

Viel Kompetenz

Richard Umberg zeigt Strecke des LGT-Alpin-Marathons

Die geführten Trainings auf der Strecke des LGT-Alpin-Marathons erfreuten sich bisher grosser Beliebtheit bei Liechtensteinern wie Schweizern. Auch in diesem Jahr wird Interessierten die Möglichkeit geboten, die Schlüsselstellen zu besichtigen. Unter der Leitung von Richard Umberg (Bild) findet am 25. Mai ein Training ab Vaduz statt.



Noch nie haben sich so viele Liechtensteiner für «ihren» Marathon angemeldet. Bis am letzten Freitagabend lagen 45 Nennungen vor. Für die einen oder anderen dürfte die Strecke Neuland sein, andere glauben fast jede Wurzel auf dem Weg zu kennen. Alle aber dürften von den Tipps von Richard Umberg profitieren, dem Trainingsberater des Swiss Alpine Medical Centers in Bad Ragaz. Besammlung ist um 9.00 Uhr auf dem Parkplatz des Rheinpark-Stadions in Vaduz, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen wird vor Ort entschieden, wie weit auf der Originalstrecke gelaufen wird. Ein Begleitfahrzeug, dem Effekten mit Ersatzwäsche mitgegeben werden kann, stellen die Organisatoren

zur Verfügung – Empfehlenswert ist es, Verpflegung in einem Trinkgurt mitzuführen. Die Rückkehr erfolgt anschliessend mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Umberg betreut nicht nur aktuelle Spitzenläufer, auch ambitionierte Freizeitsportler können sich von seinem Wissen ein Stück abschneiden. Der Diplomtrainer II Swiss Olympic bietet im Swiss Alpine Medical Center in Bad Ragaz eine Leistungsdiagnostik mit individueller Trainingsberatung an. Eine Anmeldung ist dazu unbedingt erforderlich. Umberg: «Falls dies jemand im Hinblick auf den LGT-Alpin-Marathon tun möchte, empfehle ich, diesen Test mindestens vier Wochen vor dem Wettkampf zu absolvieren.»

Gut besuchtes Lauftraining

Wöchentliche Lauftreff des LC Vaduz kommt bestens an

Laufen liegt wieder im Trend. Dass dem tatsächlich so ist, beweist der wöchentliche Lauftreff des LC Vaduz unter der Leitung von Mary Wille.

Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr treffen sich durchschnittlich 50 Frauen und Männer auf dem Parkplatz beim Schwimmbad Mühleholz in Vaduz. Ganz egal ob sportlich oder nicht – bei diesem Lauftraining kann jeder mitmachen. Mary Wille gibt Tipps, beantwortet Fragen und achtet darauf, dass sich niemand die Lunge aus dem Leib keucht. Jeder sucht sein Tempo und läuft bei der Gruppe mit, die ihm von der Geschwindigkeit her am meisten zusagt.

Gute Vorbereitung

Viele der Läufer nutzen das Training als Vorbereitung für den Städtle-Lauf am Samstag. Dabei haben nicht nur Eliteläufer ihren Spass, auch Hobbyläufer, die es lieber gemütlich nehmen, kommen auf ihre Kosten. «Ich habe mich sogar für die Plauschgruppe beim Städtle-Lauf angemeldet», sagt eine Frau und lacht. Das Donnerstag-Training ist vor allem Gesundheits-sport, der Freude macht und zum Weiterlaufen motiviert.

Wer mitlaufen möchte, braucht nur gute Laufschuhe und Trainingskleidung. Das Lauftraining mit dem LC



Der wöchentliche Lauftreff des LC Vaduz ist ein voller Erfolg.

Vaduz und mit Mary Wille ist unverbindlich und gratis. Treffpunkt ist jeden Donnerstag um 19 Uhr auf dem Parkplatz beim Schwimmbad Mühle-

holz in Vaduz. Übrigens: Wer sich für den Städtle-Lauf anmelden möchte, kann dies immer noch tun (www.lcv.li oder Tel. 232 12 17).

SPORT IN KÜRZE

Garri Kasparow in Prag früh gescheitert

SCHACH: Das russische Genie Garri Kasparow ist im Weltklasse-Turnier in Prag bereits in den Viertelfinals gescheitert. Der klar favorisierte Moskower spielte gegen den Ukrainer Wassili Iwantschuk zweimal remis und gab hernach im Tiebreak auf.

76ers und SuperSonics erzwingen «Overtime»

BASKETBALL: Sowohl der Vorjahresfinalist Philadelphia (83:81 gegen Boston) als auch die Seattle SuperSonics (91:79 gegen San Antonio) erzwingen in den Playoff-Achtelfinals der National Basketball Association (NBA) eine fünfte Partie. Bei Philadelphia zeichnete sich Allen Iverson mit 28 Punkten als bester Werfer seiner Equipe aus; acht Zähler liess er sich in den letzten 73 Sekunden gutschreiben. Die Spurs aus San Antonio beklagten die Absenz ihrer Schlüsselspieler Tim Duncan und David Robinson. Duncan, der ins NBA-Allstar-Team gewählte Powerforward, trauerte um seinen am Dienstag verstorbenen Vater. Robinson verpasste wegen Rückenschmerzen praktisch die gesamte Serie.

Reiten: Weltcup-Final

Leipzig, 24. Weltcup-Final der Springreiter. 1. Finalprüfung, Jagdspringen nach Wertung C (vier Sekunden pro Abwurf): 1. Jacek Zagor (Pol), Volkswagen F11, 60,11 (0 Sekunden Zeitzuschlag), 41 Punkte. 2. McLain Ward (USA), Viktor, 63,80 (0), 39. 3. Ludger Beerbaum (De), Gladdys, 65,12 (0), 38. 4. Toni Hassmann (De), Goldika, 65,38 (0), 37. 5. Malin Baryard (Sd), Butterfly Flip, 65,40 (0), 36. 6. Otto Becker (De), Cento, 66,66 (0), 35. 7. Ludo Philippaerts (Be), Parco, 67,93 (0), 34. 8. Jozsef Turi (Un), Superville, 68,91 (0), 33. 9. Rodrigo Pessoa (Br), Balouhet du Rouet, 69,29 (4), 32. 10. Rolf-Göran Bengtsson (Sd), Pjalotta, 69,67 (4), 31. 11. Leslie Howard (USA), Priobert de Kalvarie, 69,73 (4), 30. 12. Lars Nieberg (De), Albertino, 70,11 (4), 29. 13. Markus Fuchs (Sz), Tinka's Boy, 70,28 (4), 28. 14. Laura Kraut (USA), Anthem, 70,77 (4), 27. 15. Eric van der Vleuten (Ho), Jikke, 70,78 (0), 26. – 40 Reiter aus 16 Ländern am Start.

Fussball: WM-Tests

In Quito: Ecuador – Porto Alegre 1:2 (0:0)
Tor für Ecuador: 86. Mendez 1:2
In Kobe (Jap): Japan – Honduras. – 40 000 Zuschauer.
Tore für Japan: 25. Nakamura 1:1. 40. Nakamura 2:2. 75. Santos (Penalty) 3:3.

Ein Pole vor allen Turnierfavoriten

Reiten: Sensation durch Jacek Zagor beim Start zum Weltcupfinal in Leipzig

Mit einer Sensation begann der 24. Weltcupfinal der Springreiter in Leipzig. Der unbekannt 23-jährige Pole Jacek Zagor war im Jagdspringen auf dem Polen-Hengst Volkswagen Elf schneller als alle arrivierten Turnierreiter mit ihren Millionenpferden.

Peter Wyrsch aus Leipzig

Der zweifache polnische Meister aus Poznan blieb über 16 Sprünge fehlerlos, distanzierte die namhafte Konkurrenz um über dreieinhalb Sekunden oder mehr und strich sich verdient das Sieggeld von 35 000 Franken ein. Auf Platz zwei kam der US-Amerikaner McLain Ward mit Viktor, der vor drei Jahren am CHIO in Aachen wegen Tierquälerei für Lebzeiten ausgeschlossen, von der FEI aber nur für

drei Monate gesperrt wurde. Als Dritter hat sich der deutsche Europameister Ludger Beerbaum mit Gladdys eine ausgezeichnete Ausgangsposition für die beiden Grand-Prix am Freitag und Sonntag geschaffen, und auch der dreifache brasilianische Weltcup Sieger Rodrigo Pessoa darf sich als Neunter auf seinem Hengst Balouhet du Rouet noch Siegeschancen ausrechnen.

Markus Fuchs in Lauerstellung

Etwas ins Hintertreffen geriet Titelverteidiger Markus Fuchs, der als 13. im Feld der 40 Finalisten aus 16 Ländern aber weiter an seine Chance glaubt. Der St. Galler wendete mit Tinka's Boy etwas zu eng auf einen Steilsprung und prompt fiel die Stange in den Sand. Fuchs ritt zwar mit seinem 13-jährigen Holländer-Hengst flott vorwärts, ging aber nicht totales Risiko ein.

«Am Morgen ritt ich Tinka's Boy während einer Stunde intensiv ab. Wir kamen im Parcours flüssig voran, doch nach dem Doppelsprung haben wir uns kurz nicht verstanden. Er hat meine Hilfen nicht respektiert und riss die Stange mit der Schulter aus den Löffeln», schilderte der einzige Schweizer Reiter in Leipzig seinen Jagdkurs, der kniffliger war und mehr Fehler verursachte, als nach der Besichtigung allgemein angenommen worden war.

Vor Jahresfrist war Fuchs nach dem Jagdspringen Sechster und arbeitete sich ganz nach vorne. Diesmal dürfte dies schwieriger sein, sind doch einige Favoriten wie Ludger Beerbaum, Otto Becker, der deutsche Shooting-Star Toni Hassmann, Ludo Philippaerts, Weltmeister Pessoa oder Geheimfavorit Rolf-Göran Bengtsson vor dem EM-Vierten aus St. Josefen klassiert.

Der Jagdparcours des deutschen

Kurssetzers Frank Rothenberger war technisch, aber nicht sonderlich schwer. Besonders knifflig war aber die Linksende zu Hindernis sieben, dem überbauten Oxer. Nachdem einige erststartende Reiter voll ins «Bidet» traten, wählten fast alle Favoriten den weiteren, aber sichereren Weg um die Mauer aufs anspruchsvollste Hindernis, das dennoch zur Hauptfehlerquelle wurde.

Das Selbstvertrauen des Polen

Der Pole Jacek Zagor ignorierte aber die Linie der Favoriten. «Wie der Teufel ist er die Kurve geritten. Kompliment», attestierte Kronfavorit Ludger Beerbaum. «Jacek ist ein cooler Reiter. Er hat unheimlich Selbstvertrauen in sich und sein Pferd. Es würde mich nicht überraschen, wenn er den Weltcupfinal unter den Top Ten beenden würde.»

Spass und Sicherheit kombinieren

Interessanter und lehrreicher Inline-Skating-Tag der Unaxis AG in Balzers

Für Mitarbeiter und Familienangehörige organisierte Heini Nutt (Triesenberg) einen Inline-Skating-Tag auf dem Firmenparkplatz. Den technischen Teil vermittelte die Swiss Inline School aus Chur mit drei Mitarbeitern. Die Unaxis-Inline-Skater lernten unter anderem richtiges und möglichst unfallfreies Fallen und erfuhr eine Menge Wissenswertes über ihren Sport.

Martin Trendle

Auf dem Parkplatz hinter dem Hauptgebäude des Werkes Balzers der Unaxis AG fanden die Inline-Skater ein kleines Paradies vor. Die Instruktionen leiteten drei Mitarbeiter der Swiss Inline School (Chur): Boris Pini, Geschäftsführer und Instruktor, Marianne Gort (13. der Swiss Inline Skating Tour 2001) und Sandro Concordia aus Landquart.

Dass die Instruktionen mit einer gehörigen Portion Fun und Humor abliefen, dafür sorgte allen voran Instruktor Boris Pini. Dennoch wurde intensiv gearbeitet: Sturztechniken, Ausweichen, Umfallen, in die Wiese hinein Bremsen. Falltechniken beispielsweise dienen dazu, dass der Aufprall am Boden nicht auf den Bauchbereich erfolgt.



Boris Pini (rechts) erklärt, wie das Fallen eingeleitet wird, damit die Unfallgefahr minimiert ist. (Bild: Trendle)

Die Instruktionen legten Wert auf das Bremsen, das Stürzen und die Lauftechnik. «Wir vermitteln gleichzeitig Spass und Sicherheit auf den Inline-Skates». Schwerpunkte sind dabei unter anderem die Schutzvorrichtungen

wie Knie-, Handgelenk-, Ellbogen-Schoner und der Helm. Die vor sechs Jahren von Oliver Beccarelli gegründete Swiss Inline School in Chur verstand es am Unaxis-Tag hervorragend, die richtige Mischung zwischen Sport

und Sicherheit zu vermitteln.

Gefettet oder geölt?

Gegen Schluss der Veranstaltung stand die Materialkunde auf dem Programm. Boris Pini wies auf Fakten und feine Unterschiede hin, welche es bei Inline-Skates zu beachten gilt. Der Instruktor empfiehlt, die Rollen so oft wie möglich in den Positionen zu versetzen. Dabei kommt die erste Rolle an die dritte Stelle und die zweite Rolle an die vierte Stelle. Geölte Kugellager laufen von Anfang an gut. Gefettete Kugellager rollen erst richtig rund, wenn die ideale Betriebstemperatur des Fettes erreicht ist. Weitere Tipps werden den Inline-Skatern inskünftig helfen, ihr Sportgerät besser zu verstehen und auch anzuwenden.

Das richtige Feeling

Die ganze Aktion war von Heini Nutt (Triesenberg) geleitet worden. Er ist bei der Unaxis Balzers AG als Sachbearbeiter zuständig für Chemie, Sicherheit und Umweltschutz. «Einen Teil meiner Arbeit widme ich auch den präventiven Massnahmen im Bereich Nichtbetriebs-Unfall.» Nutt will damit erreichen, dass die Mitarbeiter auch in der Freizeit genügend Fingerspitzengefühl an den Tag legen, um Unfällen vorzubeugen.