

## Tennis

## Von Deichmann muss Koffer packen

**BRAUNSCHWEIG** Wie gewonnen, so zerronnen ... Nachdem Kathinka von Deichmann (WTA 289) beim ITF-Turnier in Braunschweig die erste Hürde problemlos meisterte, hiess es in Runde zwei bereits wieder Endstation. Der Deutschen Katharina Gerlach (WTA 375) unterlag die Vaduzerin in drei Sätzen mit 4:6, 6:0, 3:6. Im ersten Satz lag von Deichmann gegen die im WTA-Ranking schlechter klassierte Gerlach schnell mal mit 1:4 zurück. Dann verkürzte sie zwar auf 3:4, am Ende behielt ihre deutsche Kontrahentin aber die Oberhand. Ein ganz anderes Bild zeigte sich dann im zweiten Durchgang. In gerade mal 28 Minuten fegte die Liechtensteinerin ihre Gegnerin mit 6:0 weg. Ziemlich unkämpft war anschliessend der entscheidende Durchgang. Beim Stand von 2:2 zog Gerlach dann aber wieder bis auf 5:2 davon. Die Vaduzerin verkürzte kurz darauf zwar nochmal, doch die Deutsche liess sich den Sieg nicht mehr nehmen und verwertete zum 6:3. (mm)



Von Deichmann verpasste den Einzug ins Viertelfinale. (Foto: M. Zanghellini)



Die Mädchen Fiona Pfeiffer (links) und Paulina Götz (rechts) freuen sich auf die Herausforderung mit ihrem Pferd im Appenzell. (Fotos: ZVG/Sommerakademie)



# Paulina und Fiona reiten um Gold

**Special Olympics** Fiona Pfeiffer und Paulina Götz vertreten am Samstag Liechtensteins Farben beim Special Olympics Reitturnier in Grub - als Konkurrentinnen.

VON HANNAH MICHAELER

Es ist eine Premiere für das Special Olympics Reitteam aus Liechtenstein. Zum ersten Mal treten zwei Reiterinnen in derselben Kategorie gegeneinander an. Die 12-jährige Fiona Pfeiffer aus Mauren und die 16-jährige Paulina Götz aus Schaan reiten um die Goldmedaille in der Kategorie «Trab begleitet». «Wir sind

erfolgsverwöhnt», erzählt Trainerin Michaela Banzer-Wanger. Vergangenes Jahr konnte Fiona als jüngste Athletin bei den Nationalen Spielen in Genf gleich zwei Goldmedaillen mit nach Hause nehmen, damals noch in der Kategorie «Schritt begleitet». Auch Paulina hat schon zwei Goldene in der Tasche. Nun sind beide Reiterinnen in eine höhere Kategorie aufgestiegen.

Trainerin Banzer-Wanger zeigt sich schon alleine wegen des Aufstiegs zufrieden. «Unser Ziel ist es immer, weiterzukommen.» Bei dem Reitconcours in Grub komme es vor allem auf Konzentration und Genauigkeit an. Die Athletinnen müssen auf dem Rücken des norwegischen Fjordpferdes Fjordal in den Gangarten Schritt und Trab durch einen Trail-Parcours rei-

ten, Objekte einsammeln und Tore passieren. Eine weitere Person begleitet die Reiterin und das Pferd - diese darf aber nicht eingreifen, sollten Paulina oder Fiona von der Route abkommen oder einen anderen Fehler machen. Sie dient einzig der Sicherheit und als mentale Unterstützung.

## Ungewohnte Umgebung für Pferde

Seit 2013 bietet Special Olympics Liechtenstein Reiten für geistig beeinträchtigte Kinder und Erwachsene an. Etwa einmal jährlich fährt das Team zu einem Wettbewerb, meistens in die Schweiz. Die Turniere sind eine Motivation für die Sportlerinnen, dennoch gibt es auch Druck und Nervosität. Vor allem die Pferde sind in der ungewohnten Umgebung herausgefordert. Am Sams-

tag wird es um die Goldmedaille gehen - und die kann nur eine gewinnen. Ob es einen Konkurrenzkampf gibt? «Ich denke nicht», sagt Banzer-Wanger. «Sie werden es einander gönnen. Und es zählt ja nicht nur Gold, sondern das Mitmachen und die Freude sind das Wichtigste.»

## \*Über die Autorin

Hannah Michaeler (22, Österreich) absolviert derzeit die 10. Internationale Sommerakademie für Journalismus und PR an der Universität Liechtenstein.



## Tagesthema - Walter Eberle über die Ernährung

# 6000 Kalorien und 8 Liter Flüssigkeit

**SCHAAN** Ich werde mich während der 10 Tage hauptsächlich mit fester Nahrung verpflegen. Meine Erfahrung bei längeren Eintagestouren mit Flüssignahrung war durchgezogen, weshalb ich mich für eine alltägliche, ausgewogene und leichte Ernährung entschied. Ich werde diese Tage im mittleren Pulsbereich unterwegs sein, wo die Verdauung von fester Nahrung noch optimal funktionieren kann. Der Veranstalter stellt täglich zwei Menüs, Sandwiches, Kuchen, Kaffee, Früchte und Wasser zur Verfügung. Die eigene Nahrung umfasst Müesli, Biberli, Basler Leckerli, Haferkekse, Kokosmürli, Bananen und einen verdünnten Getränkemix mit Kohlenhydrat und Eiweiss. Am Morgen gibt es vor dem Schwimmen wenig Birchermüesli, sodass ich ge-

nug Energie habe für 100 Minuten. Vor dem Wechsel aufs das Bike wird der grosse Hunger ebenfalls mit einem Birchermüesli gestillt.

## Alles schön durchgeplant

Auf den folgenden Radrunden wird dann ein Sandwich verdrückt. Eine erste kurze Pause gibt es nach 90 Kilometern für das erste Menü. Danach geniesse ich ein Stück Kuchen und Kaffee. Nach etwa 150 km gibt es nochmals eine kurze Pause für das zweite Menü, das bis zum Wechsel in den Rennrollstuhl verdaut werden soll. Praktisch die gesamte Nahrungsaufnahme findet auf der Radstrecke statt. In der kompakten Position im Rennstuhl kann ich keine feste Nahrung mehr zu mir nehmen. Über die Marathon-Distanz

verpflege ich mich jeweils mit mündgerechten Früchten. Vor dem Schlafengehen verschlinge ich noch einige gedämpfte Kartoffeln mit etwas Butter und Käse. Pro Tag brauche ich so etwa 6000 Kalorien und je nach Temperatur und Sonnenschein bis zu acht Liter Flüssigkeit.

In der Rubrik «Walter Eberle über ...» berichtet der FL-Ausdauersportler im «Volksblatt» von seinen eigenen Erfahrungen und Einschätzungen rund um das Thema Ultratriathlon.



Die ersten 180 Kilometer auf dem Handbike sind geschafft. (Foto: swissultra/Katrin Meier)



Jannis Wymann (links) und Andrin Broder freuen sich auf das Turnier. (Foto: ZVG)

## Beachvolleyball

# Broder/Wymann spielen an der U21-Meisterschaft auf

**BADEN** Nach der Teilnahme an den Junioren-Kleinstaatenspielen in Andorra, die man auf Rang 3 beendete, wartet auf die heimischen Beachvolleyballer Andrin Broder und Jannis Wymann ein weiterer Saisonhöhepunkt. Die Nachwuchsathleten sicherten sich dank guter Leistungen an der Junior Beachtour einen der acht begehrten Plätze an der Schweizer U21-Meisterschaft, die ab heute in Baden über die Bühne geht.

## Körperlich unterlegen

Die Qualifikation der beiden ist dabei schon als Erfolg zu werten, da

das FL-Duo mit Jahrgang 2002 zu den jüngeren Teams im Tableau gehört. Andere Equipen mit älteren Spielern haben dabei klare Vorteile in Sachen Grösse oder Sprungkraft. Aus diesem Grund dürfte es für das junge Liechtensteiner-Gespann schwierig werden, um die vorderen Ränge mitzuspielen. Ziel sei es, sich so teuer wie möglich zu präsentieren und möglicherweise dem einen oder anderen Gegner ein Bein zu stellen. Wie schon in der Vorwoche in Andorra steht vor allem das Sammeln von neuen Erfahrungen im Mittelpunkt. (mm/pd)

## Erster Wettkampftag für Walter Eberle

**BUCHS** Am Donnerstagmorgen startete der Schaaner Walter Eberle ins Abenteuer «Zehnfacher Ironman». Punkt 7 Uhr ging es los mit 3,8 Kilometer im Schwimmbecken. Anschliessend folgten 180 Kilometer auf dem Handbike sowie 42 Kilometer im Rennrollstuhl. Der erste Tag ist damit überstanden. Es folgen - läuft es nach Plan - neun weitere.

ANZEIGE



## Volksblatt Vorteilsclub

3x2 Tickets für die «Schlagerparty am See»

Sommer, Sonne, Urlaubszeit: die Schlagerparty des Jahres kommt am 31. August 2019 wieder auf die Seebühne nach Bregenz.

«Volksblatt»-Abonnenten können exklusiv an der Verlosung für je zwei Tickets unter [volksblatt.li/vorteilsclub](http://volksblatt.li/vorteilsclub) teilnehmen.

