

Sport



Dritter am New-York-Marathon
Der 81-jährige Maurer Manfred Ritter geniesst seinen Sport weiterhin. 17

«Tax Excellence Award»
Absolventen der Uni Liechtenstein wurden ausgezeichnet. 21



Italianische Meisterweine
CARATELLO WEINE
Zürcher Str. 204E, 9014 St.Gallen
www.caratello.ch

Uster kommt in Bestbesetzung

Squash Dem SRC Vaduz ist am Montag mit dem Sieg gegen Pilatus Kriens eine grosse Überraschung gelungen. Heute Abend steht für die Vaduzer bereits der nächste Ernstkampf auf dem Programm. Zu Hause empfängt man Uster. «Ein enorm wichtiges Spiel, denn Uster ist ein direkter Konkurrent im Kampf um die Playoff-Plätze», so SRCV-Trainer Davide Bianchetti. Auf Position eintrifft Jens Schoor auf die Nummer acht der Welt, Simon Rösner. Bianchetti selbst trifft an zweiter Stelle auf Florian Pössl. «Diese zwei Positionen sollten ziemlich klar sein. Jens wird es schwer haben, er verliert vermutlich. Ich sollte dafür klar gewinnen.» Das Match entscheidet sich laut Bianchetti auf den Positionen drei und vier, wo Roger Baumann (CH 15) auf Robin Gadola (CH 14) und Michel Haug (CH 36) auf Joel Siewerd (CH 22) trifft. «Ein Unentschieden wäre gut. Vielleicht gelingt aber wieder eine Überraschung.» Bianchetti sieht den Vorteil gegenüber Uster vor allem in der Konstanz. Die Zürcher treten heute in Bestbesetzung an. «Rösner wird ihnen aber nicht oft zur Verfügung stehen», so Bianchetti. Dennoch hofft er, dass im Duell gegen den direkten Konkurrenten um Playoff-Plätze gepunktet werden kann. Der gebürtige Italiener ging sogar so weit, zu sagen, dass dies eines der wichtigsten Spiele der Saison sein wird. (sb)

Chiara Hasler will's wieder wissen

Comeback Die Liechtensteiner Biathletin Chiara Hasler startet nach ihrem überraschenden Rücktritt vor etwas mehr als drei Jahren ein Comeback. Während ihrer Pause hat sie den Leistungssport vermisst.

Stefan Banzer
sbanzer@medienhaus.li

Vor etwas mehr als drei Jahren hat die Liechtensteiner Biathletin Chiara Hasler ihre Skier, ihre Stöcke und ihr Gewehr an den Nagel gehängt. Die mittlerweile 20-jährige Eschnerin nimmt dabei kein Blatt vor den Mund, wieso sie den Leistungssport aufgab. Zum einen hatte der Rücktritt der Unterländerin gesundheitliche Gründe. «Ich war angeschlagen, was mich im Training stark beeinträchtigte», erklärt die 20-Jährige. Dadurch habe sie den Spass am Sport verloren. Dazu kam, dass sie sich zu dieser Zeit genau in dem Alter befand, in dem andere Dinge wichtiger werden als der Sport. In verschiedensten Sportarten verlieren die Nachwuchstalente oftmals die Motivation, da zu dieser Zeit Ausgang, Freunde und Freizeit immer wichtiger werden – Dinge, die neben dem Leistungssport klar zurückstecken müssen.

Hasler hing weiterhin an ihrem Sport

Trotzdem konnte sich die Eschnerin ein Leben ohne ihren Sport nicht vorstellen: «Ich orientierte mich neu und versuchte mich im normalen Alltag zu integrieren,



Chiara Hasler hat sich für ihr Comeback intensiv vorbereitet. Bild: pd

jedoch konnte ich den Sport nicht komplett aus meinem Leben streichen.» Durch die Pause ist Hasler gereift. «Heute ist meine Motivation viel bewusster und stärker auf das fokussiert, was ich wirklich erreichen will.»

Im Frühjahr 2015 entschied sich Hasler dann dafür, wieder einsteigen zu wollen. Bereits letztes Jahr bestritt sie erste Wettkämpfe. «Mir wurde dabei klar, dass ich noch einen weiten Weg vor mir haben werde, ich aber bereit bin, diesen anzutreten», so Hasler, die weiter erklärt: «Mir war von Anfang an klar, dass ich nicht auf dem gleichen Level wie früher einsteigen kann. Für mich war es aber motivierend zu sehen, dass noch viel Steigerungspotenzial vorhanden ist.»

Vorbereitung mit dem Rotor-Team

Um dieses Potenzial voll ausschöpfen zu können, hat sich Hasler in professionelle Hände begeben. Zusammen mit dem Rotor-Team, wo auch Athletinnen wie Tina Weirather oder Kathinka von Deichmann trainieren, hat sich die Eschnerin vorbereitet. «Vieles wäre unmöglich, wenn ich dieses Team nicht hinter mir hätte. Ich bin mit der Vorbereitung bisher

ziemlich zufrieden. Luft nach oben besteht aber weiterhin», so Hasler, die neben dem Sport ein Fernstudium in Sportmanagement absolviert.

Dieses Wochenende hätten bereits die ersten Wettkämpfe in Form des Swisscups stattfinden sollen, diese wurden allerdings aufgrund von Schneemangel abgesagt. «Der offizielle Startschuss fällt nun am 3. Dezember beim Alpencup in der Lenzerheide. Ich werde mich dabei hauptsächlich auf einen sauberen Ablauf am Schiessstand fokussieren», so die 20-Jährige. Daneben kann sie wichtige Kilometer auf der Loipe sammeln, wodurch sie genügend Kraft für die ganze Saison aufbringen will. Eine Saison, bei der die Organisation etwas schwerfällt. «Im Biathlon gibt es bisher keine angemessene Infrastruktur. Es ist nicht einfach, einem Verband anzugehören. Glücklicherweise bin ich im Biathlon Stützpunkt Ost in der Lenzerheide bestens untergebracht. Alles selbst zu managen, ist aber alles andere als einfach.» So oder so will Hasler langsam auf ihr Fernziel Olympia hinarbeiten. «Wenn ich es nicht versuche, weiss ich auch nicht, ob ich es schaffen würde», gibt sich die 20-Jährige ehrgeizig.

Tina Weirather privat – die Weltklasse-Skifahrerin berichtet für die Leser des «Liechtensteiner Vaterlands»

«Teamwork makes the dream work»

Auszeichnung Einzelsportler sind häufiger von Depressionen betroffen als Team sportler. Zugleich sind Leistungssportler für Depressionen besonders anfällig, weil sie einerseits unter chronischem Stress des Erfolgsdrucks leiden und andererseits unter akutem Stress bei sportlichen Misserfolgen. Zu diesem Ergebnis kommt der Aachener Psychiater Frank Schneider in seinem Ratgeber «Depressionen im Sport» (Herbig-Verlag).

Ich kann wohl von Glück sprechen, dass ich davon nicht betroffen bin. Im Gegenteil, ich wurde letztes als «such a happy camper» bezeichnet. Und so fühle ich mich auch. Aber ich muss ehrlich zugeben, dass es für mich sehr schwierig wäre, glücklich und erfolgreich zu sein, wenn ich kein Team um mich herum hätte. Wenn ich zu Hause bin, ist es das Rotor-Team, unterwegs die Swiss Ski WC1-Gruppe.

Ski fahren ist ein Einzelsport. Ich stehe alleine im Starthaus, mit meinen Hosen voll, und

schlottrigen Knien. Ich stehe alleine im Ziel, so enttäuscht, dass ich Bauchweh habe. Ich stehe alleine zuoberst auf dem Podest, wenn die liechtensteinische Hymne gespielt wird, mit der Champagnerflasche in der Hand. Aber dazwischen ist viel Zeit. Die Vorbereitungszeit von Skifahrern ist extrem lang im Verhältnis zu den Sekunden, die gestoppt werden. Es werden Tränen getrocknet und Tränen gelacht. Gereist, gespielt, gestritten, wieder versöhnt, Tipps

verteilt und eingeholt. Um gemeinsam besser ans Ziel zu kommen.

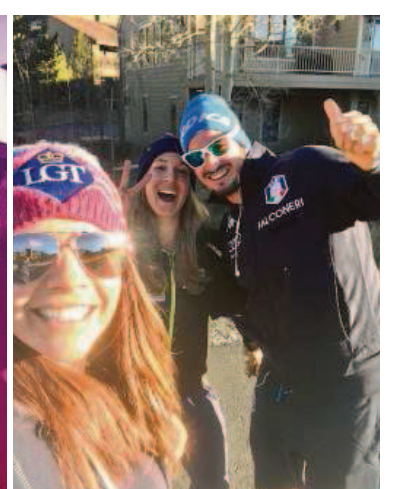
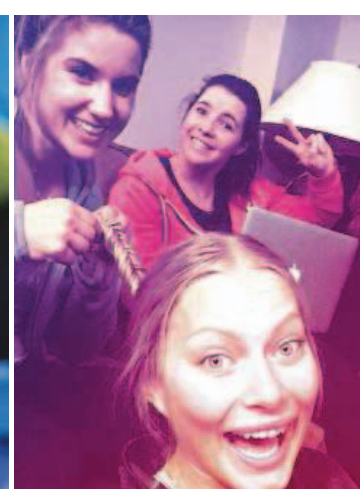
In einer grossen Mannschaft gibt es verschiedenste Charaktere. Von allen kann man etwas lernen, etwas schätzen. Das Wohlbefinden eines Sportlers ist nicht nur eine angenehme Sache, sondern etwas Zielführendes, man ist zu mehr Leistung im Stande, die Toleranz für Schmerz und Risiko ist höher. Gleichzeitig und vielleicht

etwas überraschend steigt die Eigenverantwortung. Man sitzt im gleichen Boot mit anderen, und will trotzdem besser sein. Deshalb versucht man, besonders effizient zu sein und jede Fahrt, jede Übung, jede Videoanalyse noch besser zu machen. Ich habe das Glück, nicht gegen meine Teamkollegen um Startplätze fahren zu müssen, das würde die Situation natürlich ungleich schwieriger machen. Ein amerikanischer Kollege hat letztes in einem Inter-

view gesagt: «I am so happy if my team mates do well ... If I do better». Ich finde, das trifft es ganz gut.

Mein Anker ist und bleibt, viele so gute Leute um mich zu haben, mit positiver Ausstrahlung und Hunger auf Spass und Erfolg. Zusammen fährt sich's einfach besser. Und die Flasche Champagner schaffen wir zusammen auch.

Tina Weirather



Tina Weirather zusammen mit Joana Hählen, Ragnhild Mowinkel, Jasmine Flury und Dominik Paris.

Bilder: pd

ROLF SCHUBIGER

KÜCHE
BAD
RAUM



Mehr erfahren auf
rolf-schubiger.ch