

Benkner Urs Lötcher liegt auf Rang zwei

Für Gleitschirmpilot Urs Lötcher aus Benken verläuft Red-Bull-X-Alps-Rennen nach wie vor sehr erfolgreich. In den letzten Tagen vermochte sich der 50-Jährige auf den zweiten Platz zu verbessern.

Extremsport. – Im Zuge des Höllenrennens Red Bull X-Alps – dem härtesten Adventure Race der Welt – hat der Schweizer Alex Hofer am Dienstag als Erster den dritten Turning Point, den 3970 Meter hohen Eiger in den Berner Alpen, erklommen. Hofers Strategie erweist sich als äusserst erfolgreich: mit der Wahl der südlichen Route durch das Veltmin Tal konnte er letzte Woche die Führung übernehmen. Nun fliegt der 30-Jährige aus Heimberg im Kanton Bern mit einem beachtlichen Vorsprung Richtung Frankreich und sollte vorerst seinen Platz an der Spitze weiter halten können. Hofers Landsmann Urs Lötcher aus Benken folgt an zweiter Position, mit bereits mehr als 485 zurückgelegten Kilometern. Martin Müller aus Genf und der Rumäne Toma Coconeia kämpfen derzeit um den dritten Platz.

Coconeia konnte zuletzt seinen unglaublichen Ehrgeiz sowie seine ungebrochenen Zielstrebigkeit unter Beweis stellen, indem er 130 Kilometer zu Fuss auf dem Weg nach Grindelwald zurücklegte.

Nach den widrigen Wetterumständen Anfang dieser Woche, wo die Athleten am Boden bleiben mussten, versprechen die aktuellen Vorhersagen wieder bessere Flugbedingungen. Eine gute Basis für die Verfolgergruppe, das Spitzenfeld in der Luft zu jagen, um den Anschluss zu finden. Wo sich im Moment der Brite Aidan Toase (GBR), der Italiener Leone A. Pascale, der Amerikaner Nate Scales, der Japaner Kaoru Ogisawa, der Österreicher Gerald Ameseder und die restlichen 15 Red Bull X-Alps Athleten befinden, kann jeder Interessierte auf www.redbullxalps.com mittels des einzigartigen «live tracking» Systems mitverfolgen. Für sechs Teilnehmer ist der Traum, an vordester Front in Monaco zu landen, leider geplatzt; sie wurden entweder disqualifiziert oder mussten verletzungsbedingt ausscheiden. (pd)

Ivankovic trainiert den SC Küsnacht

Eishockey. – Der frühere Eishockey-Internationale Vjeran Ivankovic (32) übernimmt per sofort das Traineramt beim Zweitligisten Küsnacht ZH. Nachdem er seine Spitzensport-Karriere im Frühling 2006 als Stürmer bei Ambri-Piotta beendet hatte, trainierte Ivankovic letzte Saison die Novizen A der GCK/ZSC Lions. Während der Saison 1999/2000 trug der Wandervogel unter den Schweizer Eishockeyern auch mal das Trikot des SC Rapperswil-Jona. (so)

IN KÜRZE

Rollsport. Bei der Rollkunstlauf-EM in Gujan-Mestras (Fr) krönte Raphael Egli aus Adliswil seine Laufbahn mit der Goldmedaille in der Pflicht. Der 26-jährige Sportlehrer Raphael Egli konnte mit seiner sauberen und sicheren Pflichtvorführung den starken Spanier Albert Trilla Aguilar auf den Ehrenplatz verweisen.

SCHWINGEN

Resultate Albis-Schwinget

Schlussgang: Martin Grab (Rothenthurm) s. Jodok Huber (Bergdietikon) nach 3 Minuten mit Gammen.

Rangliste: 1. Grab 59,75. 2. Huber 58,25. 3. Urs Meier (Rifferswil), Ruedi Hedinger (Bonstetten) und Andreas Gwerder (Schönenberg), je 57,50. 4. Albert Diethelm (Galgenen) und Marcel Ochsner (Bennau) je 57,25. 62 Schwinger/1100 Zuschauer.

Pirouetten bei brütender Hitze

Eiskunstläuferin Sarah Meier trainierte gestern Nachmittag in Rapperswil-Jona – nicht in der kühlen Eishalle, sondern bei sommerlichen Temperaturen auf der Sportanlage Grünfeld. Die Sprünge absolvierte sie zur Abwechslung in Turnschuhen.

Von Fredi Fäh

Eiskunstlauf. – Auf Rapperswiler Eis sei sie noch nie gelaufen, stellte Sarah Meier etwas verwundert fest. Selbst in ihrer Zeit als Nachwuchsläuferin absolvierte sie nie einen Wettkampf in der Eishalle Lido. Es habe sich halt irgendwie nie ergeben, rechtfertigte die 23-jährige Eiskunstläuferin aus dem zürcherischen Bülach diesen Umstand. «Ich war erst einmal in der Rapperswiler Eishalle, als ich vor einigen Jahren meinem Vater beim Eishockeyspielen zusah.»

Sportlich aktiv betätigt sich Meier in Rapperswil-Jona dennoch regelmässig. Zusammen mit ihrem Konditionstrainer, dem Joner Robin Städler, profitiert sie in den Sommermonaten gerne von den erstklassigen Bedingungen auf der Sportanlage Grünfeld. So auch gestern Nachmittag. Von 15 bis 17 Uhr buffelte die EM-Zweite an ihrer Kondition. Sie benützte dabei für ihre Übungen die weiche Unterlage der Leichtathletik-Rundbahn.

Vielseitiges Training

Das Programm war intensiv und schweisstreibend. Meier liess sich weder von der brütenden Hitze noch vom Geräuschpegel der nahegelegenen Badeanstalt Stampf aus dem Konzept bringen und spulte ihr Programm konzentriert und mit vollem Engagement ab. Sie stellte ihre Fähigkeiten in Bezug auf Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Sprung-



Krafttraining im Freien: Unter strenger Beobachtung ihres Konditionstrainers Robin Städler führt Sarah Meier auf der Sportanlage Grünfeld in Jona eine Serie von Liegestützen auf dem Sypoba-Brett aus.

Bilder Fredi Fäh

kraft gleichermassen unter Beweis und durfte am Ende der Trainingssession von ihrem Off-Ice-Trainer Robin Städler ein grosses Lob entgegennehmen. «Konditionell kann ihr keine Eiskunstläuferin auf der Welt das Wasser reichen.»

Meier arbeitet seit drei Jahren nach dem von Städler entwickelten System

Power in Balance, kurz Sypoba. «Ich war früher oft verletzt», erinnerte sich die Eiskunstläuferin. Die Bänder an den Fussgelenken und die Achillessehne machten der grazilen Eiskunstläuferin häufig zu schaffen. Seit sie ihr Eistraining mit täglichen Kraft- und Balanceübungen auf dem Sypoba-Board kombinierte, blieb die sechsmalige Schweizer Meisterin von gesundheitlichen Problemen verschont. Nicht nur das: Sie steigerte gleichzeitig ihr Leistungslevel. Im vergangenen Winter liess sie sich ihren ersten Grand-Prix-Sieg gutschreiben. Dazu gewann sie an den Europameisterschaften die Silbermedaille und den GP-Final beendete sie als Dritte. «Sypoba hat einen grossen Anteil an meinen Erfolgen», gab Meier bei ihrem gestrigen Besuch in Rapperswil-Jona zu verstehen. «Durch das Training konnte ich meine Explosivität sowie die Stabilität deutlich verbessern.»

Mit Sypoba kam die Sicherheit

Sarah Meier gewann durch das spezifische Kraft- und Gleichgewichtstraining die nötige Sicherheit, die es braucht, um die schwierigen Sprünge auf dem Eis perfekt zu stehen und damit international erfolgreich zu sein. «Früher stand ich von zehn Sprüngen deren fünf. Heute gelingen mir neun von zehn Sprüngen.» Geht es nach den Vorstellungen der Zürcher Unterländerin, soll im kommenden Winter ein weiterer Leistungsschub folgen.

Für die Europameisterschaften im Januar in Zagreb nimmt sie eine rangmässige Verbesserung, also den Gewinn des Titels, ins Visier, und bei den Weltmeisterschaften im kommenden Jahr möchte sie näher zur Spitze aufschliessen, nachdem sie die zurückliegende WM auf dem siebten Platz beendet hat. Zu einer resultatmässigen Verbesserung soll ihr primär eine Dreifach-Dreifach-Kombination verhelfen. An dieser arbeitet sie im Moment auf dem Eis zielstrebig.

Der Abstecher nach Spanien

Um ihre hochgesteckten Zielvorgaben zu realisieren, ist Sarah Meier in den Sommermonaten kein Aufwand zu gross und kein Weg zu weit. Vor kurzem hielt sie ein zweiwöchiges Trainingslager mit täglich zwei Eiseinheiten und zusätzlichen Schichten in Kondition, Tanz und Ballett ab, und am kommenden Sonntag gehts für zwei Wochen ins spanische Jaca, wo sie unter Anleitung des russischen Startrainers Alexei Mischin arbeiten wird. Dass sie an einem Nationalfeiertag trotz brütender Hitze eine zweiwöchige Trainingslektion im Freien abhält, gehört für die erfolgreichste Schweizer Eiskunstläuferin der Gegenwart ebenfalls zur Normalität. «Für mich ist der 1. August kein heiliger Tag. Das Training steht im Vordergrund.» Sagte es, und setzte zum Abschluss der Trainingssession im Joner Grünfeld zu einigen Pirouetten an.



Die Balance finden: Sarah Meier imitiert eine Eislauf-Kür im Trockenen.



Ein Bewegungstalent: Sarah Meier führt die «Brücke» mit Leichtigkeit aus.