot erfüllen könnte. Nach zehn Tagen mit Biken am Gardasee, wo sie sich ausgezeichnet fühlte, fuhr die 27-Jährige optimistisch an den Rennort. «Mein Gefühl wurde beim Einfahren am Samstag nochmals bestätigt und so blickte ich zuversichtlich dem Rennen entgegen», so Koba. Doch Regen, Wind und tiefe Tempera-

turen sorgten dafür, dass Sarah Koba nicht lange um die Medaillen mitreden konnte. Sie kämpfte sich als Vierte ins Ziel, während die letztjährige Siegerin Esther Süss von Nathalie Schneitter bezwungen wurde. Dritte wurde Marielle Sancher-Guinchard.

«Gardasee-Feeling hat gefehlt»

«Mal läuft, mal nicht. Die Enttäuschung ist gross, hat mir doch etwas das gute Gardasee-Feeling gefehlt», meinte Koba, die im Racer Bikes Cup vor dem letzten Rennen in Muttenz (28. August) mit nur drei Punkten Rückstand auf die Österreicherin Elisabeth Osl auf Platz zwei liegt. Bevor die Buchserin den Angriff auf Platz eins lanciert, will sie an den Europameisterschaften im slowakischen Dohnany (7. August) und in den beiden letzten Weltcuprennen in Nove Mesto (Tschechien) und Val di Sole (Italien) glänzen. (pd)