

SKITIPP

Von
Manuel Hug

Manuel Hug, LSV-Herren-B-Kader. (Foto: ZVG)

SCHAAN Viele Skifahrerinnen und Skifahrer vernachlässigen den Rumpfbereich. Der Rumpf ist beim Skifahren nämlich für die Körperspannung zuständig. Daher ist es wichtig - wenn möglich - täglich zwei bis drei Übungen zu machen, um diesen Körperbereich zu stärken.

In regelmäßigen Abständen geben Trainer, Betreuer sowie Athletinnen und Athleten des Liechtensteinischen Skiverbandes (LSV) den «Volksblatt»-Lesern interessante Tipps rund um den Ski- und Langlaufsport.

LSV-Inside



Eishockey

National Hockey League (NHL)

Boston Bruins - Florida Panthers 2:1 n. V. Philadelphia Flyers (mit Streit/1 Assist) - Edmonton Oilers 4:1. Washington Capitals - Calgary Flames (mit Hiller/31 Paraden und Bärtschi, ohne Diaz/überzählig) 3:4 n. V. Columbus Blue Jackets - Carolina Hurricanes 2:4. Montreal Canadiens - Chicago Blackhawks 0:5. Ottawa Senators - Detroit Red Wings 3:1. New Jersey Devils (mit Brunner) - St. Louis Blues 0:1. Minnesota Wild (mit Niederreiter/Tor zum 1:3) - Pittsburgh Penguins 1:4. Winnipeg Jets - Nashville Predators (mit Josi) 3:1. Dallas Stars - Los Angeles Kings 1:3.

SRC Vaduz vor brisantem Duell gegen die ehemaligen Lehrmeister

Squash Die 4. NLA-Runde hat es in sich. Vaduz spielt heute (19.30 Uhr) bei Vitis Schlieren. In den Reihen des amtierenden Meisters stehen mit John Williams und David Heath zwei ehemalige SRCV-Spielertrainer.

VON ROBERT BRÜSTLE

Der SRC Vaduz startete mit einem 2:2 gegen Uster und einem 4:0-Heimerfolg gegen Fricktal in die NLA-Meisterschaft. Heute wartet das schwere Auswärtsspiel bei Vitis Schlieren. Dabei geht es nicht nur gegen den amtierenden Meister, sondern auch gegen zwei ehemalige Spielertrainer des SRC Vaduz. John Williams, unter seiner Regie feierte der SRCV in der Saison 2003/04 den ersten von zwei NLA-Meistertiteln, verstärkt schon seit einigen Jahren die Reihen von Schlieren. Neu steht nun auch der letztjährige Vaduzer Übungsleiter David Heath für Vitis im Court. «Das wird sicher eine spezielle Partie», ist sich auch Marcel Rothmund bewusst. Für ihn ist Schlieren in der Favoritenrolle. «Punkte einzufahren, wird heute schwer für uns. In Hinblick Play-offs ist das aber kein Beinbruch. Da sind Punkte gegen Schlieren nicht eingeplant. Viel mehr schmerzt uns das Auftaktremis gegen Uster, das ist im Kampf um die besten vier Plätze ein direkter Konkurrent.»

Eine ganz schwere Aufgabe

Kampflos werden sich die Vaduzer aber nicht geschlagen geben, auch angesichts bestens bekannter Gegnerschaft. Ganz heiss wird das Duell auf der Position 1 zwischen dem neuen SRCV-Spielertrainer Davide Bianchetti und Williams. Der Italiener ist zwar leicht zu favorisieren, aber wer den Australier kennt, weiss, dass er



Roger Baumann bekommt es mit David Heath zu tun. (Foto: Michael Zanghellini)

um jeden Punkt kämpfen wird. Nicht zu Unrecht wird er von seinen Gegnern auch «die Maschine» genannt. Vor fast unlösbaren Aufgaben stehen auf den Positionen 2 und 3 Roger Baumann und Michel Haug, die gegen David Heath bzw. Manuel Wanner als klare Aussenseiter antreten. Marcel Rothmund steht auf der Position 4 dem Deutschen Daniel Hoffmann gegenüber. «Ich hatte schon unzählige Duelle mit Hoffmann. Ich war zwar oft nahe dran, gewinnen konnte ich aber noch keines davon. Vielleicht klappt es ja heute.» Übrigens: Mit Luca Wilhelmi hat Schlieren einen weiteren Ex-Vaduzer im Kader, er kommt heute aber nicht zum Einsatz.

SRCV-Damen auswärts gegen Winterthur

WINTERTHUR Nach den beiden 2:1-Auftaktsiegen gegen Uster II bzw. Uster III müssen die Damen des SRC Vaduz heute (19.30 Uhr) in der Nationalliga B auswärts bei Winterthur II antreten. Die Schweizerinnen hatten einen harzigen Saisonstart, verloren ihre ersten beiden Partien gegen Swissair II sowie Uster II und zieren das Tabellenende. Die aktuelle Tabellsituation spiegelt aber nicht die wahre Stärke des heutigen Gegners wider. Das weiss auch SRCV-Akteurin Nicole Betchem. «Winterthur stellt ein gutes Team. Es wird für uns sicher eine schwierige Partie und nicht leicht, diese zu gewinnen.

Ein Punkt liegt aber sicher drinnen, vielleicht auch mehr.» Betchem trifft auf der Position 1 auf Monika Bettoni und schätzt ihre Chancen auf 50:50 ein. «Bettoni ist im Ranking vor mir klassiert. Ich habe aber schon öfters gegen sie gewonnen, ihre Spielweise liegt mir.» Mirianda Frick bekommt es auf der Position 2 mit Arlette Jost zu tun. Keine leichte Aufgabe für Frick, bringt Jost doch viel Erfahrung mit. Die junge Nora Spahn spielt auf der Position 3 gegen Barbara Zatti, die ebenfalls sehr viel Routine aufweisen kann. Betchem: «Nora kann gegen Zatti aber bestehen.» (rob)

SQUASH

Nationalliga A Herren

Vitis Schlieren I - SRC Vaduz I Do 19.30

Position 1: John Williams - Davide Bianchetti - Position 2: David Heath - Roger Baumann. Position 3: Manuel Wanner - Michel Haug. Position 4: Daniel Hoffmann - Marcel Rothmund.

Die weiteren Partien

Grasshopper I - Panthers I	Do 19.30
Fricktal I - Royal Cham I	Do 19.30
Uster I - Pilatus Kriens I	Do 19.30

1. Grasshopper I	3	10:2	8
2. Vitis Schlieren I	3	8:4	7
3. Panthers I	3	9:3	6
4. Uster I	3	6:6	5
5. SRC Vaduz I	2	6:2	4
6. Sihltal I	3	4:8	3
7. Royal Cham I	2	2:6	2
8. Pilatus Kriens I	2	3:5	1
9. Fricktal I	3	0:12	0

Nationalliga B Frauen

Winterthur II - Vaduz Do 19.30

Position 1: Monika Bettoni - Nicole Betchem. Position 2: Arlette Jost - Mirianda Frick. Position 3: Barbara Zatti - Nora Spahn.

Die weiteren Partien

Uster III - Swissair II Fr 19.30

1. Swissair II	2	4:2	6
2. SRC Vaduz	2	4:2	6
3. Uster II	2	4:2	4
4. Uster III	2	3:3	4
5. Carnivals II	2	2:4	2
6. Winterthur II	2	1:5	1

«Beweg di met üs»

Crawlkurs für Erwachsene



Der Crawlkurs des BSC Balzers erfreut sich grosser Beliebtheit. (Foto: ZVG)

BALZERS Der vom BSC Balzers organisierte und durchgeführte Crawlkurs für Erwachsene ist in vollem Gange. Die Teilnehmer, welche zahlenmässig auf neun beschränkt wurden, sind aktiv bei der Sache und profitieren sehr von der fachkundigen und praxisorientierten Leitung von Brigitte Eberle. Der Kurs ist perfekt auf Crawlanfänger zugeschnitten und es wird jedem Teilnehmer, auch individuell, die Technik, die Wasserlage, die Kopfhaltung, der Antrieb und vor allem die richtige Atmung nähergebracht. Nach diesem Kurs steht einem lockeren, gesundheitsfördernden Wasservergnügen nichts mehr im Wege.

Bogenschiessen

Schlag auf Schlag, oder besser gesagt, Pfeil um Pfeil, geht es weiter in der «Beweg di met üs»-Reihe. Der BSV Vaduz, unter der Leitung von Katja und Marvin Grischke, bieten

den Teilnehmern einen Einblick in den Konzentrations- und Mental-sport Bogenschiessen. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente, wie die Arm- bzw. Ellenbogenhaltung, den Stand und natürlich Schiessübungen.

Ausblick

Das «Beweg di met üs»-Programm erfreut sich grosser Beliebtheit und daher überrascht es nicht, dass die beiden Kurse «Crawlkurs für Erwachsene» und «Bogenschiessen» bereits wenige Tage nach der Veröffentlichung ausgebucht waren. Auch die Wintersportfans werden wieder auf ihre Kosten kommen und sie können sich auf ein abwechslungsreiches Programm im Februar 2015 freuen. Die Ausschreibung erfolgt wie immer in den Tageszeitungen, auf der Website des LOC unter www.olympic.li bzw. auf der facebook page www.facebook.com/olympic.li. (pd)

Ingo Meyer gewinnt das 10. Drei-Grafschaften-Blitzturnier

Schach Das 10. Drei-Grafschaften-Blitzturnier war sehr stark besetzt und wurde eine Beute von Ingo Meyer vom Schachclub Gonzen.

Bereits in der ersten Runde gelang es Meyer mit einem Sieg gegen Renato Frick den Grundstein zu seinem Titelgewinn zu legen. Einzig Olga Kurapowa (ebenfalls Schachclub Gonzen) vermochte ihm ein Remis abzutrotzen. Die restlichen Spiele konnte Meyer alle gewinnen. Auch

Renato Frick gewann ausser in der Startrunde alle weiteren Partien, er musste sich diesmal jedoch mit dem zweiten Platz begnügen. Hans-Uwe Kock verlor einzig gegen Meyer und Frick und kam somit auf den guten dritten Rang. Olga Kurapowa erspielte sich gegen starke Gegnerschaft 50 Prozent der Punkte, was ihr schlussendlich den vierten Rang einbrachte. Nicht optimal lief es diesmal für Kurt Studer und Dejan Jelic, die sich gemeinsam auf den Rängen fünf und sechs wiederfanden. In der Zwischenrangliste der Gesamtjahreswertung führen vor dem

letzten Blitzturnier im Dezember folgende Spieler die Rangliste an: Renato Frick mit 60,5 Punkten vor Hans-Uwe Kock (48,5), Dejan Jelic (40) und Kurt Studer mit 38,5 Punkten.

Nächstes Turnier am 2. Dezember

Das nächste Drei-Grafschaften-Blitzturnier findet am Dienstag, den 2. Dezember, statt. Der Schachclub Triesen hofft auf eine rege Teilnahme von Blitzspielern aus der Region Sargans, Werdenberg und Liechtenstein und lädt alle Schachbegeisterten zur nächsten Runde des Drei-Grafschaften-Blitzturniers ein. (rf)



Fussball Neues Dress für C-Junioren des FC Triesenberg

TRIESENBERG Die C-Junioren des FC Triesenberg haben ein neues Dress erhalten. Die C-Junioren des FC Triesenberg bedanken sich an dieser Stelle recht herzlich beim Sponsor, der Firma Gebr. Beck AG Gipsergeschäft. (pd/Foto: ZVG)