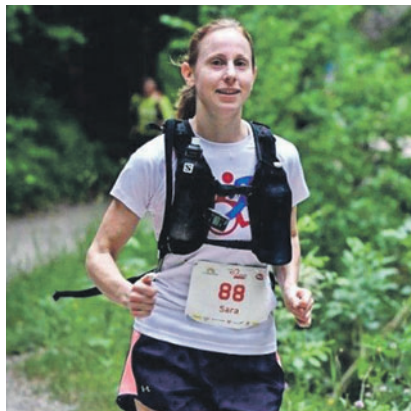


## Laufbericht ...

## Der lange und steile Weg bis ins Ziel

**SALZBURG** Zum zweiten Mal nahm die Schellenbergerin Sara Büchel Mitte Juni den Mozartlauf in Salzburg in Angriff. Der Ultramarathon, der seit 2012 jährlich durchgeführt wird, umfasst sechs Distanzen von 9 bis über 100 Kilometer. 2016 wurde die Königsdisziplin «mozart100» zudem in die Bewerbungsliste der Ultra-Trail World Tour aufgenommen. Nachdem Büchel im Vorjahr nach gut 50 Kilometern aufgeben musste, schaffte sie es dieses Mal ins Ziel. Nachstehend schildert Büchel ihren Lauf:

Um 5 Uhr früh startete der «Mozart100» am Kapitelplatz in Salzburg Richtung Fuschl am See. Die ersten 31 Kilometer und knapp 850 Höhenmeter habe ich im lockeren Lauftempo, ohne Mühen in 3,5 Stunden absolviert. Dann führte der Weg über den Ebensee zum Winkl (km 30 bis km 45), die Temperatur steigt auf 28 Grad, zum Glück noch immer bewölkt, doch meine erste mentale Krise ist da: «Warum zum Teufel tue ich mir das an.» In Gedanken versunken, verpasse ich eine Abzweigung, doch die Jungs hinter mir rufen mich sofort zurück auf den Weg. Ich ermahne mich im Geiste: «Ab sofort Konzentration auf den Weg!» Jetzt geht es hoch zur Schafbergalm, mein Element: Ich liebe die langen, harten und steilen Bergaufpassagen. Ohne Problem komme ich oben bei Kilometer 51 und nach weiteren 2500 Höhenmeter an. Doch wer hochläuft, muss auch wieder runter. Leider liegt mir das Bergablaufen nicht, ich verliere wieder an Zeit und bin erst gegen 14 Uhr in St. Gilgen. Dort stecke ich kurz den Kopf in den Wolfgangsee, eine herrliche Abkühlung bevor die grösste Herausforderung, das «12Horn», auf mich wartet.



Sara Büchel in Aktion. (Foto: ZVG)

Bei fast 30 Grad und strahlendem Sonnenschein, sind auf 5 Kilometer 1000 Höhenmeter zu bezwingen. Auf 1500 Meter auf dem «12Horn» kann man dann kurze Zeit eine fantastische Aussicht geniessen, bevor der lange Abstieg nach Fuschl am See beginnt. Beim Abstieg sehe ich in der Ferne die ersten Gewitterwolken näher ziehen. Von Blitzen und Donner begleitet kämpfe ich mich grösstenteils alleine im Wald hinunter. Nur wenige Kilometer vor Fuschl am See hat mich das Gewitter erreicht. Strömender Regen durchnässt mich. Trotz des ungunstigen Gefühls in einem Wald bei Gewitter unterwegs zu sein, genieße ich die unfreiwillige Abkühlung von oben sehr.

## Der Kampf mit sich selbst

Dann endlich in Fuschl am See angekommen (km 78), mein Freund erwartet mich schon bei der Labstation, um mich für den Rückweg nach Salzburg zu motivieren. Überraschenderweise geht es meinen Beine – vor allem meinen Knien – besser als erwartet. Somit starte ich um kurz vor 19 Uhr den «Heimweg» an. Bis km 90 konnte ich noch locker laufen, doch dann fängt mein Körper langsam an zu streiken. Die Kilometer ziehen sich unendlich hin. Plötzlich werden aus 2 Kilometern gefühlte Stunden ... Zeit vergeht, meine physischen und psychischen Kräfte lassen nach, Verzweiflung setzt ein. Langsam quäle ich mich im Dunkeln mit der Stirnlampe, die gefühlt «Hundert» Treppen am Nockstein runter, um dann 3 Kilometer vor dem Ziel den normalerweise «lächerlich kleinen» Kapuzinerberg (250 hm) zu überqueren und endlich in Salzburg anzukommen. Durch den Applaus der letzten paar Zuschauer schaffte ich es joggend, die letzten 100 m übergelukkig ins Ziel! Unglaubliche 109 Kilometer und +/- 5000 Höhenmeter in 21 Stunden und 7 Minuten. Einen riesengrossen Dank an «ChiRunning» und «Liebscher & Bracht Schmerztherapie» sowie an meinen Freund, meine Familie und allen Freunden: Ohne euch hätte ich nicht mal im Traum daran gedacht, jemals länger als 5 km zu laufen. (red/pd)



Bei idealen Bedingungen konnten die sieben SGLI-Athleten an der Schweizer Sommermeisterschaft in Lancy ihr Können unter Beweis stellen. (Fotos: ZVG)



## Debüts und wichtige Erfahrungen

**Schwimmen** Sieben Athleten der Schwimgemeinschaft Liechtenstein (SGLI) massen sich an der Schweizer Sommermeisterschaft in Lancy mit der Konkurrenz. Neben einigen persönlichen Bestzeiten schaffte Livia Herle über 400 m Lagen gar den Vorstoss ins B-Finale. Der Startschuss fiel zudem auch für das «Projekt Frauenstaffel» für die Kleinstaatenspiele 2021.

VON MANUEL MOSER

Auf der Anlage des Westschweizer Schwimmclubs Lancy Natation waren es anlässlich der Schweizer Sommermeisterschaft für einmal nicht Patrick Vetsch oder Christoph Meier, die die Liechtensteiner Farben hochhielten. Beide bereiten sich nämlich derzeit auf das Saisonhighlight - im Falle von Vetsch die Sommeruniversiade, Meier steht die WM in Gwangju bevor. Dennoch reiste die Schwimgemeinschaft Liechtenstein gleich mit sieben Athleten sowie Nationalcoach Tobias Heinrich nach Lancy. Für die jungen Ath-

leten ging es dabei vor allem darum, Erfahrungen zu sammeln. «Vorn mitzuschwimmen ist auf diesem Niveau noch nicht möglich. Deshalb liegt der Fokus auch auf der Nachwuchsmeisterschaft in zwei Wochen in Basel», so Heinrich. Ein erstes Herantasten sei aber sicherlich nicht schlecht.

Livia Herle beispielsweise zog über 400 m Lagen ins B-Finale ein und konnte ihre persönliche Bestzeit, die sie im Vorlauf erzielte, noch mal um 1,2 Sekunden drücken. Daneben sorgten auch Lena Bini (100 m Freistil), Felix Bruch (50 m Schmetterling/50 m Freistil), Ian Erne (50 m Freistil/50 und 100 m Schmetter-

ling), Lotte Pongs (50 m Schmetterling) sowie Michelle Wahl (50 und 200 m Freistil) für neue persönliche Bestzeiten. Mit den Leistungen seiner Schützlinge - es standen zwei Herren und fünf Damen im Einsatz - war der Nationaltrainer «mehr oder weniger zufrieden», wie er ausführte. «Besser geht es immer, das ist klar. Aber die Resultate spiegeln das wider, was für die Athleten derzeit möglich ist», führt er aus.

## Das Thema mit dem Training

Kopfzerbrechen für die Zukunft bereiten Heinrich jedoch weiterhin die «nicht optimalen Trainingsbedingungen». «Momentan ist es so, dass

es gerade noch reicht, um mithalten zu können. Grundsätzlich sollte sich die Trainingszeit dann aber erhöhen - was sich aber als schwierig gestaltet. Wir hoffen da auf genügend Unterstützung, damit wir diesen Generationenwechsel, der zurzeit im Gange ist, auch meistern können», sagt Heinrich.

Zuversichtlich dabei stimmt ihn beispielsweise das Projekt «Frauenstaffel». Mit den Kleinstaatenspielen 2021 in Andorra als Fernziel bestritt die SGLI in Lancy nämlich die ersten Kräfte messen «Es wartet da zwar noch viel Arbeit, aber es ist immerhin ein Schritt in die richtige Richtung.»

## Starker Romano Püntener fährt Sieg ein

**Radsport** Bei sehr warmem Sommerwetter, aber perfekten Bedingungen, wurde am Wochenende der Swiss Bike Cup in Andermatt ausgetragen. Der RV Schaan konnte dabei seinen ersten Saisonsieg im Swiss Bike Cup bejubeln - Romano Püntener war nicht zu bremsen.

Die Delegation des RV Schaan zeigte auf der attraktiven und modernen Crosscountry-Strecke in Andermatt sehr starke Leistungen. Die Anstiege waren sehr steil, aber nicht zu lang. Die Abfahrten schnell, anspruchsvoll und mit vielen technischen Elementen versehen.

## Püntener und Knaus stark

Romano Püntener startete in der Kategorie Hard als Dritter sehr gut ins Rennen. Mit lediglich 15 Sekunden Rückstand auf das sehr schnell gestartete Spitzenduo reihte er sich zwischenzeitlich auf Position fünf ein. Darauf folgten zwei Runden, die er am schnellsten bewältigte. Seinen Angriff auf die Spitze lancierte er kurz vor der technischen Abfahrt der dritten Runde. Es gelang ihm, sich gleich einige Sekunden abzusetzen und so nahm er die dritte Runde als Führender in Angriff. Im Anschluss schaffte es der Nachwuchsbiker den Vorsprung bis ins Ziel zu halten und war mit seinem ersten Saisonsieg - und dies als Fahrer des jüngeren Jahrgangs -, äusserst glücklich. Nach der ersten Runde noch auf Platz 26 liegend, konnte sich



Marco Püntener auf der staubigen Piste des Swiss Bike Cups in Andermatt. (Foto: RVS)

auch Flavio Knaus Runde für Runde steigern und Konkurrenten überholen. Auf der anspruchsvollen Strecke zeigte er seine technischen Fähigkeiten und es gelang ihm, mit Rang 19 unter 74 klassierten Fahrern, eine sehr starke Leistung.

## Top Ten für Marco Püntener

Maurin Riessen startete bei den Rock Knaben aus der sehr guten 9. Start-

position zu drei kleinen Runden. Er zeigte ein konstantes Rennen. Aufgrund der sehr engen Zeitabstände gegenüber der Spitze war er mit Rang 18 zufrieden. Ein konstantes Rennen zeigte auch Manuel Knaus, der im Schlussklassement den 32. Platz belegte. Clemens Sprenger fuhr das gesamte Rennen im Bereich seiner Startposition und klassierte sich als 38.

Der Bewerb der 64 Mega Knaben führte über eine kleine und zwei grosse Runden. Marco Püntener wollte nicht gleich alle Körner in der ersten Runde brauchen, sich nach und nach steigern und dann angreifen. Diese Taktik ging dann auch voll auf. Lag er nach der ersten Runde noch auf Rang 25, fuhr er die viert-schnellste Schlussrunde und überquerte am Ende die Ziellinie als Siebter. Die Rangierung zeigt ihm, wo er sich bewegen kann, wobei er lachend sagte, dass es auf dieser Strecke richtig Spass gemacht habe, sich zu quälen. Ebenfalls zufrieden mit dem Rennen war Felix Sprenger. Als 14. ins Rennen gegangen, lag er während zweier Runden auf Position 20. Schliesslich konnte er auf der Schlussrunde noch zusetzen und auf Position 17 vorfahren. Bei den Mega Mädchen kam Lilly Vögel gut mit der attraktiven Strecke zurecht. Als 22. gestartet, konnte sie sich um drei Ränge verbessern.

## Alickes bestes Saisonresultat

Das Rennen von Konstantin Alick bei der U23 ging über lange sechs Runden. Alick fuhr mit sehr konstanten Rundenzeiten sein bestes Saisonrennen im Swiss Bike Cup heraus und klassierte sich als 24.

In Andermatt nicht am Start war Lorris Dal Farra. Dies aufgrund der Prüfungen an der United School of Sports. Im August beginnt seine praktische Ausbildung bei der Liechtensteinischen Landesverwaltung. Die Sommerferien wird er fürs Training nutzen, um beim nächsten Swiss Bike Cup vom 18. August Bikefestival Basel optimal vorbereitet ins Rennen gehen zu können. (red/pd)