

Drei Fragen an ...

Michèle Gantner

Langstreckenläuferin
aus Flums
vor dem
Zürich
Marathon



1 Wie verlief die letzte Vorbereitung auf den Zürich Marathon? Nach der 10-km-SM in Oensingen habe ich die letzten zwei Wochen dem Tapering und der Erholung gewidmet. Die Trainings in der Vorbereitung waren gut und auch die Rennen haben gezeigt, dass die Formkurve stimmt. Der oberste Grundsatz bei mir und Trainer Gregor Kocherhans ist und bleibt: gesund und verletzungsfrei bleiben. Das konnten wir erfüllen. (lacht)

2 Sie versuchen in Zürich die WM-Limite zu unterbieten. Wie gross ist die Chance, dass dies klappt? Da bin ich relativ locker und zuversichtlich. Wenns gut läuft, klappts, und wenns nicht läuft, klappts nicht. Das Rennen ist das Endprodukt einer langen Trainingsphase, und am Sonntag stehe ich an der Startlinie und gebe mein Bestes. Und dann steht am Ende eine Zeit da.

3 Auf was freuen Sie sich als Erstes nach dem Rennen? In erster Linie freue ich mich auf das Rennen. Was danach kommt (kurzfristig gesehen), darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht.

Die Fragen stellte Reto Voneschen.

Suter siegt, Good stark

Corinne Suter hat sich in Davos ihren zweiten Schweizer-Meister-Titel in der Abfahrt gesichert. Die Schwyzlerin siegte deutlich vor der Obwaldnerin Priska Nufer. Für die 22-jährige Suter stellt der zweite nationale Abfahrtstitel bei der Elite nach 2014 einen versöhnlichen Abschluss eines Winters dar, der nach dem gelungenen Auftakt in Lake Louise mit den Rängen 4 in der zweiten Abfahrt und 7 im Super-G nicht nach ihren Wünschen verlaufen ist. Auf den beachtlichen 10. Rang fuhr die Pfäferserin Nicole Good mit 2,15 Sekunden Rückstand auf Suter bei ihrer allerersten Abfahrt. Auf Rang 12 folgt mit Rahel Kopp eine weitere SSW-Fahrerin. Klassieren konnten sich auch Céline Dietrich (26.) und Janine Schmitt (29.). Bei der Männerabfahrt belegte SSW-Fahrer Ralph Weber am Mittwoch den vierten Rang. (sda/sl)

Auf einen Blick

SKI ALPIN
SCHWEIZER MEISTERSCHAFT IN DAVOS
Abfahrt, Frauen: 1. Corinne Suter (Schwyz) 1:12.11.2. Priska Nufer (Alpnach) 1.01 zurück. 3. Nathalie Gröbli (Emmenten) 1.32.4. Katja Grossmann (Brienz) 1.36.5. Jasmina Suter (Stoos) 1.51.6. Natalie Hauswirth (Gstaad) 1.52.7. Denise Feierabend (Engelberg) 1.54.8. Nina Ortlieb (Ö) 1.55.9. Jasmine Flury (Davos) 2.07.10. Nicole Good (Pfäfers) 2.15 - Ferner: 12. Rahel Kopp. 26. Céline Dietrich. 29. Janine Schmitt. - 44 klassiert.

Neues Team, fixer Startplatz

Am kommenden Wochenende beginnt nach einer langen Vorbereitungsphase und einigen Testrennen offiziell die Mountainbike-Saison mit dem ersten Swiss Cup in Tenero. Der Walenstadter Dario Thoma möchte sich auf Stufe U23 weiter etablieren. Sein Ziel: der U23-Weltcup.

von Christian Weder

In der Saison 2017 wird der Walenstadter neu für das Team Suso Bike Trek an den Start gehen. «Ich bin sehr glücklich, dass ich auf einen solch starken Partner aus der Region zählen darf, welcher mich schon seit Jahren unterstützt. Dies ist nicht selbstverständlich, und ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit», so Thoma, der das neue Bike bereits bekommen hat, «und ich muss sagen, es ist wirklich super.» Auch Teamchef Suso Untersander freut sich auf die Zusammenarbeit mit Thoma: «Wir haben ihn von Anfang an unterstützt und werden es auch jetzt wieder tun.»

Frisch erholt in Saisonvorbereitung

Im Oktober hat Dario Thoma wie in den vergangenen Jahren eine kurze Pause gemacht und es ein wenig ruhiger angehen lassen. Anfang November ist er dann voller Motivation und frisch erholt in die Saisonvorbereitung gestartet. «Ab Mitte Dezember bin ich ein paar Querrennen gefahren. Diese Rennen gaben mir ein wenig Abwechslung im Trainingsalltag. Weiter ist es auch ein gutes Training, und die Zeit ohne Rennen verkürzt sich dadurch», äusserte sich der 20-Jährige, der das Rennen in Dagmersellen am Stephanstag sogar etwas überraschend gewinnen konnte. «Damit habe ich überhaupt

«Der Sieg beim Radquer in Dagmersellen gab Motivation für die nächsten Trainings.»

Dario Thoma
Mountainbiker auf Abwegen



Willkommene Abwechslung: Dario Thoma fühlt sich auch auf dem Querverlo wohl.

Bild Werner Jacobs

nicht gerechnet. Dies hat mich sehr gefreut, da es so unerwartet kam. Natürlich gab das auch Motivation für die nächsten Trainings. Es gibt einem das Selbstvertrauen, dass man es kann und auf dem richtigen Weg ist.»

Fixer Startplatz im MTB-Weltcup

Mitte Januar ist er das Snow-Bike-Festival in Gstaad gefahren. Mit seinem 8. Rang in der Elite-Kategorie konnte er 35 sehr wichtige UCI-Punkte sammeln. «Mit diesen Punkten habe ich mir einen fixen Startplatz für den UCI-MTB-Weltcup und eine etwas bessere Startposition gesichert. Dies ist natürlich äusserst erfreulich und wichtig für mich», meinte der KV-Lehrling.

Die Vorbereitungen auf die Mountainbike-Saison 2017 liefen bis jetzt nach Plan. Das vorgenommene Pro-

gramm konnte wie gewünscht durchgezogen werden. «Somit bin ich im Moment eigentlich ziemlich zufrieden und zuversichtlich für den Saisonstart. Bei den Querrennen und auch beim Snow-Bike-Festival lief es ganz gut. Ich freue mich sehr darauf, wenn es endlich losgeht und ich mir wieder eine Startnummer an den Lenker montieren kann.»

Weitere wertvolle Erfahrungen sammeln

Das Ziel für diese Saison ist für den Walenstadter ganz klar der U23-Weltcup. «Für mich geht es vor allem darum, Erfahrungen zu sammeln und mich dort bestmöglich zu verkaufen. Aber natürlich habe ich mir für diese Rennen auch etwas vorgenommen und möchte nicht einfach nur teilneh-

men.» Ende Juli wird er, wenn es alles gut geht, mit seiner KV-Lehre – er arbeitet bei der Proffix AG in Wangs – fertig sein. «Dann kann ich mich nochmals etwas mehr dem Mountainbikesport widmen. Leider wird es noch nicht ganz möglich sein, voll auf die Karte Spitzensport zu setzen. Dafür muss ich noch viel zu viel Geld selbst aufbringen, um diesen Sport zu finanzieren. Deswegen bin ich für jede Unterstützung äusserst dankbar.»

18 junge Biker im Nachwuchsteam

Im Team Suso Bike Trek sind neben Dario Thoma auch 18 junge Mountainbiker, die in den Kategorien U9–U17 an den Start gehen und nebst dem Proffix Swiss Cup auch den Ostschweizer Stevens Bike Cup, den EKZ Cup und den Scott Kids Cup bestreiten werden.

Das anvisierte Ziel ist in Griffnähe



Das Ziel des Schützenvereins Quarten-Oberterzen, der Bau einer neuen Schiessanlage, kann im August umgesetzt werden.

Präsident Pitsch Bigger begrüsst die Mitglieder, und als Gast den Jungschützenleiter Renato Schena, zur zehnten Vereinsversammlung im Hotel Gemli in Oberterzen. In einer mal ungewohnten Reihenfolge wurde die Versammlung nach der Stärkung aus der «Gemli»-Küche abgehalten. Nach der Begrüssung und Absegnung des Protokolls gelangte man schon zu den Jahresberichten des Präsidenten und des Jungschützenleiters. Die zwei liessen mit erfreulichen Resultaten das Vereinsjahr Revue passieren. Speditiv wickelte der Präsident den geschäftlichen Teil ab.

Im Jahresprogramm stehen zwei spezielle Höhepunkte für den Schüt-

zenverein an. Im August findet der Umbau der neuen Schiessanlage statt. Schlag auf Schlag geht es weiter, denn im September wird an zwei Wochenenden, 8. und 9. sowie am 15. und 16. September, das Standerneuerungs-spricht das Terzaschiessen durchgeführt. Durch diese speziellen Anlässe ist das ganze Jahresprogramm etwas gedrängter, und die Aktivschützen sind einmal mehr gefordert.

Gubser geehrt

Im Traktandum Wahlen gab es dieses Jahr drei Vorstandsmitglieder zu bestätigen. Andrea Zeller, Kassierin, Guido Zeller, technischer Leiter, und Isidor

Kessler als 1. Schützenmeister stellten sich für eine weitere Amtsdauer zur Verfügung. Heiny Gubser durfte an der kantonalen Delegiertenversammlung eine besondere Ehrung entgegennehmen. Für 40 Jahre Teilnahme an Feld- und obligatorischen Schiessen erhielt er die 5. Feldmeisterschafts-Auszeichnung. Diese Ehrung wurde mit viel Beifall gewürdigt. Die erste erzielte Patrick Bigger, die zweite Pitsch Bigger.

In der allgemeinen Umfrage berichtete Othmar Bless, Veteranen-Obmann, über die Gruppenmeisterschaft der Schützenveteranen Sarganserland, die unter den Veteranen zu den sportlichen Höhepunkten gehört. Den Final

300 Meter im Schiessstand Walenstadt dominierten diesmal die Nebenseer. Manch erfreuliche Einzelresultate liessen die Anwesenden aufhorchen.

Düsteres Bild ohne Veteranen

Ohne die Veteranen sähe es auch bei gewissen Aktiv-Vereinen düster aus. Hektik ist bei den in Ehren ergrauten «Oldies» ohnehin ein verpöntes Wort. Zwar vermag eine Finalteilnahme den Puls höher schlagen zu lassen, doch mit der Routine weiss man das Lampenfieber zu dämpfen. Zum Schluss dankte Präsident Bigger allen fürs Mitmachen und wünschte ihnen alles Gute und gut Schuss im 2017. (ubi)