

In der Wüste viel trinken

Special Olympics Bei den Weltspielen der Special Olympics in Abu Dhabi geht es nicht nur um Medaillen. Gerade in der Wüste ist auch die Physiotherapeutin Martha Seibel gefordert - sie betreut die SOLie-Athletinnen und Athleten vor Ort.

Am kommenden Freitag werden die Athleten von Special Olympics Liechtenstein in die Wüste geschickt. Genaue Angaben geht es in die Vereinigten Arabischen Emirate nach Abu Dhabi. Die zehn Athleten und acht Betreuer werden zwei Wochen dort sein. Während der ersten Tage ist ihre Host Town Fujairah der Ort des Geschehens. Hier machen sich die Athleten mit den Gegebenheiten und der fremden Kultur vertraut.

Professionelle medizinische Tipps

Damit die Athletinnen und Athleten körperlich einwand- und sorgenfrei an den Start gehen können, sind sie auf medizinische Tipps und professionellen Rat angewiesen. Die Wettkampfvorbereitung, das Konditionstraining sowie verschiedene spezifische Trainings (Kraft, Mentaltraining) wurden unter ärztlicher bzw. physiotherapeutischer Aufsicht begleitet. Teamarzt Ecki Hermann betreibt die Sportler, die alle über die



Die SOLie-Athleten sind bei Martha Seibel und Ecki Hermann in besten medizinischen Händen. (Fotos: ZVG)

verschiedensten Konstitutionen verfügen, fachkundig. Auch die Physiotherapeutin des Teams, Martha Seibel, pflegte regelmässigen Kontakt und absolvierte mit jedem Athleten einen sogenannten FUNfitness-Test sowie diverse Kraft- und Ausdauer-Trainingseinheiten. Seibel ist die erste Ansprechpartnerin der Athleten vor Ort in dem medizinischen Bereich, Ecki Hermann wird zu Hause rund um die Uhr erreichbar sein. Vor Ort wird es warm sein. Zwar

nicht so heiss wie im Sommer, aber trotzdem warm. «Viel Trinken ist angesagt, gerade, wenn man Sport macht», erklärt der Sportarzt Ecki Hermann. «Das gilt nicht nur in der Wüste.» Wichtig für die Athleten vor Ort ist es auch, auf die richtige Ernährung zu achten. Essen muss gekocht sein wegen allfälliger Bakterien. Genauso Wasser aus dem Hahn. Sollte es dennoch zu Durchfall kommen, wird viel trinken noch wichtiger. Es empfiehlt sich daher für die

Athleten, nur Getränke aus frischen, geschlossenen Flaschen zu sich zu nehmen. Helle Kappen und atmungsaktive Bekleidung sollen Hitzestau vorbeugen.

Versorgung vor Ort sehr gut

Die Verantwortlichen meinen, die medizinische Versorgung vor Ort sei sehr gut. Erfahrungsgemäss sei man in den Emiraten sowohl organisatorisch als auch medizinisch auf einem guten Stand. (pd)

Ski alpin

Bühler Neunte bei Speedmeisterschaft

WENGEN Vier Athletinnen des LSV-Jugendkaders durften erlebnisreiche und spannende Tage erleben. In Wengen auf der legendären Lauberhornstrecke fanden die JO-Speed-Schweizermeisterschaften statt. Das Rennen wurde vom Originalstart der Lauberhornrennen gestartet, führte über den Russisprung und bis kurz vor den Hundschoopf, wo das Ziel war. Der Event fand bei perfekten Bedingungen und der prächtigen Kulisse mit Eiger, Mönch und Jungfrau statt und bot sehr guten Nachwuchslistungssport. Für Madeleine Beck endeten die Meisterschaften leider bevor sie richtig begannen. Sie wurde bereits am zweiten Trainingstag von einem unvorsichtigen Tourist beim Zufahren zum Lift angefahren, verletzte sich dabei am Fussgelenk und musste die Heimreise antreten. Sie kann voraussichtlich diese Woche wieder mit dem Training beginnen. Die restlichen drei Athletinnen konnten die Strecke unter die Bretter nehmen. Christina Bühler zeigte eine gute Fahrt und klassierte sich im neunten Rang. Auf Platz 20 fuhr Sarah Näscher und Lena Vogt kam auf den 42. Rang. Am zweiten Tag fand zusätzlich noch ein nationaler Vergleich an gleicher Stätte statt. Bühler und Näscher setzten an diesem Tag alles auf eine Karte, was nicht aufging. Beide schieden nach guten Fahrten bis dahin aus. Lena Vogt verbesserte sich im Vergleich zum Vortag und wurde 27. (mb)



Judo Starker Nachwuchs des JC Ruggell

GOMMISWALD Die Nachwuchsjudokas des Judo-Clubs Ruggell konnten sich beim Schülerturnier in Gommiswald mit zwei Gold-, einer Silber- und einer Bronzemedaille bestens in Szene setzen. Nik Foser (U11) und Manuel Bicker (U15, -50 kg) gewannen sämtliche Kämpfe und standen somit als Goldmedaillengewinner fest. Sandro Zürcher (U15, -55 kg) erkämpfte sich die Silbermedaille. Lisa Göldi (U15, -48 kg) stand als Drittplatzierte ebenfalls auf dem Podest. Betreut wurden die Nachwuchskämpfer des JC Ruggell in Gommiswald von Natalie Sprenger, Kurt Kuser und Tristan Frei. (pd/Foto: ZVG)

Gelungener internationaler Einsatz

Judo Der Liechtensteiner Judoverband nahm am 6. Internationalen Austrian Cup Salzkammergut in Vöcklabruck teil. Im Einsatz standen die Jugendkader-Athleten sowie die Sportschüler.

Mareen Hollenstein gelang der Wettkampftag nach Mass. Bei den Juniorinnen -70 kg gewann sie zwei Kämpfe mit Ippoen und stand als Siegerin fest. Bei den Jugendkämpferinnen -70 kg gewann sie anschliessend noch die Bronzemedaille. Tristan Frei (U21, -66 kg) zeigte starke Kämpfe, musste aber aufgrund fragwürdiger Kampfrichterentscheide frühzeitig die Segel streichen. Max Mehser (U21, -73 kg) gewann den ersten Kampf, musste sich dann im Viertelfinale sowie im Hoffnungslauf geschlagen geben und konnte sich nicht rangieren.

Bei den Jugendkämpfern traten Max Mehser und Raphael Bicker in der Gewichtsklasse -73 kg an. Bicker gewann den ersten Kampf, unterlag danach im Viertelfinale und dem Hoffnungslauf und schied aus. Mehser kämpfte sich im Hoffnungslauf vor. Im Kampf um die Bronzemedaille unterlag er und wurde undankbarer Fünfter. Lisa Göldi, Lea Wyss, Dario Alfonso, Manuel Bicker und Raphael Bicker starteten in der



Liechtensteins Jugendkader stand in Vöcklabruk im Einsatz. (Foto: ZVG)

Kategorie U16. Lisa Göldi und Lea Wyss konnten in ihren Gewichtsklassen je einen Kampf gewinnen. Da sie die anschliessenden Kämpfe verloren, wurden sie Pooldritte und konnten nicht um die Medaillen mitkämpfen. Manuel Bicker, der Jüngste in seiner Gewichtsklasse, musste sich nach zwei guten Kämpfen geschlagen geben und schied aus. Dario Alfonso gewann in der Vorrunde zwei Kämpfe. Im Viertelfinale unter-

lag er, konnte im Hoffnungslauf aber nochmals einen Kampf gewinnen und wurde Siebter. Raphael Bicker (-73 kg) kämpfte sich mit zwei Ipponsiegen ins Halbfinale vor. Erneut machte eine klare Fehlentscheidung des Kampfrichters den Finaleinzug zunichte. Im Kampf um die Bronzemedaille musste er sich geschlagen geben und wurde Fünfter. Betreut wurden die Liechtensteiner Judokas von Magnus Büchel. (pd)

Artistic-Swimming

Flöser Nachwuchs in Lugano erfolgreich

LUGANO Für die jungen Artistic-Schwimmerinnen des SC Flös Buchs fand der erste Kürwettkampf statt. Die beiden jüngsten Teams der Flöser gaben in Lugano am Coppa del Sole alles und dies sehr erfolgreich. Für die Jugend 4, die jüngsten Mitglieder des Clubs, war der Wettkampf etwas Besonderes. Für sie war es der erste Teamevent überhaupt. Dies hat ihnen einen besonderen Spirit verlieht. Die Choreografie wurde wunderbar geschwommen und die Jury konnte überzeugt werden. Durch den Elan und Teamzusammenhalt konnten sich die acht Mädchen ins Herz der Zuschauer schwimmen und gewannen die Goldmedaille. Trainerin Rahel Thomé war natürlich sehr stolz auf ihre Schützlinge: «Der Wettkampf wurde sehr gut gemeistert. Trotz vieler neuer und überwältigender Eindrücke, gingen sie konzentriert ans

Werk und konnten zeigen, was sie gelernt haben. Es liegt sicher noch viel Arbeit vor uns, aber ich bin mit diesem Auftakt sehr zufrieden.» Auch in der Kategorie Duett konnten die Flöserinnen brillieren. Laila Dirks und Ilea Klauser hatten einen starken Auftritt und konnten eine weitere Goldmedaille einheimen.

Auch das ältere Team überzeugte

Auch das etwas ältere Team hat sich gut geschlagen. Trotz eines spontanen Ausfalles einer der Schwimmerinnen, konnten sie überzeugen. «Wir mussten das Team von acht auf sieben Athletinnen umstellen, das ist gar nicht so einfach. Doch wir haben es geschafft. Die kurzfristige Umstellung haben die Mädchen gut verkraftet und grosse Fehler vermeiden können», meinte Debbie Jütz. Schlussendlich konnte auch dieses Team die Goldmedaille erringen.

Damit ist der Grundstein gelegt. Die nächsten Ziele heissen nun, an besserer Ausführung, höherer Genauigkeit und intensiverer Präsentation zu arbeiten.

Auch im Duett haben die Flöserinnen die neuen Kürten gut präsentiert. Yael Lehner und Rebecca Jütz konnten sich den dritten Rang sichern. Carla Jäger und Flavia Anasco belegten knapp dahinter den vierten Rang.

Starke Solo-Auftritte

Melania Capozzi und Stephanie Vogt hatten in Lugano ihren ersten Solo-Auftritt. Diese Disziplin ist eine grosse Herausforderung für jede Artistic-Schwimmerin, besonders das erste Mal. Die Girls sind alleine im Wasser und alle Augen sind auf die Solistin gerichtet. Doch beide konnten diese Aufgabe mit Bravour meistern. Melania Capozzi konnte sich



Der Nachwuchs des SC Flös ist auf einem sehr guten Weg. (Foto: ZVG)

sogar den dritten Podestplatz sichern. Stephanie Vogt schaffte es unter die Top 5. Insgesamt schauen die beiden Trainerinnen Rahel und Debbie Jütz sehr positiv auf den Wettkampf in Lugano zurück. Beide sind sich einig, dass «dieser Wettkampf eine ge-

glückte Vorbereitung auf die Regionalmeisterschaften war». Diese finden ebenfalls in Lugano statt. Noch vier Wochen bleibt den Mädchen Zeit sich in Topform zu bringen. Die Trainerinnen erhoffen sich auf jeden Fall, dass die Saison weiterhin so erfolgreich verläuft. (pd)