

Hochklassiges Teilnehmerfeld

Golf Am Wochenende wird auf dem Golfplatz Gams-Werdenberg die 10. Liechtensteiner Golf-Landesmeisterschaft ausgetragen. Das Turnier ist international ausgeschrieben; seit 2016 werden Punkte für die Weltrangliste vergeben. Das Teilnehmerfeld beim Jubiläumsturnier ist hochklassig wie nie zuvor: Titelverteidiger Gerold Folk sowie Luca Denk sind mit von der Partie, angeführt wird das Feld aber vom Tschechen Jiri Zuska, aktuell Nummer 494 der Amateur-Weltrangliste. In der Favoritenrolle bei den Damen ist die letztjährige Zweitplatzierte Kathi Mühlbauer aus Österreich. (pd)

Fussball

Anspielzeiten

2. Liga Interregional, Gruppe 6
Samstag, 2. September
 16.00 Uhr: Winkeln – Buchs

4. Liga, Gruppe 2
Sonntag, 3. September
 16.00 Uhr: Schluen Ilanz II – Sevelen II

4. Liga, Gruppe 3
Samstag, 2. September
 17.15 Uhr: Grabs – Glarus
 18.00 Uhr: Sevelen Ia – Trübbach
 19.00 Uhr: Haag – Schaan IIa

5. Liga, Gruppe 4
Freitag, 1. September
 20.00 Uhr: Montlingen III – Trübbach IIa
 20.00 Uhr: Haag II – Ruggell II
 20.00 Uhr: Grabs II – Au-Berneck 05 III
 20.00 Uhr: Eschen/Mauren III – Gams II

Frauen 3. Liga, Gruppe 1
Samstag, 2. September
 19.30 Uhr: Münsterlingen-Berg – Buchs
Sonntag, 3. September
 16.00 Uhr: Schaan II – Bühler II

Fussball

2. Liga interregional, Gruppe 6

1. Buchs	3	3	0	0	7:2	9
2. Frauenfeld	3	2	1	0	7:3	7
3. Kreuzlingen	3	2	1	0	7:3	7
4. Uzwil	3	2	0	1	8:4	6
5. Linth 04	3	2	0	1	8:5	6
6. Freienbach	3	2	0	1	7:5	6
7. Schaffhausen II	3	1	1	1	5:4	4
8. Einsiedeln	3	1	0	2	6:6	3
9. Rüti	3	0	2	1	4:6	2
10. Wil 1900 II	2	0	1	1	2:3	1
11. Dübendorf	2	0	1	1	1:3	1
12. Bazenheid	3	0	1	2	2:7	1
13. Winkeln	3	0	1	2	4:10	1
14. Chur 97	3	0	1	2	2:9	1

4. Liga, Gruppe 2

1. Lumnezia	4	2	2	0	9:1	6
2. Bad Ragaz II	4	2	2	0	6:0	6
3. Vals	3	1	2	0	2:1	3
4. Untervaz	3	1	2	0	2:1	3
5. Danis-Tavanasa	3	1	2	0	1:0	3
6. Schluen Ilanz II	3	0	3	0	0:0	1
7. Trun/Rabius	4	0	3	1	0:5	1
8. Taminatal	4	0	2	2	1:5	0
9. Sevelen Ib	4	0	2	2	1:5	0
10. Ems Ib	4	0	2	2	1:5	0
11. Bonaduz Ib	20	0	20	0	0:0	0

Rückzug FC Bonaduz Ib!

4. Liga, Gruppe 3

Schaan IIa – Weesen II 0:4. Walenstadt II – Buchs II 0:6.

1. Grabs	2	2	0	0	7:1	6
2. Trübbach	2	2	0	0	8:4	6
3. Glarus	2	2	0	0	6:3	6
4. Haag	1	1	0	0	4:2	3
5. Buchs II	2	1	0	1	6:1	3
6. Weesen II	2	1	0	1	6:4	3
7. Sevelen Ia	2	1	0	1	7:3	3
8. Gams	2	1	0	1	3:3	3
9. Netstal II	2	0	0	2	1:9	0
10. Schaan IIa	2	0	0	2	0:7	0
11. Walenstadt II	3	0	0	2	3:14	0

Torschützen

Nur Fanionteams der Region		
Dario Zimmermann	Trübbach	5
Manuel Benz	Trübbach	2
Michele Beti	Gams	2
Lucas Eberle	Sevelen	2
Adrian Eggenberger	Grabs	2
Manuel Lefebvre	Grabs	2
Kevin Rohrer	Buchs	2
Pascal Schlegel	Buchs	2
Raphael Weiss	Haag	2

... sowie 14 Spieler mit einem Tor

Flüssignahrung und Powernaps

Ultrasport Reine Muskelkraft allein genügt nicht, um fünf- oder zehnfache Ironmen zuoberst auf dem Podest beenden zu können. Cleverness bei der Einteilung des Rennens war am Swiss Ultra Buchs gefordert.

Robert Kucera
 robert.kucera@wundo.ch

Mit der stimmungsvollen Siegerehrung ist der Swiss Ultra gestern Nachmittag in der Aula des Schulhauses Flös in Buchs zu Ende gegangen. Medaillen und Preise gab es für alle Teilnehmer. Denn jeder, der den harten Wettkampf beendet hat, darf sich als Sieger fühlen. In den zehnfachen Ironmen schwangen der Ungar Ferenc Szönyi (Continuous) und der Grieche Konstantinos Zemadanis (One per Day) obenaus, zudem holte sich hier die Österreicherin Alexandra Meixner (Continuous) den Sieg bei den Frauen. Über die fünffache Distanz waren Norbert Lüftenegger aus Österreich (Continuous) und der Kanadier Mario Hamel (One per Day) die Schnellsten. Bei den Frauen durfte sich die Deutsche Heike Lindemann (Continuous) als Siegerin feiern lassen, in der Kategorie Handicap One per Day der Liechtensteiner Walter Eberle.

Somit wären die sportlichen Aspekte des Ultratriathlon-Anlasses geklärt. Bleibt nur noch nachzufragen, welche speziellen Taktiken angewandt wurden, um die lange Distanz durchzustehen. Im Fokus zwei Athleten, die den «Deca Continuous» bestritten und deshalb Ruhepausen selbstständig in einem 24-Stunden-Sporttag einzubetten hatten.

Wettkampfpause effizient nutzen

Alexandra Meixner und der einzige Schweizer am Start, der Mitorganisator Daniel Meier, unterscheiden sich besonders im Schlafverhalten. «Ich habe geschaut, dass ich um Mitternacht herum, wann ich mich extrem schwer tue, munter zu bleiben, mir eine eineinhalb bis dreistündige Schlafpause gönne», erläutert Meixner ihre Vorgehenswei-



Die Schnellsten und die Weltrekordlerin: Konstantinos Zemadanis (Deca One per Day), Norbert Lüftenegger (Quintuple Continuous), Alexandra Meixner (Deca Continuous), Mario Hamel (Quintuple One per Day) und Deca-Continuous-Sieger Ferenc Szönyi (von links). Bilder: Robert Kucera

se. In der übrigen Zeit reichten ihr zehn- bis zwanzigminütige Powernaps. «Die haben mir viel Kraft gegeben.» Anders Meier: «Ich habe jene Erfahrung gemacht, dass ich besser damit fahre, wenn ich länger am Stück schlafe.» Bei ihm waren es vier bis sechs Stunden, die er am Wettkampfort fehlte. Powernaps bringen ihm nichts, sagt der Winterthurer. Der längere Schlaf hat aus seiner Sicht einen nicht zu unterschätzenden Vorzug: «So kann der Körper die kleinen Verletzungen reparieren.»

Beide Ultratriathleten betonen, dass während der Pause Schlaf oberste Priorität hat. «Es muss sehr effizient gehen. Sonst geht Zeit verloren», so Meier. Eine Massage dauert ihm zu lange, diese Stunde zu schlafen hilft seinem Körper mehr. «So ist mein Kreislauf wieder stabil. Denn mit Kreislaufbeschwerden komme ich nicht ins Ziel, mit Muskelbeschwerden dagegen schon.» Meixner durfte sich längere Erholungszeiten aus einem

Grund nicht leisten: «Ich wäre zu langsam, um die Distanz in Weltrekordzeit zu schaffen», meint sie zu einem wohlthuenden Acht-Stunden-Schlaf. Sie ging die Pausen auf ihre eigene Weise effizient an: «Ich schaue, dass mein Körper während der Regeneration unterstützt wird. Zum Beispiel mit Massage, einem Stromgerät, das angehängt wird, oder einer Lasertherapie.» Und dies, während die Österreicherin ihr Nickerchen hält. Ihre fleissigen Helfer sorgten so für doppelte Erholung.

Grosse Schwimmbrillen vermeiden Kopfschmerzen

Zehnfache Ironmen sind zwar ein Kampf – aber keine Materialschlacht. Verwendet werden handelsübliche Sportutensilien. Es gibt keinen Unterschied zu den kürzeren Triathlons. Nur bei den Schwimmbrillen, erklärt Meier, gibt es einen hilfreichen Kniff. «Von den kleinen Schwimmbrillen, die sonst am Ironman benutzt werden, kriegt man mit der

Zeit Kopfschmerzen. Viele benutzen daher grosse Schwimmbrillen – so ist der Druck besser verteilt.» Obwohl über mehrere Tage intensiv Sport getrieben wird, ist der Kleiderverschleiss gering. Weder Alexandra Meixner noch Daniel Meier können allerdings sagen, wie viele Shirts oder Socken sie verbrauchen. Es ist vielmehr so, dass man für die eine oder andere Disziplin ein Lieblingskleidungsstück hat. «Wenn ich mit einer Hose gut fahre», nennt Meier ein Beispiel, «wäscht mein Team diese in meiner Ruhepause, so dass ich sie gleich wieder anziehen kann.»

Mehr Beachtung wird der Ernährung geschenkt. «Einmal in der Stunde achte ich darauf, dass ich 40 bis 60 Gramm Kohlenhydrate zu mir nehme, was ich meist in Form von Flüssignahrung gemacht habe», so Meixner. Vor allem in den ersten Tagen macht es die erfahrene Athletin so. «Wenn ich sehe, dass es meinem Magen und Darm gut geht, fange ich zusätzlich an zu essen.»

Doch mehr als drei Portionen Nudeln oder 15 Sandwiches habe sie während des gesamten Wettkampfs nicht verdrückt. Von Beginn weg magenschonend ist auch Meier die Sache angegangen. Andere Athleten, die schon in den Pausen des Schwimmens feste Nahrung zu sich nahmen, mussten sich übergeben. Meiers Rezept: «Porridge und Traubenzucker.» Und sobald der Körper feste Nahrung zulässt, isst er ganz normal. «Wir kochen selber oder es gibt eine Pizza. Und jeden Tag gab es aus dem Küchen-Container ein Menü. Die Qualität muss einfach stimmen.»

Die Athleten sah man auch häufig mit Schokolade, Glace oder Kuchen herumrennen oder -fahren. Wenn der Körper Lust darauf hat, so sind sich Meixner und Meier einig, soll dieser auch mal was Süsses oder Fettiges erhalten. Denn bei so einem langen Sportanlass ist eine kleine Sünde Gold Wert und hebt die Moral. Wer seinen Körper bei Laune hält, hält auch durch.



Wohltat an heissen Tagen: ein mit Wasser getränkter Schwamm.



In der Zeltstadt gleich neben der Strecke war jeden Tag Waschtag.



Frisch zubereitet: Powergetränk für Weltrekordlerin Alexandra Meixner.



«Plastikbecher to go»: Früchte, aber auch Schokolade dienten als Snack für zwischendurch.