

Kompletter Medaillensatz für SRC Vaduz

Am vergangenen Wochenende fanden in Kriens die Schweizer Juniorenmeisterschaften der Squasher statt. Die Junioren und Sportschüler des SRCV Vaduz konnten auch dieses Jahr wieder gross aufspielen. Yannick Wilhelmi gewann Gold, Luca Wilhelmi Silber und Yaelle Sulser Bronze.

SQUASH. Bei den Mädchen U13 überraschte Yaelle Sulser (als Nummer 5 gesetzt) bei ihrer ersten Teilnahme an einer SM mit dem tollen dritten Rang. Diese Kategorie wurde im Round-Robin-Modus gespielt, was bedeutet, dass alle Spielerinnen einmal gegeneinander spielten. Sulser traf im ersten Spiel auf Simona Frevel (Nr. 2) und unterlag mit 9:11, 11:5, 13:11, 11:4. Gegen Lisa Bettoni (Nr. 3) konnte sie sich den Sieg nach einem 1:2-Rückstand dann aber in fünf Sätzen mit 3:2 (4:11, 11:8, 11:7, 5:11 und 7:11) erkämpfen. In ihrem dritten Spiel gegen die Nummer 1 der Mädchen U13 unterlag sie dann klar in drei Sätzen. Im letzten Spiel konnte sie gegen Olivia Ulmi (Nr. 4) zuschlagen und siegte mit 3:1 (11:7, 9:11, 5:11, 7:11).

Gold für Yannick Wilhelmi

In der Kategorie Boys U15 stellte der SRCV zwei Sportschüler. David Maier (Nr. 3) konnte

sich nach einem Freilos in der ersten Runde gegen Campbell Fraser Wells (Nr. 6) in drei Sätzen (13:11, 11:4, 15:13) durchsetzen. In der zweiten Runde ging es in einem spannenden Spiel gegen den späteren Finalisten Nils Rösch (Nr. 2) hart zur Sache. Er unterlag in drei Sätzen mit 3:11, 9:11, 9:11. Im Kampf um Rang drei musste David Maier über fünf Sätze hart kämpfen. Sein Einsatz wurde aber nicht belohnt. Er verlor gegen Luc Scholl (Nr. 4) knapp mit 2:3 (9:11, 11:9, 6:11, 11:7, 11:9).

Auch Yannick Wilhelmi konnte sich nach einem Freilos in der ersten Runde gegen den als Nummer 8 gesetzten Marius Schwab mit 11:2, 11:5 und 11:2 klar durchsetzen. Im Spiel um den Finaleinzug traf er auf den späteren drittplatzierten Luc Scholl (Nr. 4), welchen er klar in drei Sätzen mit 11:8, 11:9, 11:4 schlagen konnte. Das Finale gegen Nils Rösch war gezeichnet



Auf dem Podest: Luca und Yannick Wilhelmi sowie Yaelle Sulser.

von langen und harten Ballwechseln. Eine Mischung von geduldigem und offensivem Squash begeisterte die Zuschauer. Yannick Wilhelmi entschied dieses kräftezehrendes Finale bei weit über 30 Grad mit 8:11, 11:6, 11:4 und 11:6. Das unglaubliche

war geschafft: Der dritte Schweizer Meistertitel in Folge.

Auch Luca Wilhelmi holt Medaille

In der Königskategorie U19 stellten sich Patrick Maier und Luca Wilhelmi (Sportschüler) den starken Gegnern. Patrick

Maier (Nr. 3) traf nach dem Freilos in der ersten Runde auf Ilja Stucki (Nr. 6). Ihn bezwang er in vier Sätzen mit 11:2, 10:12, 12:10 und 11:9. Danach kam es zum Clubduell gegen Luca Wilhelmi (Nr. 2). Mit einer schnellen Spielweise, jedoch geprägt von Eigenfehlern beider, unterlag Maier in vier Sätzen mit 11:8, 10:12, 8:11 und 7:11. Um den Podestplatz kämpfte Maier über eine Stunde hart gegen Jan Kurzmeyer. Maier geriet anfangs mit 5:11 und 9:11 in einen unkonfortablen Rückstand, holte dann aber mit 11:5 und 13:11 auf 2:2 in den Sätzen auf. Nach einem engen fünften Satz unterlag er aber unglücklich mit 9:11 und musste sich mit Rang vier zufrieden geben.

U19-«Frischling» Luca Wilhelmi setzte sich wie erwähnt im Halbfinale gegen seinen Clubkollegen Patrick Maier durch und spielte fortan um den Titel. Der Gegner im Endspiel war mit Dimitri Steinmann, der Nummer 17

der Schweiz, aber ein harter Brocken. Es war klar, dass die Aufgabe gegen Steinmann nach einer von Ausfällen geprägten Saison schwierig würde. Luca Wilhelmi konnte den ersten Satz noch knapp mit 12:10 für sich entscheiden, doch danach war die Luft draussen und er unterlag mit 4:11, 8:11, 7:11. «Ich habe zu viele taktisch unkluge Bälle gespielt und bin dadurch unter Druck gekommen. Durch diesen Druck und teilweise etwas zu frühen Angriffen machte ich zu viele Eigenfehler in diesem Spiel», so Luca Wilhelmi. Trotzdem konnte er sein U19-Debüt als Schweizer Vizemeister feiern.

Ein Dank gilt Erfolgstrainer David Heath. Durch seine Arbeit konnten im SRCV in den letzten zwei Jahren sechs Schweizer Meistertitel (Junioren U13, U15, U17, Herren B/C und Damen B), zwei Vizetitel (Junioren U13, U19) und ein dritter Rang 2014 (U13) erreicht werden. (pd)

«Ich bevorzuge ganz klar die letzten 100 Meter»

Am kommenden Samstag wird der LGT Alpin Marathon bereits zum 15. Mal ausgetragen. **Vreni Ospelt** und **Roland Thommen** sind zwei Läufer, welche bis anhin jeden der 14 vergangenen Marathons von Bendern nach Malbun gelaufen sind. Im Interview schildern sie ihre Eindrücke.

Sie laufen den LGT Alpin-Marathon seit dem ersten Mal vor 15 Jahren. Wissen Sie noch, was Sie damals bewegt hat, den Marathon in Liechtenstein zu laufen?

Vreni Ospelt: Liechtenstein ist meine Heimat, da bin ich aufgewachsen. Der Gedanke auf heimischem Boden einen Marathon zu laufen, begeisterte mich sofort. Als Training habe ich dann die Strecke in zwei Etappen angeschaut. Ich war zwar kein Neuling im Bergmarathon, aber ich weiss gerne, was mich so erwartet.

Roland Thommen: Ich habe gegenüber Liechtenstein positive Gefühle. Meine Schwiegermutter war Vaduzerin, meine Frau und manche meiner Kinder und Enkel besitzen die Staatsbürgerschaft von Liechtenstein.

Nächstes Jahr werden Sie 60 Jahre (Ospelt) respektive in diesem Jahr 79 Jahre (Thommen) jung. Was ist Ihr Geheimrezept, wie man so fit bleibt?

Ospelt: Seit ca. 30 Jahren jogge ich. Das Rennvelo habe ich an den Nagel gehängt, heute Bike ich noch ganz wenig. Etwas Tauchen, Schwimmen und im Winter Skifahren und seit kurzem auch Langlaufen, halten mich fit. Das heisst, das richtige Mass zu finden, Freude und Spass dabei haben und es nicht übertreiben. Die Gesundheit geht immer vor.

Thommen: Zu allererst ist es ein Geschenk, gesund zu sein. Und wenn man dem Geschenk Sorge trägt, hat man vielleicht das nötige Glück dazu.

Seit wann nehmen Sie an Marathonläufen teil?

Ospelt: Schon bald 20 Jahre laufe ich, wenn möglich zwei Marathons pro Jahr. Ab und zu sind es

auch mal drei. Zum Laufsport kam ich erst spät, so mit 30 Jahren. Was mit viel Begeisterung und kurzen Läufen begann, steigerte sich ganz langsam zum Halbmarathon und mehr. Meinen ersten Marathon bin ich mit 40 Jahren im Schwarzwald gelaufen. Der Marathon-Virus hat mich erfasst. Das Gefühl nach 42 km durchs Ziel zu laufen ist einfach unbeschreiblich. Bei den drei ersten Züri-Marathons war ich dabei, beim Swissalpine Marathon in Davos bin ich zehnmal die 78 km und fünfmal die 42 km gelaufen, dazu kommen noch vier Jungfrau Marathons, die 100 km von Biel und etliche Greifenseeläufe mit 21 km. Beim ersten 7-Tage Gigathlon im 2002 und danach noch zweimal an 2-Tage-Gigathlons habe ich im Team mitgemacht.

Thommen: 1978 war ich mit Lehrlingen in Athen und wir entschlossen uns, unvorbereitet am klassischen Marathon teilzunehmen. Wir hatten allerdings nur die Turnschuhe zum Fussballspielen dabei ...

Wie sieht ihr Trainingsprogramm während einer Woche aus, wie bereiten Sie sich auf die Läufe vor?

Ospelt: Ich trainiere nicht nach einem speziellen Plan, sondern eher nach Lust und Laune und auch Zeit. Meistens sind es zwei bis drei Trainings pro Woche. Ein fester Bestandteil ist das Lauftraining immer am Dienstagabend beim Leichtathletikclub Uster und dann am Wochenende die längeren Distanzen so ab einhalb, zwei bis drei Stunden je nach Jahreszeit und Ziel.

Thommen: Ganz einfach. Ich laufe jeden Tag etwa eine Stunde

und 15 Minuten, am Wochenende etwas länger. Aber im Gegensatz zu früher ohne gezielte Leistungssteigerung. Jeden Morgen turne ich so lange, bis die Knochen nicht mehr schmerzen.

Wie bereiten Sie sich konkret in den Wochen vor dem LGT Alpin-Marathon vor, achten Sie neben dem Training auch speziell auf die Ernährung, genügend Schlaf, etc.?

Ospelt: In den Wochen vor dem LGT Marathon sind ein paar längere und vor allem Berg-Trainingseinheiten angesagt. An meinem Wohnort Uster, im hügeligen Zürcher Oberland, bieten sich ganz viele wunderschöne Strecken an. Je nach Jahreszeit trainiere ich ab und zu auch in Davos oder fahre einmal nach Vaduz, wie letzte Woche und laufe ein Stück der Originalstrecke des LGT Marathons. Ich versuche mich eigentlich das ganze Jahr über möglichst gesund und mit Bio Produkten zu ernähren, das heisst ich esse von Allem und trinke auch ganz gerne ein Glas

Wein. Klar gehört auch genügend Erholung und Schlaf dazu.

Thommen: Das beschriebene Laufprogramm und die Turnübungen genügen, um jederzeit einen Marathon einzuschalten. Ich esse, was ich gerne mag, und der Schlaf ist eh kein Problem.

Was für Wettkämpfe bestreiten Sie neben dem LGT Alpin-Marathon in diesem Jahr noch?

Ospelt: Dieses Jahr steht Ende Juli auch wieder der K42 in Davos auf dem Programm. Mit dem LCU Uster laufe ich im September das erste Mal den Medoc Marathon in Frankreich. Dies ist ein Genussmarathon während dem auch Wein getrunken und alles Andere gegessen wird, nur keine Sportlernahrung. Das wird eine ganz neue Erfahrung für mich werden.

Thommen: Gesundheit vorausgesetzt, werde ich neben einigen Berg-Halbmarathons, die Marathons von Zermatt (mit Zusatz

bis zum Gornergrat), Pilatus sowie den Swiss Alpine laufen.

Wie lange möchten Sie noch an solchen Läufen teilnehmen?

Ospelt: Wenn ich gesund bleibe und trainieren kann, hoffe ich noch sehr lange laufen zu können. Laufen, ob alleine oder mit Gleichgesinnten, macht Spass und ist ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag. Ich brauche aber immer wieder ein Ziel, wie z.B. den LGT Marathon, auf das ich hin trainieren kann, sonst bin ich manchmal zu faul und habe alle möglichen Ausreden.

Thommen: Ich werde so lange an solchen Läufen teilnehmen, wie ich das Bedürfnis danach verspüre und über die nötige Gesundheit verfüge.

Haben Sie keine Bedenken gesundheitlicher Konsequenzen?

Ospelt: Nein, ich glaube nicht, da ich mir auch immer wieder genügend Erholung zwischen den Trainings und Wettkämpfen einbaue. Ich bin ja kein Profi und trainiere auch nicht jeden Tag. Ich achte und höre auf meinen Körper und meine Gesundheit und pausiere, wenn es notwendig ist.

Thommen: Nach einem Marathon habe ich eine Woche lang Ruhe vor Schmerzen. Was will ich mehr?

Was ist Ihr Ziel für den diesjährigen LGT Alpin-Marathon im Ländle?

Ospelt: Die Laufzeit ist dieses Jahr völlig egal, einfach nur durchkommen. Diesen Winter habe ich nicht so gut trainieren können, teilweise aus Zeitgründen und auch wegen Erkältungen. Bei einem Trainingssturz Ende April habe ich mir noch

eine Rippenprellung zugezogen, die sehr schmerzhaft war und die ich immer noch etwas spüre beim Laufen. So musste ich wieder 'mal zwei Wochen pausieren, was mich etwas ärgerte ...

Thommen: Mein persönliches Ziel ist, mich daran zu freuen und eine gute Werbung für den Laufsport zu sein.

Was macht für Sie die Faszination am LGT Alpin Marathon aus?

Ospelt: Es ist ein ganz toll organisierter, kleiner aber feiner Lauf. An dieser Stelle auch mal ein grosses Dankeschön an alle Beteiligten, ob OK-Mitglied, Helfer oder Zuschauer. Wenn dann das Wetter noch stimmt, ist die Strecke einfach wunderschön! Das Gefühl, wenn du in Richtung Ziel kommst und vom Speaker deinen Namen hörst, nachdem du die 42 km aus eigener Kraft geschafft hast, ist einfach unbeschreiblich!

Thommen: Dies sind einige Dinge: Die Berge, die freundlichen Helfer, die applaudierenden Zuschauer, insbesondere wenn sie mich erkennen.

Bevorzugen Sie einen bestimmten Teilabschnitt beim LGT Alpin-Marathon?

Ospelt: Beim Start habe ich immer Gänsehaut und bin dann froh, wenn es endlich los geht. Etwas ganz Besonderes ist es für mich, durch meinen Heimatort Vaduz zu laufen, wo ich aufgewachsen bin. Die ganze Strecke ist wunderschön, aber auch sehr streng zum Laufen.

Thommen: Ich bevorzuge ganz klar die letzten 100 Meter des Marathons. (pd/psp)



Vor dem 15. Alpin Marathon: Roland Thommen und Vreni Ospelt.

Ausdauer zeigen. Für langfristigen Erfolg.

LGT Alpin Marathon – unterstützt von LGT

