

Knaus und Püntener: Jagd nach UCI-Punkten im neuen Nationaldress

Mountainbike Den beiden Liechtensteiner Mountainbikern Flavio Knaus und Romano Püntener steht ein bedeutendes und spannendes Jahr mit dem Aufstieg in die Junioren-Kategorie bevor. Erstmals bestreiten sie die internationale UCI Junior-Serie, sozusagen den Junioren-Weltcup, werden im Swiss Bike Cup um gute Resultate kämpfen und wollen sich für Europa- und Weltmeisterschaften qualifizieren.

Der Fokus der beiden 17-Jährigen gehört derzeit der sportlichen Vorbereitung. Doch auch im Umfeld muss gearbeitet werden. Dass das erste internationale Rennen langsam näher rückt, zeigte sich bei der Trikotübergabe des Liechtensteiner Radfahrerverbandes (LRV). Mit grosser Freude nahmen die beiden Fahrer die Rennbekleidung in den Landesfarben entgegen. «Es macht mich sehr stolz, für das Land zu starten und es an internationalen Rennen vertreten zu dürfen», sagt Romano Püntener. «Das Trikot ist in den Farben unserer Heimat, wo wir jeden Tag trainieren und unsere Familie und Freunde haben, das finde ich cool», ergänzt Flavio Knaus.

Teamegeist ist wichtig

Dass sie die erste internationale Saison am 10. April beim UCI Junior-Series-Rennen in Nals (Südtirol) gemeinsam in Angriff nehmen können, erachten Romano Püntener und Flavio Knaus als Vorteil. Auch wenn der Mountainbikesport grundsätzlich ein Einzelsport ist, ist der Teamegeist für Trainings, Streckenbesichtigung und Rennvorbereitung wichtig. «Wir kennen uns seit unseren ersten Versuchen auf den Rennstrecken, kommen gut aus und können uns gegenseitig pushen und motivieren», präzisiert Romano Püntener.

Wichtige, mentale Vorbereitung

Durch die Coronasituation sowie dem Start in die Ausbildung trainierten die jungen Sportler oft alleine. Nach einem guten Grundlagentraining im Winter galt das Hauptaugenmerk in den letzten Wochen den intensiven Einheiten mit Intervalltraining sowie der Schnelligkeit und Explosivität.

Das Ziel ist klar: Romano Püntener und Flavio Knaus wollen möglichst schnell UCI-Punkte ergattern. Denn, wer Punkte hat, kann sich beim Start weiter vorne aufstellen. Der Start aus den hinteren Rängen ist eine grosse Herausforderung. Romano Püntener will sich darauf vor allem mental vorbereiten: «Man muss fle-



Flavio Knaus (links) und Romano Püntener freuen sich, die neue Rennbekleidung bald bei ihrem ersten Einsatz in der UCI Junior Series überstreifen zu können. (Foto: LRV)

xibler sein, weil viel mehr passieren kann, was den Fahrer dazu zwingt, kurzfristige Entscheidungen treffen zu können.» Flavio Knaus ist überzeugt, dass man diese neue Ausgangssituation bereits im Training simulieren kann: «In der ersten Rennrunde müssen wir viel investieren, um möglichst viele Ränge gutzumachen und danach das Tempo hochhalten.»

Erste Standortbestimmung

Beide Fahrer freuen sich auf den Kalender mit vielen neuen Rennen. Romano Püntener: «Doch auch der Swiss Bike Cup hat weiterhin einen äusserst hohen Stellenwert. Die Schweizer Rennserie überzeugt mich sehr guten Strecken und starken Fahrern und ist die Nachwuchs-

schmiede für Schweizer und Liechtensteiner Mountainbiker. Zudem können auch hier UCI-Punkte gesammelt werden.» Die ersten Rennen sind Standortbestimmung. «Erst dann werde ich mir konkrete Ziele für Mitte und Ende Saison setzen», so Romano Püntener. Das erste Rennen der UCI Junior Series erachtet auch Flavio Knaus als Standortbestimmung: «Ich freue mich auf die neue, internationale Konkurrenz, werde sehen, wo ich mich verbessern muss, oder wo ich im Training feilen kann.»

Lernprozess für die Zukunft

Püntener und Knaus beschäftigen sich bereits mit den Strecken, um möglichst gut vorbereitet zu sein. «Zum Teil kennt man sie aus den

Weltcupübertragungen der Profis», erzählt Flavio Knaus. Darüber hinaus erkundigen sich die beiden Sportler im Internet oder Instagram, befragen Kollegen oder Trainer über Höhenmeter oder technische Schwierigkeiten. Urs Graf, Liechtensteiner Nationaltrainer und Trainer des Jahres 2018, will die beiden Fahrer möglichst an alle Rennen begleiten. Er kennt alle Strecken. Er fände es schade, wenn die Junioren die Strecken bereits vor der eigentlichen Rennvorbereitung besichtigen würden: «Sie müssen jetzt lernen, auf neuen Parcours zu fahren, und es als Lernprozess erachten, eine Strecke in kurzer Zeit kennenzulernen. Das ist eine wichtige Fähigkeit für die nächsten Schritte als Rennfahrer.» Gleichzeitig warnt er: «In-

ternational sind nicht mehr alle Fahrer auf der Strecke so nett wie in der Schweiz.»

Vom Erfolg überzeugt

Bei ihren ersten Erfahrungen an internationalen Rennen traut Urs Graf den beiden Junioren einiges zu. «Flavio muss in den ersten Rennen wohl in härteres Brot beissen. Seine Fähigkeiten sind aber ebenso zweifelsfrei wie diejenigen von Romano, der bereits in seiner ersten internationalen Saison in die Top 20 fahren kann.» Das Wichtigste aber sei, dass die Fahrer motiviert seien und der Grundaufbau stimme: «Deshalb bin ich von einem langfristigen Erfolgserlebnis überzeugt. Erwartungsdruck kennen die beiden Rennfahrer nicht: «Druck ist, was wir uns selber auferlegen.»

Auch Verbandspräsident Paul Kind freut sich auf die bald startende neue Saison: «Für mich sind diese internationalen Einsätze Beweis für eine gute Aufbauarbeit. Ich bin stolz, dass Flavio Knaus und Romano Püntener so weit gekommen sind, und hoffe, dass es mit diesem Erfolg weitergeht.» (lr)

Covid-Situation bei den Mountainbikern

Aufgrund der Covid-19-Situation mussten die Mountainbiker vermehrt alleine trainieren, anstelle in der Gruppe. Ein Trainingslager von Romano Püntener wurde abgesagt. An den Rennen wird meist nur eine Betreuungsperson zugelassen. «Dies ist schade, kann doch ein Rennen aus der Tech-Zone nicht gleich gut analysiert werden, wie wenn man sich sonst auf der Strecke bewegen kann. Doch mit dieser Regel kämpfen alle», erklärt Liechtensteins Nationaltrainer Urs Graf. Auch können die jungen Athleten die Profis bei ihrem Rennensatz nicht auf der Strecke beobachten und die Rennen werden ohne Zuschauer stattfinden. «Daran muss man sich gewöhnen», so Romano Püntener. (lr)

FL-Athleten mit gelungenem Auftakt – Meier startet heute

Schwimmen Der erste von fünf Wettkampftagen anlässlich der Schweizer Langbahnmeisterschaft in Uster verlief aus Liechtensteiner Sicht «zufriedenstellend», wie Nationaltrainer Tobias Heinrich meinte. Für das Bestresultat sorgte Hermine Bloch über 800 m Freistil als Zehnte. Aber auch die Herren waren schnell unterwegs.

VON MANUEL MOSER

Normalerweise wird das umfangreiche Programm an Schweizer Meisterschaften in drei Tagen durchgeführt. Aufgrund der Coronapandemie und damit die Schutzmassnahmen optimal eingehalten werden können, haben die Organisatoren den Wettkampf nun auf fünf Tage ausgedehnt. Die Anzahl an Starts zum Auftakt war daher nicht ganz so gross – auch für Liechtensteins Athleten nicht. In den Einzelbewerben gingen mit Hermine Bloch, Felix Bruch, Leander Erne und Gian-Andrin Tanno zum Auftakt vier der sechs gemeldeten Athleten der Schwimgemeinschaft Liechtenstein (SGLI) an den Start. Ein «her-



Die Herren der Schwimgemeinschaft Liechtenstein (v. l.): Felix Bruch, Leander Erne und Gian-Andrin Tanno. (Foto: ZVG)

ausforderndes Doppel», wie es Trainer Heinrich nannte, wartete dabei auf Hermine Bloch. Sie schlug sich über 200 m Brust und den nur 20 Minuten später folgenden Bewerb über 800 m Freistil aber richtig gut. Während auf der Kurzstrecke der 20. Rang herauschaute, reichte sie sich in der Freistildisziplin auf dem starken 10. Rang ein. Für die Herren ging es platzierungsmässig zwar

nicht ganz so weit nach vorne, doch mit den geschwommenen Zeiten zeigte sich Heinrich zufrieden. «Das war definitiv ein guter Auftakt. Alle waren im Bereich ihrer persönlichen Bestzeit», meinte er. Leander Erne, der sich im Februar noch eine Bänderdehnung zuzog, knackte derweil seine eigene Bestmarke über 50 m Delfin. Und auch Felix Bruch überzeugte bei seinen

Aufritten über 50 m Delfin und 100 m Freistil. Etwas mehr würde derweil bei Gian-Andrin Tanno noch drinliegen, meinte der Nationaltrainer. Mit dem 25. Rang über 100 m Freistil realisierte er aber seine zweitbeste Leistung überhaupt.

Staffeleinsatz für die Erfahrung

Vier weitere SGLI-Athleten griffen dann später bei den Staffelnrennen,

die man vor allem mit Blick auf die Kleinstaatenspiele 2023 absolvierte, ins Geschehen ein. Dort reichte es zwar nicht zu Topplatzierungen, dennoch waren es vor allem hinsichtlich Erfahrung wichtige Einsätze.

Am heutigen zweiten Wettkampftag werden neben den SGLI-Athleten dann auch die zwei Liechtensteiner Christoph Meier (SC Uster Wallisellen) und Fabio Toscan (SC St. Gallen-Wittenbach) erstmals ins Wasser springen. Meier geht über 100 m Brust und 200 m Delfin an den Start, Toscan versucht sich über 50 m Rücken.

RESULTATE

SM in Uster, 1. Wettkampftag

Damen
200 m Brust (Vorlauf): 20. Hermine Bloch (SGLI), 2:48,89 Minuten.
800 m Freistil (direkter Endlauf): 10. Bloch (SGLI), 9:45,99.
Herren
50 m Delfin (Vorlauf): 25. Felix Bruch (SGLI), 26,73 Sekunden. 33. Leander Erne (SGLI), 27,32.
100 m Freistil (Vorlauf): 25. Gian-Andrin Tanno (SGLI) 54,08. 44. Bruch (SGLI) 55,82.
Staffel
Herren 4x200 m Freistil: 1. Genève Natation, 7:18,85 – **Ferner:** 13. SGLI mit Gian-Andrin Tanno, Felix Bruch, Fabio Tanno und Julius Schiedt, 8:18,37.
Damen 4x200 m Freistil: 1. SC Uster Wallisellen, 8:24,69. – **Ferner:** 13. SGLI mit Hermine Bloch, Lara Leonie Bini, Lena Olivia Bini und Michelle Wahl, 9:22,37