

RALPH NÄF



Nickname: Dennis, Näfi
Geburtsdatum: 10. Mai 1980
Beruf: Maurer
Klub: RV Alba Bürglen
Aktuelles Team: Merida International
Bisherige Teams: Team Koba (2002), Team Wheeler-Mitsubishi (2000+2001), Team GT-Smith (1998+1999)
Trainer: Bruno Diethelm (seit 1998)
Hobbies: Boarden, Biken, Eishockey, Motocross, Sport allgemein, Autos
Zivilstand: ledig
Lieblings-Essen: Italienisch
Lieblings-Drink: Aqua Nova
Lieblings-Musik: Je nach Lust und Laune
Lieblings-Rennen: Gränichen
Lieblings-Bike-Gebiet: Engadin (Sporthotel Pontresina) + Giverola (Spanien)
Stärken: Downhill, Allrounder
Schwächen: Wenns nicht läuft - Motivation zum Leiden

Lernen von einem Profi

LRV-Biker absolvierten Trainingskurs mit Vizeweltmeister Ralph Näf

SCHAAN - Mit Technik über Stock und Stein - unter diesem Motto absolvierten die Mountainbiker des Liechtensteiner Radfahrerverbandes einen Technikkurs unter prominenter Leitung. Alle Teilnehmer waren begeistert und daher steht schon heute etwas fest: Über den Winter sollen sechs bis sieben weitere Lehrgänge folgen.

• Heinz Züchbauer



Die LRV-Biker wollen in Zukunft von den Tipps und Tricks von Vizeweltmeister Ralph Näf (links) profitieren.

Trotz einer guten Saison geben sich die Biker des Liechtensteiner Radfahrerverbandes (LRV) mit ihren Leistungen nicht zufrieden. Immer mehr wollen die erfolgshungrigen Athleten lernen, und absolvierten aus diesem Grund erstmals einen speziellen Bike-Technik-Kurs mit dem Schweizer Europa- und Vize-

weltmeister Ralph Näf. «Es war einfach phantastisch, was Näf unseren Nachwuchssportler aber auch unseren Routiniers zeigen konnte», schwärmte LRV-Ressortchef Werner Buob, der sich auch selbst den einen oder anderen Tipp des Bike-Profis holte.

Spezialtraining

Am Vormittag lehrte Näf den Liechtensteinern wie man am besten über Bäume, Steine und Treppen fährt, das Anhalten vor Hindernissen, wie man sich bei Spitzkehren verhält und die perfekte Brems-technik. Unterstützt wurde der Thurgauer von LRV-Nachwuchs-

Ass Stephan Noser, der sich vorwiegend mit den Jüngsten beschäftigte.

Neues gleich umgesetzt

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, bei dem ausschliesslich «fachgesimpelt» wurde, ging ins freie Gelände. «Alle wollten natürlich gleich ausprobieren, was zuvor geübt wurde und es war beeindruckend, wie unsere Athleten die neuen Techniken sofort in der Pra-

xis umsetzten. Und zwischen durch gab es immer wieder wertvolle Verbesserungsvorschläge von Näf», so Buob.

Umfangreiches Programm

Bis zum Saisonstart hat der LRV sechs bis sieben weitere Trainingskurse dieser Art geplant. Werner Buob: «Es hat allen unglaublichen Spass gemacht und diese Euphorie wollen wir natürlich ausnützen. Zudem hat Näf gesagt, dass er für so

einen Anlass gerne wieder bereitsteht.»

Ab 17. November gehts dann zusätzlich zum «Spinning» ins Fitness-Haus in Schaan und auch in freier Natur wollen die Biker mit Konditionstraining-Kräfte sammeln. «Wenn es am 8. bis 15. April wieder ins Trainingslager nach Spanien geht, wollen wir gut vorbereitet sein, damit wir uns dann auf die Technik konzentrieren können», erklärte Buob.

EISHOCKEY

Siege für David Aebischer und Martin Gerber



Die Schweizer Goalies in der NHL erlebten einen sehr erfolgreichen Abend. David Aebischer (Bild) bezwang mit Colorado daheim die Calgary Flames 4:2, Martin Gerber siegte mit Anaheim bei den New York Rangers 3:1. Beide wurden zum besten Spieler der Partie gekürt. Aebischer zeigte bei seinem dritten Sieg in Serie 26 Paraden. Die Begegnung war hart umkämpft. Das vierte Tor für die Avalanche gelang Verteidiger Rob Blake erst 30 Sekunden vor Schluss ins leere Tor. Das Schussverhältnis lautete gar 28:18 zu Gunsten von Calgary. Beste Skorer des Heimteams waren Peter Forsberg und Alex Tanguay mit je zwei Assists. Tanguay skorte in der siebten Partie in Folge.

Eishockey: NHL

National Hockey League: New York Rangers - Anaheim Mighty Ducks 1:3, Colorado Avalanche (mit David Aebischer) - Calgary Flames 4:2, Buffalo Sabres - Minnesota Wild 1:3, Montreal Canadiens - Boston Bruins 0:2, New York Islanders - New Jersey Devils 0:4, Carolina Hurricanes - San Jose Sharks 3:0, St. Louis Blues - Nashville Predators 1:0, Phoenix Coyotes - Chicago Blackhawks 2:2, Vancouver Canucks - Columbus Blue Jackets 6:3.

Sport in Kürze

Auch Fisichella in Hinwil

FORMEL 1 - Zwei Tage nach Felipe Massa stattet auch Giancarlo Fisichella dem Sauber-Werk in Hinwil einen «Arbeitsbesuch» ab. Der Italiener wird heute (Donnerstag) im Zürcher Oberland ebenfalls eine Cockpit-Sitzprobe vornehmen. Am späteren Nachmittag wird Fisichella seinen ersten offiziellen

Auftritt als Sauber-Fahrer haben. Fisichella hat sich bei Sauber wie Massa für die nächsten zwei Formel-1-Saisons verpflichtet.

Blanchi-Team stoppt Gehaltszahlung für Ullrich

RAD - Olympiasieger Jan Ullrich steht Ärger mit dem Bianchi-Rennstall wegen fehlender Gehaltszahlungen ins Haus. Der 29-Jährige, in diesem Jahr Zweiter

bei der Tour de France, soll von Bianchi kein Geld mehr bekommen, obwohl er noch bis Ende Dezember als Profi beschäftigt ist und erst im Jänner zum Telekom-Team zurückkehrt, das dann Team T-Mobile heisst. Das meldete die «Bild»-Zeitung (Mittwoch-Ausgabe). Im August soll Ullrich zum letzten Mal Geld aus seinem mit 1,7 Millionen Euro dotierten Vertrag bei Bianchi erhalten haben.

Dreikampf hinter Annen

BOB - Vor den verbandsinternen Selektionsrennen der Schweizer Bobfahrer in La Plagne (Fr) zeichnet sich hinter Martin Annen ein Dreikampf zwischen Ralph, Ivo und Reto Rüegg ab. Insgesamt drei Teams qualifizieren sich für der Weltcup in Übersee. In die Phalanx der arrierten Steuerleute dürfte der schon 36-jährige «Newcomer» Pius Meyerhans einbrechen.

ANZEIGE



Einladung

Mit Behinderten im Alltag RICHTIG umgehen!

St. Vitus, St. Gallen
Mittwoch, 29. Oktober 2003

Was ist eigentlich ein Behindert? Wann man mit Behinderten zusammenkommt, sollte man sie richtig ansprechen? Soll man sie immer um Hilfe bitten? Was erwarten Behinderte von uns? Wie können wir ihnen im Alltag helfen?

Das sind einige Fragen, die wir im Rahmen unserer Veranstaltung diskutieren werden. Wir freuen uns, Sie zu unserer Veranstaltung zu begrüßen.