

# Vorfreude auf «Nacht-Attacke» steigt

Am Wochenende findet das «Night Attack» am Flumserberg statt. Bis zu 500 Athleten können starten. Die 400er-Marke ist bereits überschritten. Mit dabei: Gerhard Schneider, Marco Wildhaber und Barbara Jäger. Sie alle zählen zur regionalen Spitze

Von Pascal Bless

**Alpinismus.** – 33 Minuten und 6 Sekunden – das ist der Streckenrekord am Flumserberg. Aufgestellt wurde er vor zwei Jahren vom deutschen Toni Palzer. Eine sportliche Höchstleistung. Doch was braucht es, um solche Zeiten überhaupt realisieren zu können? Wie bereiten sich unsere besten Sportler aus der Region auf solche Herausforderungen vor? Wir haben uns mit diesen Fragen an drei Experten im Sarganserland gewendet, die am Wochenende in Flumserberg ebenfalls am Start sein werden.

## Schneider im Sichtungskader

Der 25-jährige Gerhard Schneider ist seit 2011 Mitglied des Team Dynafit Schweiz. Leistungsmässig befindet er sich im Sichtungskader des SAC. Sein Ziel für diese Saison ist die Wiederaufnahme in das B-Kader. Wenn dies für Schneider aufgeht, steigen die Chancen für Teilnahmen an den Weltcup-Rennen. Voraussetzung dafür sind gute und konstante Resultate an den Skitourenwettkämpfen. Die erste Möglichkeit, sich der Konkurrenz zu stellen, bietet ihm der 9. NightAttack am Flumserberg. Für den Läufer die Gelegenheit, sich auf einheimischem Terrain eine Standortbestimmung zu verschaffen. Auf die Frage, ob für ihn die 33er-Marke von Toni Palzer zu knacken sei, verneint er lachend und fügt an: «Es gibt Spitzenläufer auf der Welt, für die ist die Zeit zu toppen, aber für die Athleten aus dem Sarganserland ist dies aus heutiger Sicht ein Traum.»

Um seine Ziele erreichen zu können, investiert Schneider viel Zeit in das tägliche Training. Pro Tag sind dies



Haben ihre «Schlachtpläne» fürs «NightAttack» festgelegt: Marco Wildhaber, Gerhard Schneider und Barbara Jäger (von links).

mindestens zwei Stunden auf den Tourenskiern und ein wöchentlicher Fitnessbesuch im Kraftraum. Hinzu kommen die Wettkämpfe am Wochenende. Die letzte Woche vor dem «NightAttack» fokussiert er sich von Montag bis Mittwoch auf kurze, schnelle Trainingsläufe zur Förderung der Spritzigkeit. Gefolgt von einer Ruhepause am Donnerstag, bevor er sich am Freitag für den Event einläuft. Schneiders Drei-Phasen-Taktik für den nächtlichen Skitourenlauf am Flumserberg steht bereits: «Vollgas am Start, um als erster auf die Schlittelpiste zu gelangen; Tempo auf der Streckenhälfte alles aus dem Körper herausholen.» Als Favoritenstrecke bezeichnet Schneider die «NightAttack»-Piste nicht. Dazu ist sie ihm zu flach. Aber für den Saisonanstieg sei



sie einfach perfekt, schön gelegen und für alle machbar. Ihm gefällt besonders der letzte Schlusssanstieg kurz vor dem Prodkamm – «der letzte Biss.»

## Marco Wildhabers Heimspiel

Für den 22-jährigen Marco Wildhaber, welcher im Team Flütsch Skitouring trainiert und für dieses startet, liegt die «NightAttack»-Strecke vor der Haustür. Für ihn ist es die achte Teilnahme am nächtlichen Event. Er bezeichnet die Strecke als einfach und schnell. «Das mag ich, und für den Anfang ist das ein perfekter Einstieg.» Seine Streckenzeiten verbesserte er von Jahr zu Jahr und sieht dem kommenden Wettkampf optimistisch entgegen: «Die Vorjahreszeit möchte ich möglichst unterbieten.» Die Zeit von Palzer ist auch für ihn nicht in Greif-



Bilder Jasmin Ackermann

weite. Es sei aber bestimmt möglich, und er glaube daran, dass irgendwann einer schneller den Berg hochsprinten werde. Marco trainiert sechs bis acht Stunden in der Woche. Zwei Wochen vor dem Event beginnt er mit dem Intervalltraining. Kurz vor dem Wettkampf schont er sich und seinen Körper. Seine grössten Fortschritte erzielte Wildhaber in der Lauftechnik. Bei der Materialwahl setzt der Läufer vor allem auf die Leichtigkeit und meint: «Wenn man bei den Leuten sein will, hat man gar keine andere Wahl.» In der kommenden Saison möchte er die Rennen in der Region bestreiten und auch an grösseren Wettkämpfen, wie dem Sellaronda im Südtirol, teilnehmen.

## Jägers Einschätzung

Zu den stärksten Skitourenläuferin-

nen im Sarganserland zählt Barbara Jäger aus Vättis. Seit zwei Jahren ist sie am «NightAttack» ungeschlagen. Und daran möchte sie in der kommenden Saison festhalten: «Ich möchte etwas schneller sein als letztes Jahr und vor allem die Form besser halten im Februar und März.» Dafür trainiert Jäger zwischen 12 und 20 Stunden in der Woche und nimmt an etwa fünf Skitourenwettkämpfen in der Saison teil. Vor einem Wettkampf achtet sie vor allem auf genügend Regeneration. Ihre Taktik ähnelt stark der von Schneider: «Am Start ist es wichtig, Gas zu geben, um eine gute Position zu erreichen, danach etwas Tempo rausnehmen und spüren, was drinliegt. Ich fühle dann, wie schnell ich laufen kann, damit die Energie genau bis ins Ziel reicht. Ein Endspurt liegt immer noch drin, egal wie kaputt ich schon bin.»

Und genau diese letzte Steigung gefällt ihr an der Strecke am besten. Ihre Einschätzung zu der Zeit von Toni Palzer: «Es ist möglich, wenn ein Top-athlet gute Tagesform hat und schnelle Bedingungen vorzufinden sind.» Und wie sieht es bei den Damen aus? Ist die Bestzeit von Natascia Leonardi Cortesi aus dem Jahr 2010 mit 40:32 zu unterbieten: «Dieses Jahr ist die Zeit für mich nicht realistisch, aber sie ist erreichbar. Es gibt Läuferinnen, die schneller sind.»

## Tipps der Experten

Auf die Frage, was sie einem Einsteiger in der Skitourenrennszene für Tipps und Tricks mit auf den Weg geben, sind sich die Läufer einig: Es hängt viel von den Vorbereitungen und vom Material ab. Gut gleitende Felle sind auf der eher flachen Strecke aber nicht unterschätzen und muss sich die Kräfte einteilen, damit in der oberen Streckenhälfte noch genügend Reserven vorhanden sind. Erholungsmöglichkeiten sind kaum vorhanden. Jägers Fazit: «Wer am Anfang zu viel möchte, und deshalb am Limit läuft, verliert viel Zeit.» Marco Wildhabers Tipp: «Laufe dein eigenes Tempo und lass dich von der Hektik am Start nicht aus der Ruhe bringen.»

## Sargans ist Kantonalmeister mit der Luftpistole

**Schiessen.** – Vor vier Wochen wurde die erste Mannschaft der Pistolen-schützen Sargans in Frauenfeld Ostschweizermeister auf der 50-Meter-Distanz.

Wenig später hiess es nun «Pistole wechseln!». Statt weiterhin mit Pulver auf Scheiben in 25 oder 50 Meter Entfernung zu feuern, mussten sich die Schützen wieder ans Schiessen mit Luftdruck auf der 10-Meterdistanz gewöhnen.

Der Wechsel ist den Sargansern offensichtlich gut gelungen. Nur vier Wochen nach dem Titelgewinn in Frauenfeld wurde Sargans in Wil mit

Paul Stefani, Darko Sunko, Michael Esser und Roland Zäch St.Galler Gruppenmeister mit der Luftpistole. Nach dem Qualifikationsdurchgang über vier Zehnerpassen waren die Sarganser hinter St.Gallen-St. Finden und vor Schänis Weesen noch auf Platz zwei gewesen.

Der Spitzenreiter lag mit zehn Punkten (1473:1463) vorn. Im kommandierten Final mit zehn Schüssen in der Dezimalwertung begann alles wieder bei null. Nun drehte Sargans den Spiess um und schlug St.Gallen-St. Finden 385.2:381.5. Schänis Weesen blieb auf Platz drei. (mm)



Zeigten sich in Wil treffsicher: Michael Esser, Darko Sunko, Roland Zäch und Paul Stefani (von links).

## Marvin James mit Bestresultat

**Beim Weltcupauftakt der Boardercrosser im Montafon sorgt Marvin James für das Highlight aus Schweizer Sicht. Jérôme Lymann verpasst die Heats beim Weltcupstart um wenige Hundertstel.**

**Snowboard.** – Der für den SC Flumserberg fahrende Schaffhauser James qualifizierte sich für die Finalläufe und stiess gleich bis ins kleine Final vor. Nachdem James im Halbfinal als Vierter ausschied, sicherte er sich im kleinen Final den 11. Schlussrang. «Das ist ein guter Start für mich und natürlich ein Motivationsschub für die ganze Saison», sagt James nach dem Rennen.

Jérôme Lymann verpasste im Montafon nur knapp das Weiterkommen in die Finals. Schon am nächsten Wochenende bekommt der Walenstadter diese Piste erneut unter sein Board. Auf etwas entschärften Pisten starten die Snowboardcrosser am nächsten Wochenende in den Europacup. «Die Pisten sind top präpariert und einfach genial zu fahren», so Lymann nach dem Wochenende. «Schon heute freue ich mich auf die nächsten Wettkämpfe.»

## Lara Casanova mit Topresultaten

Mit starken Auftritten in Breuil Cervinia (ITA), die zu Trainingszwecken genutzt wurden, zeigten sich die FIS-Snowboardcross-Athletinnen und Athleten von BASE von der besten



Stark in Italien: Lara Casanova holte sich zwei Podestplätze.

Seite. Mit einem zweiten und dritten Platz in der Tasche war die Walenstadterin Lara Casanova die erfolgreichste Athletin in Italien. Mit stark gefahrenen Heats sicherte sich die C-Kader-Athletin an beiden Tagen einen Platz im grossen Final. Gestärkt startet die SSW-Athletin am nächsten Wochenende in die Europacup-Saison im Montafon. Rebecca Müller, ebenfalls in Schruns dabei, gelang es, am ersten Renntag in den kleinen Final zu fahren. In diesem sicherte sich die für

den SC Graue Hörner fahrende den 7. Schlussrang. Diese Top-Ten-Klassierung ist für die Melslerin ein guter Einstieg in die neue Saison. Kalle Koblet, der für den SC Flumserberg unterwegs ist, gelang am ersten Renntag ein guter Auftakt. Der junge Athlet erkämpfte sich beim ersten FIS-Rennen mit Rang 18 das beste Schweizer Ergebnis. Mit drei SSW-Athleten wird das Sarganserland am nächsten Wochenende im Europacup gut vertreten sein. (nl)