

Stefan Müller fährt zweimal in Top Ten

In den Rennen von Dijon zeigte der Buchser Stefan Müller ansprechende Leistungen. Doch der gross gewachsene Motorradfahrer (191 Zentimeter) verlor jeweils auf der Start-Ziel-Geraden viel Zeit.

Motorrad. – Im französischen Dijon sorgten wechselnde Witterungsverhältnisse bei den Trainingsläufen für zusätzliche Schwierigkeiten. Stefan Müller konnte sich aber von Runde zu Runde steigern und landete mit der Rundenzeit von 1:25,9 auf dem elften Startplatz von 27 Fahrern. Das Feld war dicht beisammen, der Buchser rechnete sich gute Chancen aus, im Rennen einige Plätze gutzumachen.

Gravierender Zeitverlust auf Geraden
Im ersten Rennen erwischte er aber einen schlechten Start und konnte den Anschluss an die vordere Gruppe nicht halten. Es resultierte Platz zehn, was Müller wie folgt kommentierte: «Ich bin nicht zufrieden. Ich konnte meine schnellen Zeiten vom Qualifying nicht konstant abrufen und verlor auf der Start-Ziel-Geraden viel zu viel Zeit.»

Im zweiten Rennen startete der 21-Jährige besser und konnte dieses Mal an der vorderen Gruppe dranbleiben. Er musste im kurvigen Teil der Strecke jedoch alles riskieren, wenn er die Zeit, die er auf der Geraden verlor, zumindest zu einem Teil kompensieren wollte. Am Ende des Rennens fand er in einer Dreiergruppe Unterschlupf und kämpfte um die Ränge acht bis zehn. Innerhalb von 0,87 Sekunden querten die Fahrer die Ziellinie, zu seinem Bedauern war Stefan Müller der hinterste Mann dieser Gruppe. Erneut resultierte Platz zehn. Sein Fazit zieht er wie folgt: «Es war ein gutes Wochenende. Jedoch ist es deprimierend, dass ich 90 Prozent der Zeit, die ich auf die Schnellsten verlor, auf der Start-Ziel-Geraden liegen liess, wo man überhaupt kein Talent benötigt, lediglich Vollgas geben muss.» (pd)



Zweimal Zehnter in Dijon: der Buchser Stefan Müller.

Elfter Meistertitel für Anita Lenti

Triathlon. – Die in Salez wohnhafte Anita Lenti gewann in Fadd Dombori (Ungarn) anlässlich der ungarischen Triathlon-Meisterschaften Gold in der Altersklasse 45–49. Die gebürtige Ungarin benötigte für die Sprintdistanz (750 m / 20 km / 5 km) 1:12 Stunden. Die 48-jährige Lenti erkämpfte sich ihren elften Meistertitel. Die Salezerin gewann bereits 1985 als Elite-Athletin Gold an dieser Veranstaltung. (pd)

Spitzenplatzierungen für Jungschwinger

Schwimmen. – Kürzlich fand das verschobene Wiler Bubenschwingfest statt. Es nahmen auch Buben des Schwingclubs Wattwil und Umgebung teil. Sechs von ihnen erzielten Spitzenresultate: Beni Schlegel aus Hemberg (Platz 5a, Kategorie A), Markus Tischhauser aus Krummenau (Platz 5b, Kategorie B), Patrick Stadelmann aus Unterwasser (Platz 6a, Kategorie B), Lukas Feurer aus Unterwasser (Platz 7b, Kategorie B), Werner Schlegel aus Hemberg (Platz 2, Kategorie C) sowie Marc Forrer aus Stein mit Platz 3b in der Kategorie C. (pd)

261 Kilometer in acht Tagen

Der Transalpine-Run wird in acht Etappen von Oberstdorf (Deutschland) nach Latsch (Italien) ausgetragen. Das Team Ralf Birchmeier / Josef Vogt stellt sich der 261 Kilometer langen Strecke, die nur zwei Profile kennt: rauf und runter.

Von Robert Kucera

Berglauf. – Jede Etappe dieses Grossanlasses durch die vier Alpenländer Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien wäre ein eigenes, äusserst nahrhaftes Eintagesrennen. Am Transalpine-Run (31. August bis 7. September) geht es aber darum, an allen acht Wettkampftagen ins Ziel zu kommen. 261 Kilometer sind zu bewältigen, es geht jeweils über 15 000 Höhenmeter rauf – und wieder runter. Eine Herausforderung auch für die zwei gestandenen Bergläufer Ralf Birchmeier aus Buchs (31 Jahre) und Josef Vogt aus Balzers (39 Jahre).

«Ähnlicher Leistungsbereich»

Dauer, Länge und Höhenprofile des Transalpine-Runs sind die einen Merkmale dieses Anlasses. Eine Besonderheit ist aber, dass man diesen Wettkampf zu zweit in einem Team zu bestreiten hat und gemeinsam läuft und in kurzen Abständen das Tagesziel erreichen muss. «Wir sind im ähnlichen Leistungsbereich», sieht Vogt punkto Harmonie ein Plus. «Wir kennen uns relativ lange. Ich denke, dass klappt», ist Birchmeier überzeugt. Diese Zuversicht ist auch nötig. «Man muss grosses Vertrauen in seinen Partner haben, wenn man bei der Saisonplanung auf diesen Anlass setzt», so der Werdenberger weiter. Aus seiner Sicht ist es wichtig, dass man sich gut versteht, im Wettkampf miteinander redet. Das Zwischenmenschliche, das betonen beide, ist eine wichtige Komponente. Ausserdem ist bei diesem speziellen Anlass das Team nicht so stark wie das schwächste Glied. «Die Summe der beiden Stärken ist das Team», umschreibt Vogt.

«Auf und Ab verkraften können»

Ansonsten ist der Transalpine-Run ein Berglauf wie jeder andere auch. «Die breite Masse ist am Start und keine Spitzenläufer. Es ist ein Breitensportanlass», so Vogt. «Es nehmen Leute teil, die eine Herausforderung suchen, ihre Grenzen ausloten wollen.» Das



Bereit für die Herausforderung Transalpine-Run: Bei Josef Vogt (links) und Ralf Birchmeier herrscht grosse Vorfreude und sie sind sich einig: «Es ist nicht das härteste Rennen, das wir bestreiten, sondern das interessanteste.» Bild Robert Kucera

Anforderungsprofil darf man dabei nicht ausser Acht lassen. «Man muss Auf und Ab verkraften können, ein Bergläufer sein», weiss Birchmeier. Ohne Ausdauer und das Verkraften im physischen und psychischen Bereich bei einer Langzeit-Belastung stösst man bald mal an seine Grenzen. Für den 31-Jährigen steht fest: Jemand, der jeden Tag wandert, ist besser geeignet als ein Spitzensportler, der es gewohnt ist, an einem einzigen Tag seine Leistung abzurufen.

«Zeit für die Landschaft»

Ralf Birchmeier und Josef Vogt haben als starke Bergläufer keine Bedenken. Der Respekt ist da, man hat sich seriös darauf vorbereitet. Der Liechtensteiner sieht gar einen Vorteil zu den Eintagesrennen: «Es ist nicht so intensiv wie sonst. Man hat Zeit für die Landschaft.» Beide Athleten freuen sich nicht nur auf die sportliche Herausforderung, sondern auch auf die zu bewältigende Strecke. «70 Prozent kenne ich noch nicht», sagt Vogt. «Aber die 30 Prozent, die ich kenne,

sind fantastisch», schwärmt er weiter. Der Transalpine-Run von Oberstdorf nach Latsch ist in diesem Sinne ein Genuss für jeden, der gerne in den Bergen ist. Nur vor der Witterung hat Birchmeier einen grossen Respekt.

«Viel schlafen, gesund bleiben»

Die Idee, gemeinsam diesen acht-tägigen Berglauf zu absolvieren, wurde letztes Jahr am Jungfrau-Marathon geboren. Wie Vogt erzählt, habe man das Footing zusammen gemacht und über den gleichzeitig stattfindenden Anlass diskutiert. «Das wäre doch was für uns», war das Duo rasch überzeugt. Kurz vor Weihnachten hat man dann die endgültige Planung für das Laufjahr 2013 erstellt und den Transalpine-Run als markanten Punkt festgehalten.

In der Vorbereitungszeit hat man dann eher weniger Wettkämpfe als sonst bestritten. Das Duo setzte Schwerpunkte, bestritt Rennen vom Start bis ins Ziel gemeinsam. Nun folgt nur noch der Feinschliff. «Im Tempobereich arbeiten, denn die

Grundlagen hat man ja bereits», präzisiert der Liechtensteiner. Heute bestreiten die zwei den Glacier 3000, eine Woche darauf als Zweier-Team die Pizol Challenge. Anschliessend heisst das Motto «abefahre», wie Vogt sagt. Birchmeier hebt folgende Faktoren hervor: «Konstant gut essen, viel schlafen, gesund bleiben. Aber auch «gigerig» werden und sich freuen. Schliesslich absolvieren wir den Wettkampf im hochalpinen Gebiet, eine der schönsten Gegenden der Welt.»

«Um das Podest mitreden»

Wie der Werdenberger ausführt, will er aber nicht zum Plausch teilnehmen. Er tritt an, um was zu erreichen. «Um das Podest mitreden», konkretisiert er. «Immer das Maximum geben», ergänzt Vogt und ist überzeugt davon, ein starkes Team zu bilden. «Wenn wir so laufen, wie wir es uns vorgenommen haben, sind wir vorne dabei.» Ein Drehbuch gibt es nicht, dieses schreibt sich von Etappe zu Etappe neu. «Wir nehmen Tag für Tag», sagt Birchmeier.

Im spanischen Trainingscamp viel gelernt

Die Synchronschwimmerinnen Rahel Thomé, Marluce Schierscher sowie Jennice Wirth nahmen an einem Trainingscamp teil. Dieses fand nördlich von Barcelona, in Sant Cugat del Vallès, statt.

Synchronschwimmen. – Das durch die Royal Spanish Swimming Federation organisierte Camp dauerte zehn Tage und wurde von fünf international bekannten Trainerinnen geleitet. Das Training war vielfältig, die Infrastruktur ideal. Es wurde nicht nur im Becken trainiert, sondern auch in der Turnhalle. Der 15-jährigen Rahel Thomé gefielen vor allem die für sie neuen Spannungsübungen an Land, das Krafttraining und die Sprünge ins Schaumstoffbad der Turnhalle. Für die ebenfalls 15-jährige Marluce Schierscher war die Video-Unterwasseranalyse besonders hilfreich, wobei jede Schwimmerin genau erkennen konnte, wie sie paddelte und was sie richtig oder falsch machte.

Höhepunkt Weltmeisterschaften

Als besonderes Highlight durften die Mädchen einige Synchronschwimmwettkämpfe der Weltmeisterschaften



Sightseeing in Barcelona: Rahel Thomé, Marluce Schierscher, Jennice Wirth (von links) geniessen das Trainingscamp in Spanien im und neben dem Wasser.

in Barcelona live miterleben. Jennice Wirth, mit dreizehn Jahren eine der jüngsten Teilnehmerinnen im Camp, zeigte sich tief beeindruckt von den Küren auf höchstem Niveau. Dass sie das spanische Nationalteam persönlich kennenlernen durfte, sei das Tüpfchen auf dem «i» gewesen. Besonders stolz ist sie auf die Fotos, die sie mit den Spitzenathletinnen machen durfte. Einen bleibenden Eindruck hat bei den drei Flößerinnen auch das spanische Aushängeschild, Ona Carbonell, hinterlassen. Sie war eine der erfolgreichsten Synchronschwimmerinnen der Weltmeisterschaften.

Ein unvergessliches Lager

Neben Sport standen auch Sightseeing und Shopping auf dem Programm. Und auch der Abschlussabend mit Disco fand grossen Anklang. Das Trio sammelte viele neue Erfahrungen und erhielt gute Tipps, um sich zu verbessern. Und es sei schön gewesen, mit ganz vielen anderen Mädchen dieselben Interessen und die Freude am Sport zu teilen. Thomé schwärmt: «Das Lager bleibt unvergesslich, wir hatten so eine schöne Zeit.» Wirth fügt hinzu: «Es war megalässig und ein fantastisches Erlebnis. Dieses Lager werde ich nie vergessen.» (mw)