

Leichtathletik

Crossläufer trotzen Wind und Wetter

ESCHEN Wenn sich das Wetter nicht ändert, sind wohl wieder heisse Rennen bei eisiger Kälte angesagt. Am kommenden Sonntag, den 5. Februar werden im Sportpark Eschen-Mauren die 36. Liechtensteinischen Crossmeisterschaften ausgetragen. Die Leichtathletikaison hat bereits wieder begonnen. Während in den Hallen bereits erste Meetings stattfanden, treffen sich die Läufer an den verschiedenen Crossläufen. So in Kürze auch wieder in Eschen. Gleichzeitig mit der Landesmeisterschaft werden die LAZO- (Leichtathletik Zentrum Ostschweiz) und SGTV-Meister ermittelt. Der erste Start erfolgt um 11 Uhr mit der jüngsten Kategorie U8 (Jahrgänge 2010 und jünger). Es folgen die jeweils älteren Kategorien der Kinder und Jugendlichen. Um 12.30 Uhr starten die Hauptkategorien der Frauen und Männer über 5000 bzw. 9000 m. Die anspruchsvolle Strecke führt mehrheitlich über Rasen, mit kleinen Übergängen, um den Sportpark. Der Parcours in Eschen ist auch für die Zuschauer sehr attraktiv, da ein Grossteil der Strecke vom Startgelände aus ersichtlich ist. Der TV Eschen-Mauren, nimmt Anmeldungen noch gerne entgegen. Es sind wieder viele Läufer aus der Region,



Um 11 Uhr erfolgt der erste Startschuss für die 36. Liechtensteinischen Crossmeisterschaften im Sportpark Eschen/Mauren. (Foto: ZVG)

dem Vorarlberg und der Schweiz zu erwarten. Auch Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich. Der Turnverein Eschen-Mauren scheut auch dieses Jahr keinen Aufwand. So ist zum leiblichen Wohle auch eine kleine Festwirtschaft eingerichtet. Einem Besuch dieses Events, ob als Aktiver oder Zuschauer, steht so nichts mehr im Wege. Das gesamte OK freut sich über eine rege Teilnahme und tolle Meisterschaftsrennen. (mg)



Julia Hassler bestreitet anlässlich des Euro Meet in Luxemburg den ersten Zeitenvergleich mit der Konkurrenz im neuen Jahr. (Foto: Michael Zanghellini)

Erster Vergleich mit der Konkurrenz für Julia Hassler in diesem Jahr

Schwimmen Für Julia Hassler steht ab heute der erste Wettkampf im neuen Jahr auf dem Programm. Die Schellenbergerin nimmt am Euro Meet in Luxemburg teil und schwimmt dort über acht Disziplinen gegen die internationale Konkurrenz.

VON FLORIAN HEPBERGER

Für die 23-Jährige sind die Bewerbe in Luxemburg die ersten seit über einem Monat. Zuletzt hatte sich Hassler, die für den SV Nikar Heidelberg startet, vor Weihnachten in Amsterdam mit der Konkurrenz gemessen. Nach einer Pause über die Feiertage steht die Schellenbergerin erst seit 3,5 Wochen wieder im Training. In den ersten drei Januarwochen stand für Hassler das Krafttraining im Vordergrund. «Seit dieser Woche trainieren wir wieder «normal». Wir sind überhaupt nicht auf den Wettkampf vorbereitet, schwimmen voll aus dem Training», führte die 23-Jährige aus. Dementsprechend sehen auch die Ziele von Hassler aus: «Ziel ist eigentlich, das Bestmögliche aus der jetzigen Situation zu machen.» Dazu

gehören vor allem, die technischen Komponenten gut umzusetzen und eine Bestandsaufnahme nach 3,5 Wochen Training zu machen.

Hochkarätiges Teilnehmerfeld

Dies bietet sich bei diesem Meeting gut an, sind doch sehr viele internationale Athleten am Start. Dennoch seien auch diese Sportler meist noch mitten im Training und es sei schwer vorherzusagen, wie aussagekräftig die Zeiten sind. Wie auch bei Hassler gab es auch bei den internationalen Starter kaum eine konzentrierte Vorbereitung auf diese Bewerbe in Luxemburg. «Der Wettkampf gilt für mich hauptsächlich als Training, um

möglichst viel unter Belastung zu schwimmen. Von den Zeiten erwarte ich mir nicht allzu viel, weil ich noch ziemlich kaputt bin vom Training und wir auch gar nicht auf den Wettkampf vorbereitet sind», führte Hassler weiter aus.

Straffes Programm

Den ersten Einsatz absolviert sie heute Nachmittag über 200 Meter Schmetterling. Anschliessend folgt noch der Lauf über 800 Meter Freistil sowie 50 Meter Schmetterling. Am Samstag wird Hassler über 50 und 200 Meter Freistil an den Start gehen. Zum Abschluss am Sonntag folgen die zwei 100 Meter

Distanzen im Schmetterling und Freistil. Zudem wird Hassler auch die 400 Meter Freistil in Angriff nehmen. Die grössten Chancen auf einen Topplatz rechnet sich die Schellenbergerin über die 400 und 800 Meter Freistil aus.

«Der Wettkampf gilt für mich als Training, um möglichst viel unter Belastung zu schwimmen.»

JULIA HASSLER
SV NIKAR HEIDELBERG

EURO MEET LUXEMBURG

Einsätze von Julia Hassler

Heute Freitag
200 m Delfin (Finalläufe am Samstag)
800 m Freistil
50 m Delfin (Finalläufe am Samstag)
Samstag
200 m Freistil
50 m Freistil
Sonntag
400 m Freistil
100 m Delfin
100 m Freistil

Weitere Infos auf www.euromeet.lu

15-köpfige Delegation aus Liechtenstein an den Special Olympics Wintergames in Österreich vertreten

Special Olympics Fünf Skifahrer, drei Langläufer sowie sieben Betreuer vertreten Liechtensteins Farben bei den Special Olympics Wintergames vom 14. bis 25. März in der Steiermark.

VON FLORIAN HEPBERGER

Der weltweit grösste Wintersportanlass für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im kommenden Jahr, die Weltwinterspiele, beginnen am 14. März im durch Skirennen bekannten Schladming in der Steiermark. Seit längerer Zeit bereiten sich die heimischen Sportler auf diesen Höhepunkt in diesem Winter vor. Die intensive Vorbereitungszeit beginnt jeweils bereits im Jahr vor den World Games. Mit speziellen Trainings in den entsprechenden Sportarten und der Teilnahme an ausgesuchten Wettkämpfen werden die Teilnehmer nicht einzig in Technik und Kondition gezielt gefördert, sondern auch optimal auf Wettkampfsituationen vorbereitet und für diese mental gestärkt. Über den Sommer hält sich jeder durch regelmässige Trainings in einer SOLie-Sportart wie beispiels-



Die heimischen Vertreter freuen sich bereits auf den Startschuss am 14. März in der Steiermark. (Foto: Michael Zanghellini)

weise Rad, Schwimmen, Fussball fit und besucht zudem am Samstag das Konditionstraining.

Mehr als 3000 Sportler am Start

Zum Auftakt der heurigen Wintersaison und des Schneetrainings wurde ein Vorbereitungslager Anfang Dezember in der Lenzerheide durchgeführt. Dieses wird nun mit wöchentlichen Trainings in Malbun

und Steg sowie einem weiteren Trainingswochenende im Februar im Jugendhaus fortgesetzt.

Zudem unterzieht sich jeder einem Fitnesstest im Rahmen des neuen SOLie-Programmes «Fun Fitness». Neben den sportartspezifischen Trainings finden zudem regelmässig Teamtreffen statt. Dabei werden Informationen zu den Spielen selbst abgegeben. Unter anderem werden

die Athleten darauf vorbereitet, Auskunft über die Weltspiele und ihre Aktivitäten zu geben. Zudem erhalten sie eine Einführung zum Thema Ernährung und Fitness allgemein. An den Weltwinterspielen in der Steiermark nehmen an die 3000 Athleten aus 110 Nationen teil. Sie werden von 1100 Trainern begleitet. Rund 3000 freiwillige Helfer sorgen dafür, dass sich Athleten, Trainer

und alle anderen Beteiligten wohlfühlen. Zudem werden rund 1000 Medienvertreter von den Anlässen berichten. Wie bei den Olympischen Spielen wechseln sich alle zwei Jahre Sommer- und Winterspiele ab. Als Botschafter für die Spiele in Österreich, bei der neun Sportarten auf dem Programm stehen, treten etwa bekannte Wintersportler wie die Skifahrer Marcel Hirscher oder Anna Veith auf.

HEIMISCHE VERTRETER

Sportler	
Lukas Foser	Ski alpin
Sonja Hämmerle	Ski alpin
Sarah Hehli	Ski alpin
Martina Marxer	Langlauf
Matthias Mislik	Langlauf
Carmen Oehri	Langlauf
Joel Seiler	Ski alpin
David Stieger	Ski alpin

Betreuer	
Brigitte Marxer	Delegationsleiterin
Martha Seibel	Physiotherapeutin
Alexandra Hasler	Headcoach Langlauf
Albert Hehli	Headcoach Ski alpin
Franziska Hoop	Coach Langlauf
Nicole Kunkel	Coach Ski alpin
Daniel Foser	Begleitfahrer Ski alpin

Weitere Informationen gibt es im Internet auf www.specialolympics.li