

6. Gesamtrang für Daniel Gassner

Der Triathlet und Duathlet in Personalunion, Daniel Gassner, startete am Sonntag beim 2. Lauf der Crosslaufserie in Lustenau (A).

Laufsport. – Das Rennen wurde bei guten äusseren Bedingungen gestartet. 2 Kilometer waren zu bewältigen. Die Temperatur war diesmal angenehmer als letztes Mal, denn dieses Mal war es mit ca. 9 Grad C relativ warm. Wiederum waren viele Athleten bei der beliebten Serie am Start.

Animierter Rennverlauf

Nach dem Start ging es dann gleich zur Sache. Die Spitze legte ein sehr horrendes Tempo vor. «Ich versuchte mitzugehen, konnte das

Tempo aber nur zu Beginn mithalten. An der Spitze setzten sich angeführt vom österreichischen Staatsmeister Jakob Mayer zwei Athleten ab», so Daniel Gassner, der versuchte, sein eigenes Rennen zu gehen.

«Selbstverständlich wollte ich die Kadenz so hoch wie möglich halten», bemerkte Gassner, der anfangs auf Position acht lag. In der Anfangsphase konnte der Liechtensteiner zwei Plätze gutmachen. «Nach einem Kilometer habe ich nochmals einen Platz gutgemacht. Somit lag ich zwischenzeitlich auf Position fünf», so Gassner, der gegen Ende des Crossbewerbs aber von einem Athleten wieder abgefangen wurde. Gassner erkämpfte sich somit den sechsten Gesamtrang bis ins Ziel. «Insgesamt lagen wir alle Athleten an der Spitze zeitlich knapp zusammen. Ich bin mit meinem Rennen und dem Verlauf sehr zufrieden», zog Gassner positiv Bilanz.

Das nächste Rennen folgt am 5. Januar 2013. «Ich bin gespannt, wie es mir das nächste Jahr ergeht. Eventuell werde ich noch Ende Jahr beim Silvesterlauf in Altach am Start sein», blickt Daniel Gassner erwartungsvoll ins nächste Jahr. (pd)

Wildhaus feiert 30 Jahre Family Contest

Ski alpin. – 30 Jahre Rivella Family Contest in Wildhaus. Wenn das kein Grund zum Jubilieren ist. Am 6. Januar ist es wieder so weit. Gemeinsam als Familie – optional auch mit Tante/Onkel, Götti/Gotte oder Grossmutter/Grossvater – um die Tore kurven und einen erlebnisreichen Tag im Schnee verbringen – das ist der Rivella Family Contest. Gestartet wird am Sonntag, 6. Januar, um 10 Uhr auf der Piste Fuselen (Thur) in Wildhaus. Rund um die Rennstrecke sorgt ein vielfältiges Animationsprogramm für Unterhaltung. Vor Ort wird auch die ehemalige Snowboardcross-Olympiasiegerin Tanja Frieden sein. Informationen und Anmeldung unter www.familycontest.ch oder auch unter www.toggenburg.ch. (pd)

Hälg gewinnt den Vättnerlauf

Beim 58. Vättnerlauf am Stefanstag erliefen die 22 Teilnehmer aus Liechtenstein nicht weniger als elf Podestplätze. Herrentagesieger war Philipp Hälg. Kategoriensiege holten auch Nina Riedener, Martina Negele und Martin Vögeli.

Langlauf. – Nach Föhn, Wärmeeinbruch und Regen kündigten sich für den traditionellen Vättnerlauf, der auch zum Ostschweizer Langlauf-Cup zählt, schwierige Verhältnisse an. Das OK von Vättis leistete ganze Arbeit, es verlegte die Strecke vier Kilometer Richtung Kunkelspass, wo im Sommer Mountainbiker hochfahren. Bei +6° konnten 128 Läufer im 30-Sekunden-Intervall in freier Technik gestartet werden. Die Strecke wies starke Steigungen auf. «Tolle Stimmung, viel Spass», blickte LSV-Trainerin Martina Negele auf den Tag zurück.

Trainingsrennen für Hälg – mit Siegfried Weil am Freitag und Samstag für Philipp Hälg in Campra im Bessin weitere Rennen stattfanden, nutzte er den Vättnerlauf als Renntraining. Dabei siegte er über 10 km der Herren in genau 26 Minuten vor Thomas Suter (Am Bachtel Wald, 26:13) und Marius Danuser (Vättis, 26:26). Hälgs Zeit war zugleich Tagesbestzeit. Immerhin lag auch der U20-Sieger Dajan Danuser (Vättis, 26:34) nur eine gute halbe



Kommt immer besser in Form: Langläufer Philipp Hälg siegte beim gestrigen Vättnerlauf. Bild: Eddy Risch

Minute hinter Hälg. Markus Weder (NCL) kam auf den respektablen Rang 8, Anton Frommelt (NCL) auf Rang 15 (19 Klassierte). Hälgs Trainerin Martina Negele lief bei den Damen Plausch über 4 km – und siegte prompt. Auch die drei NCL-Läufer Martin Vögeli, Michael Biedermann und Tobias Frommelt benutzten den Lauf, um ein schnelles Renntraining zu absolvieren; daher starteten sie nicht in der Kategorie U20 (10 km), sondern nur über 4 km bei den Herren Plausch – in der sonst Läufer über 40

Jahre mittun. Entsprechend bestiegen die drei NCL-Jungen hier das Podest, in der Reihenfolge Vögeli (1.), Biedermann (2.), Frommelt (3.). Rang 7 erlief Christoph Frommelt (8 Klassierte).

Nina Riedener U14-Siegerin In der Kategorie der Mädchen U14 über 4 km drehte Nina Riedener (Jg. 2000) gewaltig auf. In einem engen Rennen an der Spitze setzte sie sich in 13:13 Minuten durch, vor Cindy Sprecher (Vättis, 13:17) und Ruth Knäus (Am Bachtel Wald, 13:22). Annalena

Schocher kam auf Rang 5, Fabienne Scheibelhofer auf Rang 7 und Laura Weder auf Rang 9. In der gleichaltrigen Knaben-Kategorie U14 belegte Nico Büchel den guten Rang 5 unter 13 Klassierten. Bei den Mädchen U16 über 6 km erkämpfte Anna Frommelt den dritten Rang hinter Angela Graf und Martina Vontobel. Larissa Selez belegte Rang 6.

Erfolge auch bei den Kleinen

Die Knaben und Mädchen U12 (Jg. 2001/2002) hatten 3 km zurückzulegen. Andi Schocher (2002) wurde glänzender Zweiter hinter Nicola Wigger (Am Bachtel Wald, 2001). Marco Beckbissinger erreichte Rang 4, nur 0,7 Sekunden hinter dem Podestplatz. Damian Riedener belegte den immer noch guten Rang 8 unter 16 Klassierten. Bei den Mädchen U12 hielten sich Aline Schädler und Laura Weder auf die Ränge 2 und 3, vor ihnen lag nur Anja Weder (Am Bachtel Wald) (8 Klassierte). Erstmals dabei war bei den Mädchen U10 Fiona Schädler, die Schwester von Aline, sie erreichte gleich das Podest mit Rang 3. Dean Weder, der in Davos noch die US gewonnen hatte, musste sich in Vättis mit Rang vier begnügen. Die vorWeder laufend Talente waren allerdings alle bis zu zwei Jahre älter. Eine hocherfreute Trainerin Martina Negele meinte zum Renntag: «Heute war einfach Freude pur. So soll es sein, selbst wenn einmal die Erfolge nicht daherpuzeln sollten.» (pge)

Langlauf ausprobieren am «Nordic Day»

Dieses Jahr kann man seine guten Vorsätze schon vor Silvester verwirklichen. Am 29. Dezember findet der Nordic Day, der Langlauf-Schnuppertag, statt.

Langlauf. – Bei der derzeit traumhaft verschneiten Loipe im Steg warteten die Teilnehmer ein Langlauf-Fun-Parcours, professioneller Langlaufunterricht sowie eine Festwirtschaft.

Erste Schritte wagen Wer schon immer mal Langlauf ausprobieren oder seine Langlauftechnik verbessern wollte, bekommt zwischen Weihnachten und Neujahr eine einmalige Gelegenheit. Die Trainer und Betreuer des Nordicclubs Liechtenstein werden für einmal die Kaderläufer links liegen lassen, um blutigen Anfängern die ersten Schritte auf den schmalen Ski zu erleichtern. Auch die

Fortgeschrittenen kommen nicht zu kurz, den alle Teilnehmer werden in den Fähigkeiten entsprechenden Klassen eingeteilt.

Langlaufen für Körper und Seele Langlaufen gilt als eine der gesündesten Wintersportarten. Es schont die Gelenke und beansprucht zudem alle Körperteile ohne diese ungesunden Überlastungen auszusetzen. Wer schon einmal mit den Skier durchs traumhaft verschneite Valünaatal gelaufen ist, weiss, Langlaufen ist nicht nur ein Sport, es bietet auch ein einzigartiges Naturerlebnis. Umso mehr, da Liechtenstein im Steg über eines der schönsten Langlaufgebiete Europas und dank dem Verein Valüna-Loipstets über beste Pistenverhältnisse verfügt.

Ein Skitag für alle Der Nordic Day steht sämtlichen Altersklassen offen. Für Kinder ab fünf Jahren wird ein spezieller Fun-Parcours eingerichtet, auf dem die Kleinen spielerisch das Langlaufen erlernen können. Anschliessend an die Kurse kann man sich an der Festwirtschaft von Special Olympics direkt am Loipenrand stärken und wärmen. Um die Vorbereitungen zu erleichtern ist eine Anmeldung erwünscht. Kurzschlussene können sich jedoch ab 10 Uhr auch noch vor Ort anmelden.

Wer keine eigene Langlaufausrüstung hat, kann diese gegen einen Unkostenbeitrag in den Sportgeschäften des Landes ausleihen. Die Sportgeschäfte empfehlen aufgrund der Feiertage, sich frühzeitig um eine Ausrüstung zu kümmern. (pd)



Langlauf für jedermann: Der Nordicclub lädt zum Schnuppertag namens «Nordic Day» ein. Bild: pd

Infos Nordic Day 2012

Wies: Langlauf-Schnuppertag für ganze Familie
Datum: Samstag, 29. Dezember
Teilnehmer: Offen für alle, Kinder ab 5 Jahren
Kosten: Keine
Ausrüstung: Mitzubringen, Miete bei den Sportgeschäften Liechtensteins möglich
Treffpunkt: Ab 10:15 Uhr bei der «Loipahütte» an der Loipe Valüna, Steg
Programm: Ab 10:30 Uhr Aufwärmen, Gruppeneinstellung, Gruppennunterricht. Ab 12:30 Uhr Verpflegung an der Festwirtschaft von Special Olympics.
Veranstalter: Nordicclub Liechtenstein
Anmeldung: Per E-Mail k.tschuetscher@nordicclub.li oder Fax +423 232 94 51 an Kathrin Tschuetscher
Infos: www.nordicclub.li

NORDIC RACING CENTER
 Top Nordic Brands | Set Angebote
 Wax & Schleifservice | Race Tuning
 Tages- / Weekend- / Saisonmiete

PAEDYS.LI
 NORDIC . BIKE . SPORT

Pädys Sportartikel | Sägastrasse 36 | 9485 Nendeln | Phone +423 370 13 31 | info@paedys.li
WWW.PAEDYS.LI

Logos: FISCHER, ROSSIGNOL, SALOMON, START, TOKO