

Kein Schongang im Tessin

Fussball. – Im Cup-Sechzehntelfinal trifft der FC St. Gallen morgen ab 16 Uhr auf Lugano. Trainer Jeff Saibene sagte gestern mit Nachdruck: «Die Cuppartie ist genauso wichtig wie das Europacupspiel vom Donnerstag. Ich schone im Tessin keinen Stammspieler.» Vor allem aufgrund der verletzungsbedingten Abwesenheiten habe er keine andere Wahl, als «die Stärksten des Teams» für die Partie in Lugano aufzustellen.

Saibene warnt vor den Stärken der Tessiner. Zwei Spiele der Mannschaft habe er sich anschauen können. Aufgefallen sind dem St. Galler Trainer vor allem die «quirigen Offensivspieler». So war es in den vergangenen Tagen die Aufgabe Saibenes, den Fokus der Spieler auf das Cupspiel zu lenken. Während der Nationalmannschaftspause habe man nur in der ersten Woche etwas zurückhaltender trainiert als gewohnt. «In den vergangenen Tagen wurde das Training angezogen» – die Spieler seien darauf vorbereitet, dass sie im Tessin kein Spaziergang erwarten. (rs)

Mehr als 40 000 Tickets verkauft

Fussball. – Nach dem Erfolg des FC St. Gallen über Spartak Moskau sind die Tickets für die Europa-League-Spiele heiss begehrt. Nachdem zunächst nur Pakete für alle drei Spiele erhältlich waren, gingen am Donnerstag auch die Tickets für die einzelnen Partien in den öffentlichen Vorverkauf. Bis gestern wurden bereits mehr als 40 000 Tickets für alle drei Heimspiele abgesetzt. Die drei Heimspiele finden am 19. September (gegen Kuban Krasnodar), am 7. November (gegen Valencia) und am 12. Dezember (gegen Swansea City) jeweils um 19 Uhr in der AFG Arena statt. (pd/chs)

Rochade und grosses Gefälle

In einer Woche startet das Damen-4.-Liga-Team des HC Buchs-Vaduz in die neue Saison. Seit dem letzten Meisterschaftsspiel hat sich einiges getan; die Zielsetzung in der Qualifikationsrunde bleibt dieselbe: Finalrunde.

Von Robert Kucera

Handball. – In der letzten Saison erreichte die Spielgemeinschaft Unterland/Buchs-Vaduz mit Rang eins in seiner Qualifikationsgruppe souverän die Finalrunde. Dort resultierte dann lediglich Rang sechs von acht Mannschaften. Seitdem ist einiges passiert beim 4.-Liga-Team. So hat sich die Spielgemeinschaft aufgelöst, nun gehen die Frauen unter HC Buchs-Vaduz auf Punktejagd. Im Fokus hat man zwar die Finalrunde, doch ein Selbstläufer wird das nicht. Wichtig wäre ein guter Saisonstart. Am Samstag, 21. September, um 15.30 Uhr empfangen die Werdenbergerinnen im Mühleholz Vaduz die SG Uzwil/Gossau II. «Wir wollen gewinnen, das ist klar. Dafür müssen wir unser Bestes geben. Ein Sieg würde unserem Ego gut tun», so Feldspielerin Silvana Koba.

Stärke: Zusammenhalt

«Das Team hat kein schlechtes Potenzial», urteilt Trainer René Hoffmann. «Aber für die Finalrunde müssen wir Vollgas geben und trainieren bis zum Umfallen.» Gut, ist das Team motiviert, wie Koba andeutet: «Wir sind eine Hobby Mannschaft – aber jede von uns gibt alles.» Als «extrem wichtig» taxiert Hoffmann die Teamfähigkeit. «Auch nach einem schlechten Tag bleiben wir positiv, der Zusammenhalt ist unsere Stärke», erläutert



Separater Trainingsteil für die noch unerfahrenen Spielerinnen des HC Buchs-Vaduz: Das richtige Abspringen beim Torschuss will gelernt sein.

Bild Robert Kucera

Koba. Eine positive Veränderung auf die neue Saison hin ist die Kaderbreite. Doch das Gefälle innerhalb des Teams ist relativ gross, wie der Trainer anmerkt. So teilt er die Equipe im Training jeweils auf, um effizienter arbeiten zu können. Schritt für Schritt soll die bestehende Lücke kleiner werden. Im Hinblick auf die zweite Saisonhälfte könnte dies von immenser Bedeutung sein. Denn der LC Brühl ist an Elizabeta Jjubic stark interessiert, ein Wechsel per Ende Jahr ist im Bereich des Möglichen.

Mehr Action als Feldspielerin

Entscheidend für den Erfolg wird jedoch auch sein, wie gut die Rochade von Silvana Koba und Chiara Saxer

klappt. Torhüterin Koba wird künftig Feldspielerin sein, Saxer hütet das Tor. «Ich muss mich etwas umgewöhnen», sagt Koba, die auf der Kreisposition oder als Flügel eingesetzt wird. «Früher habe ich zur Mitspielerin gepasst, nun muss ich dorthin zielen, wo die Torhüterin nicht steht.» Der Wechsel, erklärt die 22-Jährige, sei dringend nötig gewesen. «Das Training war mir zu eintönig, man stand zu viel herum. Ich will Action, mich auspowern, statt abgeschossen zu werden.» Nur in den Meisterschaftsspielen lebte sie in der Funktion der Torhüterin auf. «Es war ein schwerer Entscheid», sagt die Buchserin weiter. «Doch bis jetzt habe ich es nicht bereut.» Sie ist auch froh darüber, dass man neben Saxer

über eine zweite Torfrau verfügt. So kann sie sich in Ruhe auf die Arbeit als Feldspielerin konzentrieren.

Silvana Kobas zweite Leidenschaft

Seit ihrem 15. Lebensjahr spielt Silvana Koba Handball. Für die agile junge Dame ist dieser anspruchsvolle Sport aber zu wenig. Seit über einem Jahr spielt sie nun beim TFV Gams Tischfussball. «Nach der Lehre hatte ich einfach zu viel Zeit», erklärt sie. «Tischfussball ist kein Mannschaftssport und man braucht mehr den Kopf.» Eine gute Ergänzung also zum Handball. Beide Sportarten übt sie mit grosser Leidenschaft aus, «aber Handball hat Priorität und bleibt Sportart Nummer eins.»

Das Abenteuer zufrieden beendet



Sind um eine wichtige Erfahrung und eine gute Klassierung reicher: Der Buchser Ralf Birchmeier (links) und der Balzner Josef Vogt, zusammen bilden sie das Team Vogt Gruppe.

Bild Robert Kucera

Ralf Birchmeier (Buchs) und Josef Vogt (Balzers) haben sich am Transalpine Run auf dem fünften Schlussrang klassiert. Der achttägige Wettkampf war für das Team Vogt Gruppe sehr intensiv und lehrreich.

Berglauf. – Der durch vier Länder führende und achttägige Transalpine Run war ein Wettbewerb der Superlative, mussten die Teilnehmer doch 261 Kilometer und 15 879 Höhenmeter bewältigen. Start war in Oberstdorf, Deutschland, das Ziel lag in Lantsch, Italien. Nur wer fit genug ist, seinen Körper bestens kennt und sich das Rennen geschickt einteilt, kann bei diesem Ultralauf vorne mitmischen. Ralf Birchmeier aus Buchs und

Josef Vogt aus Balzers – zusammen bilden sie das Team Vogt Gruppe – erfüllten diese Voraussetzungen dank bester Vorbereitung und grosser Erfahrung. Zwar gelten beide nicht als Trailspezialisten, doch brachten sie die notwendige Portion Flexibilität mit.

Mit einem Tagessieg gegläntzt

Mit gesundem Ehrgeiz ausgestattet, setzten sich die beiden das Ziel, an diesem Wettkampf um die Podestplätze mitzumischen, und so ist es auch gekommen. Letztlich resultierte mit einer Gesamtlaufzeit von etwas mehr als 29 Stunden der fünfte Schlussrang. Der Rückstand auf den Gesamtsieger vom Team Salomon betrug rund zwei Stunden.

«Was wirklich auf uns zukommen sollte, konnten wir im Voraus nicht

wissen. Schliesslich hatten wir beide keine Erfahrungen im Trailrunning, mit Mehrtageswettkämpfen und Ultradistanzen. Daher dürfen wir unser Experiment als gelungen betrachten», so Ralf Birchmeier. Deshalb kann das Team mit dem Schlussresultat zufrieden sein, zumal auch ein Tagessieg verbucht werden konnte.

In den Tagen nach dem Rennen galt es, wieder den geordneten Tagesablauf zu finden. Dafür stand die Regeneration im Fokus. Das Laufpensum wurde laut Ralf Birchmeier reduziert, dies aufgrund der überaus starken Belastung von Muskulatur, Knie, Sehnen und der Füsse. «Wir nehmen mit, dass wir beide fähig sind, Ultradistanzen zu laufen, gut zu regenerieren und somit auch mehrtägige Etappenrennen zu überstehen.» (ab)

Flöser legen Strecke von Buchs nach Aarau zurück

Am Swim-a-thon des SC Flös gaben die Vereinsmitglieder eine Stunde lang im Wasser Vollgas. In einer Stunde kamen 150 geschwommene Kilometer zusammen.

Schwimmen. – Mit 58 aktiven Schwimmerinnen, Schwimmern und Synchronschwimmerinnen führte der SC Flös den Swim-a-thon durch. Dieser findet alle zwei Jahre statt und ist nichts anderes als ein im Wasser absolvierter Sponsorenlauf. Dem Verein gelang es, in einer Stunde 150 150 Meter zurückzulegen. Was der ungefähren Distanz von Buchs nach Aarau entspricht. Teilgenommen haben Flöser im Alter von 6 bis 40 Jahren. Pro Athlet wurden durchschnittlich 2588 Meter zurückgelegt. Im Hallenbad

Flös sind das umgerechnet 103 Längen.

Zweimal 4200 Meter

Am weitesten kamen bei den Knaben Manuel Bokstaller und Felix Schilling mit je 4200 Metern. Bei den Mädchen war Rahel Thomé mit 4050 Metern die eifrigste. Eine ausgezeichnete Leistung zeigte der sechsjährige Hugo Gaillardin, einer der jüngsten im Bunde. Er schwamm 1550 Meter.

Zahlreiche Eltern halfen bei diesem Anlass mit. Die Stimmung war ausgezeichnet. Die Schwimmer bemühten sich, möglichst viele Runden zu drehen, obwohl bei einigen gegen Ende die Kräfte sichtlich nachliessen. Es war schön zu sehen, wie die Zuschauenden zum Schluss die Sportler nochmals kräftig anfeuerten und somit halfen, die Leistungen zu steigern. (pd)



Besonders fleissig Runden gedreht: Die jüngsten Flöser haben am Swim-a-thon eine Stunde lang alles gegeben.