

Sport



Die Jugend steht im Fokus

Der RV Schaan betonte an seiner GV die Wichtigkeit des Nachwuchses. 17

Neue Abos bei Swisscom

Nutzer können sich nun ihre Bausteine selbst zusammenstellen. 19

12 Uhr. Was Neues?

Gehen Sie online.



www.vaterland.li

Vaduzer treffen auf Grasshoppers

Squash In der 14. NLA-Runde trifft der SRC Vaduz heute um 19.30 Uhr auswärts in Zürich auf die Grasshoppers. Auf dem Papier müsste für die Liechtensteiner ein 0:4-Auswärtssieg herausschauen, ist man im Ranking doch auf allen Positionen besser aufgestellt. So spricht auch Trainer Davide Bianchetti von einer Pflichtaufgabe. «Wir müssen in solchen Spielen das Maximum herausholen. Es folgen danach die schwierigen Heimspiele gegen Pilatus Kriens und Vitis. Wichtig für uns ist, dass wir gegen die schlechter klassierten Teams unsere Punkte für die Playoff-Qualifikation holen», so Bianchetti.

«Ein einfacher Sieg ist möglich»

Ohne respektlos gegenüber dem Gegner zu sein, spricht Bianchetti vor dem heutigen Spiel von der Möglichkeit eines einfachen, komfortablen Sieges. Auf Position eins und zwei werden Jens Schoor und Bianchetti mit Mark Woodliffe (CH 34) respektive Marcel Straub (CH 36) keine grossen Probleme haben. Auch Roger Baumann (CH 15) auf Position drei ist gegen Csaba Forro (CH 54) der klare Favorit, und auch Michel Haug (CH 32) auf Position vier muss vom Ranking her gegen seinen Kontrahenten Claudio Merlo (CH 58) gewinnen.

Das TV-Spiel der 14. Runde bestreiten im Übrigen das zweitplatzierte Pilatus Kriens gegen das drittplatzierte Vitis Schlieren. Beide liegen nur knapp vor dem SRC Vaduz. Je nach Ausgang dieser Partie, welche erst am Montag in Uster stattfindet, kann sich der SRC Vaduz möglicherweise vom aktuellen vierten Rang in der Tabelle verbessern. Kommende Woche sind dann die Vaduzer im Heimspiel gegen Vitis Schlieren gefordert. (kop)

Kinderskirennen des SC Schaan

Ski alpin Am Sonntag, 5. März, ab 10 Uhr, führt der Skiclub Schaan auf der Piste Haita sein traditionelles Kinderskirennen durch. Startberechtigt sind alle Kindergarten- und Schulkinder von Schaan und Planken. Am Nachmittag finden um 14 Uhr die Clubmeisterschaften unter dem Motto «Spass am Schnee» statt. Auch Vizeweltmeisterin Tina Weirather hat ihre ersten Erfolge bei den Clubmeisterschaften gefeiert, heisst es vonseiten des SC Schaan. Dort freut man sich auf möglichst viele Teilnehmer. Das Rennen wird als Kombi-Race mit einigen Überraschungen durchgeführt. Zusätzlich gibt es auch noch eine Familienwertung. Auf www.skiclubschaan.li sind zu diesen beiden Rennen weitere Informationen sowie die Anmelde-möglichkeiten ersichtlich. (pd)

Neues Programm für Schulsport

«activedispens» Gestern Abend wurden die Liechtensteiner Sportlehrer mit «activedispens» vertraut gemacht. Bis die neue Art der Dispens für den Schulsport kommt, werden allerdings noch einige Gespräche geführt.

Stefan Banzer
sbanzer@medienhaus.li

Es ist ein leidiges Thema, vor allem für die Lehrer. Schüler werden von Ärzten teilweise viel zu lange vom Sportunterricht dispensiert, obwohl Bewegung eigentlich durchaus möglich wäre. Gestern Abend besuchte Christian Wechsler, Initiator von «activedispens» und Verantwortlicher für Weiterbildungen beim SVSS, das Schulzentrum Mühleholz. Dort stellte er in einem Vortrag ein neu entwickeltes Programm vor, welches auch verletzten oder kranken Schüler ermöglicht, sich im Rahmen des Sportunterrichts zu bewegen.

Ein erster Gedanke, ein Projekt wie «activedispens» zu lancieren, kam im Jahr 2012. Ausschlaggebend dafür war, dass Wechsler aus eigener Erfahrung erkennen musste, dass Schüler teilweise über längere Zeit vollständig vom Sportunterricht dispensiert wurden, sich aber durchaus bewegen könnten. Denn vor allem Schüler, die ausserhalb des Schulsports keine Bewegung haben, sollten sich zumindest im Sportunterricht bewegen.

Physiotherapeutische Übungen für die Schüler

Die Grundidee der aktiven Dispens ist eigentlich ganz einfach. Unter dem Motto «Sport findet

statt» sollen Schüler mit einem speziellen Dispensformular trotz Verletzung am Sportunterricht teilnehmen. «Der Arzt kann auf dem neuen Formular genau angeben, was für Übungen gemacht werden dürfen und welche Körperregionen aufgrund der Verletzung geschont werden müssen», erklärte Wechsler. Das Programm besteht bereits aus 54 physiotherapeutischen Übungen, die in Kategorien wie Kraft, Ausdauer, Koordination oder Entspannung unterteilt sind. Der Arzt oder Physiotherapeut hat dann die Möglichkeit, dem Schüler einen auf sich zugeschnittenen Trainingsplan mitzugeben, welchen er im Rahmen der Schulstunden absolvieren kann.

Nach zwei Testphasen wird «activedispens» bereits in sechs Kantonen und 200 anderen Schulen genutzt. «Subjektiv kann ich sagen, dass die Schüler weniger fehlen und wenn, dann schneller wieder am Sportunterricht teilnehmen», so Wechsler. Man bemühe sich aber, eine Studie zu lancieren, um dies auch mit Zahlen belegen zu können. Vonseiten der Schulen kamen bisher meist nur gute Rückmeldungen. Das Programm sei gut umsetzbar, würde akzeptiert. Auch habe die bisherige Erfahrung gezeigt, dass das Programm vor allem bei Verletzungen, weniger bei krankheitsbedingten Dispensen zum Ein-



Bei den Lehrpersonen stiess «activedispens» auf grossen Anklang.

Bild: Daniel Schwendener

satz kam. «Auch da gibt es Möglichkeiten mit Entspannungsübungen, beispielsweise bei Kopfschmerzen.» Allgemein helfe dem Projekt, dass die Medizin dieses so stark befürworte.

Die Lehrpersonen in Liechtenstein sind parat

In Liechtenstein ist es noch nicht so weit, dass «activedispens» eingeführt wird, auch wenn schon erste Exemplare des neuen Dis-

pensformulars im Umlauf sind. «Wir finden es eine sehr gute Sache und haben die Lehrpersonen gestern darauf vorbereitet, ihnen das Programm und direkt danach in der Praxis die Übungen gezeigt», erklärte Christian Fischer, Sportlehrer und Verantwortlicher des Schulamts. Man wolle allerdings nichts überstürzen, denn zuerst müsse man das Gespräch mit den Ärzten suchen. «Wir haben die Unterstützung der Amts-

ärztin Marina Jamnicki Abegg. Das Ganze beruht auf Kooperation», so Fischer.

Davon, dass «activedispens» eine gute Sache ist, sind aber alle schon jetzt überzeugt. Nicht nur würden sich Schüler mehr bewegen, auch würden das Gesundheitsbewusstsein, die Eigenverantwortung, die Selbstständigkeit und vor allem auch die Verantwortung gegenüber der Gesellschaft gestärkt.

Michèle Gantner mit dem Ziel «Tokio 2020»

Leichtathletik Die leistungsstärkste Athletin des LC Vaduz hat sich hohe Ziele gesteckt. Sie will an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio im Marathon an den Start gehen. Im Schweizer Ranking liegt Gantner derzeit auf Rang drei.

Die Schweizerin Michèle Gantner ist seit 2013 Mitglied beim LC Vaduz und in der Läuferseine keine Unbekannte. Besonders in den letzten Jahren steigerte sie sich kontinuierlich und hat sich an der Front der aktuell besten Schweizer Langstreckenläuferinnen etabliert. So liegt sie im Marathon hinter Olympiateilnehmerin Maja Neuenchwander und der Weltklasse-Bergläuferin Martina Strähl auf Rang drei des Jahresrankings. Bereits im Vorjahr konnte sie an den Schweizer Meisterschaften im Halbmarathon die Bronzemedaille gewinnen und siegte beim Skinfit-Halbmarathon in Bregenz in 1:17,15. Ihre zielgerichtete und konsequente Aufbauarbeit unter Trainer Gregor Kocherhans trägt erste Früchte. Dies definitiv seit ihrem grossartigen Marathon in Eindhoven (Ned), den sie in der fabelhaften Zeit von 2:39,31 beendete, keine fünf Minuten über der Schweizer Limite

zur Teilnahme an den Weltmeisterschaften 2017 in London. Dies alles ist Vergangenheit. Bereits im Dezember hat Gantner nun mit dem Aufbautraining für die Saison 2017 begonnen. Beim Silvesterlauf in Altach zeigte sich, dass der eingeschlagene Weg passt. Mit dem Aufbau der Saison 2017 liegt der Hauptfokus auf dem Sport.

Ausrichtung auf olympischen Zyklus

«Nach dem abgeschlossenen Studium will ich dem Sport eine Chance geben. Mit einem Teilzeitarbeitspensum kann ich mich nun mehr auf meine sportlichen Ziele konzentrieren. Klarschwirrt die Limite für die WM in London in meinem Kopf herum, aber in erster Linie geht es darum, einen weiteren Schritt nach vorne zu machen», so Gantner. Für die erste Jahreshälfte ist daher ein weiterer Marathon geplant. Die eigentliche Ausrichtung läuft je-

doch auf einen olympischen Zyklus hinaus und somit auf das erklärte Ziel Tokio 2020. Als Tag x der ersten Saisonhälfte 2017 hat Gantner den Zürich Marathon am 9. April ins Visier genommen. «Ich kenne die Strecke in Zürich und freue mich schon riesig darauf.» Angesprochen auf das letztjährige Wetterpech beim Zürich Marathon, sagt sie: «Das ist ein Aspekt, den man in Kauf nehmen muss und das kann bei jedem Rennen passieren. Das Wetter gehört zu den Faktoren die man nicht wirklich beeinflussen kann, daher mache ich mir auch nicht gross Gedanken diesbezüglich.»

Ins Wettkampfgeschehen wird Michèle Gantner schon in Kürze eingreifen. Geplant sind im März Starts in Bremgarten, Oberriet und an der 10-Kilometer Schweizermeisterschaft. Dies nach dem dreiwöchigen Trainingsaufenthalt im Februar auf Lanzarote. (pd)



Michèle Gantner im Trainingslager.

Bild: pd