

Starke Davoser Leistungen

tb | Am Alpinathlon vom vergangenen Wochenende und den dazugehörigen Padella- und Corvatsch-Trophys gab es diverse starke Davoser Leistungen. Bei den Singles der Frauen wurde am Alpinathlon Yvonne Gantenbein hervorragende Zweite und verlor nur rund eine halbe Stunde auf Siegerin Nina Brenn. Gantenbein absolvierte dabei 133,9 Kilometer mit mehr als 5500 Steigungs- und fast 4000 Gefällemetern mit dem Rennvelo, dem Mountainbike und den Laufschuhen.

Mischol siegreich

Bei der Corvatsch-Trophy, einem 8,1 Kilometer messenden Berglauf wurde der in Davos domizillierte Langläufer Toni Livers Zweiter, lediglich eine Sekunde nach dem Sieger. Bei den Frauen war die Britin Angela Mudge unschlagbar; die Langläuferin Seraina Boner (Davos) als Nächste büsste 14 Sekunden ein. Einen Erfolg feierte ihre Kollegin Seraina Mischol in der Padella-Trophy und somit ihrem allerersten Mountainbike-Wettkampf.

Auszug aus der Rangliste

Corvatsch-Trophy: Männer: 1. André Marti (Samedan) 53:19. 2. Toni Livers (Davos) 0:01 zurück. 3. Christian Puricelli (Porza) 2:49. Frauen: 1. Angela Mudge (GB-Garzmore) 1:01:41. 2. Seraina Boner (Davos) 0:14. 3. Fiona Maxwell (GB-Rewshire) 1:22. **Padella-Trophy:** Männer: 1. Urs Baumann (Igls) 1:38:41. 2. Peter Küttel (Küssnacht am Rigi) 10:13. 3. Mario Weiss (Ö-Mödling) 14:03. Frauen: 1. Seraina Mischol (Davos Dorf) 2:03:28. 2. Cindy Doppelfeld (Celerina) 20:29. 3. Philine Zweifel (Uster) 29:33.

Schwinger testeten in Hinwil und auf dem Ricken

gg | Für die NOS-Schwinger, welche am diesjährigen Eidgenössischen Schwing- und Äplerfest in Frauenfeld teilnehmen, stand über das Wochenende ein happiges Programm im Aufgebot, mussten doch am Samstag der Bachtel- und am Sonntag der Rickenschwingert absolviert werden. Beide Male liess sich, in Abwesenheit von Jörg Abderhalden und den verletzten Stefan Fausch (Seewis) und Nöldi Forrer (Stein) der St. Galler Daniel Bösch (Zuzwil) als Sieger feiern. Wurde der Bachtelschwinger bei miesen Wetterbedingungen nach fünf Gängen abgebrochen, so erlebten 3400 Zuschauer auf dem Ricken einen spannenden Festverlauf, der einige Überraschungen brachte.

Mit dabei auch der Davoser Marcel Reber, der sein Wochenprogramm am Bachtel mit zwei Niederlagen begann, dann aber mit drei Siegen mit 46.75 Punkten auf den achten Rang vorkämpfte, den er mit Pascal Hirt (Domat/Ems) teilen musste.

Ein volles Programm konnte am Sonntag auf dem Ricken absolviert werden und auch hier wechselten Sieg und Niederlagen bei Reber ab. Gegen Hans Notz (Güttingen TG) kam er erst in letzter Minute zum Sieg, und die Niederlage gegen Fridolin Beglinger (Mollis) kam überraschend, als er sich mit einem Überwurf überraschen liess. Drei Siege, zwei Unentschieden und eine Niederlage standen am Schluss auf seinem Notenblatt. Wieder musste er mit Pascal Hirt den zehnten Rang, diesmal mit 55.75 Punkten, teilen.



Marcel Reber (unten) im vollen Einsatz. Foto zVg

Im FLOW den SAM bewältigen

pd | Morgen Samstag findet zum bereits 25. Mal der Swissalpine Marathon (SAM) in Davos statt. Die Wettervorhersage ist ausgezeichnet, und es wird sich die neue Rekordzahl von über 5000 Teilnehmern auf eine der diversen Strecken begeben. Nebst der physischen Vorbereitung spielt bei einem solchen Lauf auch der mentale Aspekt eine wichtige Rolle. Der Davoser Sportpsychologe erzählt im Gespräch, worauf es hierbei ankommt.

Patric Eisele, morgen starten wieder viele Athleten zum Swissalpine Marathon. Warum tun sie sich das an?

Die Beweggründe können sehr unterschiedlich sein. Für manche steht die Herausforderung, das Sichbestätigen im Vordergrund. Andere freuen sich auf das Zusammensein mit Gleichgesinnten oder das direkte Erleben der Natur. In der Psychologie spricht man von sogenannten Motiven, die uns antreiben. Und jeder Athlet hat eine für ihn typische Mischung von Beweggründen, die ihn für Herausforderungen wie den Swiss-Alpine Marathon antreibt.

Die «Königsdisziplin» des SAM führt über 78 Kilometer. Wie wichtig ist hierbei der Kopf?

Jetzt erwarten Sie natürlich, dass ich sage «sehr wichtig». Aber ich will es mal so ausdrücken: Für die Planung und Organisation ist der Kopf enorm nützlich. Für den Lauf selber wäre es am besten, man würde einfach noch die Sonnenbrille dranhängen und den ganzen Rest dem Körper überlassen. Weil jetzt besteht nur noch die Gefahr, dass wir mit unseren Gedanken das Leistungsvermögen beschränken: «Ach, es geht noch so



Patric Eisele wünscht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim SAM das sogenannte FLOW-Erlebnis. Foto zVg

lange, und ich bin schon müde», solche und ähnliche Gedanken kosten viel Energie und können im Extremfall einen Negativstrudel auslösen, der bis hin zum Aufgeben führt.

Also einfach nichts denken und durch?

Ja, das wäre das Ziel. Ratschläge wie «bleibe ganz im Hier und Jetzt!» haben wohl schon die meisten Sportler gehört, nur können sich viele nichts darunter vorstellen. Es geht um das sogenannte FLOW-Erlebnis. Man wird plötzlich eins mit seiner Bewegung, alles scheint mühelos zu fließen. In diesem Zustand macht Sporttreiben nicht nur am meisten Spass, sondern es werden auch die höchsten Leistungen möglich.

Und wie erreicht man diesen FLOW-Zustand?

Wichtig ist zunächst einmal, dass die Anforderungen meinem Vermögen entsprechen. Wer also in schlechter körperlicher Verfassung ist, wird während des K78 wohl keinen FLOW erleben, auf jeden Fall nicht längerfristig...

Ein TOP-Ausdauer-Athlet dürfte demgegenüber beim K11 eher Langeweile empfinden als FLOW erfahren. Dann ist es wichtig, dass ich mich auf mich fokussiere – auf die Bewegungen oder meine Atmung. Wer im Kopf stattdessen Probleme durchkaut, mag diese zwar möglicherweise lösen – FLOW wird er währenddessen jedoch nicht erfahren.

Wie sieht es denn mit dem viel gerühmten positiven Denken aus?

Nun, das ist die zweitbeste Möglichkeit. Man könnte sagen: Wenn schon durch Gedanken den körperlichen Lauf stören, dann wenigstens durch positive... Dementsprechend macht es Sinn, sich für mögliche schwierige Situationen – Krämpfe, schlechtes Wetter o. Ä. – einen stimulierenden Gedanken zurechtzulegen: «Jetzt kann ich zeigen, wie gut ich wirklich bin!» Damit steigt die Chance, dass ich die Situation positiv bewältige und wieder ins Fließen zurückkehre.

Patric Eisele ist selbstständiger Sportpsychologe in der Landschaft Davos. www.sportpsychologie.ch

Swissalpine Marathon mit Melderekord

Bei der 25. Austragung des Swissalpine Marathon (SAM) in Davos geht am Samstag das Rekordfeld von über 5000 Läufern an den Start.

pd | Andrea Tuffli frohlockt. Zum ersten Mal in der 25-jährigen Geschichte des Swissalpine Marathon kann der Organisationschef am Samstag über 5000 Läufer zum Berglauf-Klassiker begrüssen. Zwar umfasste die Startliste schon im Jubiläumsjahr 2005 mehr als 5000 Namen, in der Zahl von 5175 waren allerdings 934 Teilnehmer des damals noch in die Veranstaltung integrierten Alpinathlon eingerechnet. So datiert das bisherige Melde-Höchstergebnis aus dem Vorjahr (4351). Heuer wird es weit übertroffen; aufgrund des aktuellen Standes rechnet Andrea Tuffli mit einem Zuwachs von etwa 20 Prozent. Das grösste Plus, um fast 30 Prozent, verzeichnet

die 78 Kilometer lange Königsdistanz.

Über 300 beim C42

Die gesteigerte Nachfrage ist einfach zu erklären: Die Maximalzeit wurde von 12 auf 14 Stunden erhöht. Vom Frühstart um 6 Uhr – der Haupt-

harst nimmt den Swissalpine Marathon um 8 Uhr in Angriff – macht fast ein Viertel der mehr als 1650 gemeldeten K78-Läufer Gebrauch. Die Beteiligung beim K42 (Bergün-Davos), der als höchstgelegener Marathon Europas gilt, hält sich im Bereich des Vorjahres (zirka 1100). Er-

freulich stimmt den Ausrichter auch die Tatsache, dass den als Kulturmarathon angepriesenen C42 (Davos-Tiefencastel) erstmals über 300 Läufer bestreiten und die Beteiligung – mit Ausnahme beim WALK – auf keiner der drei kürzeren Wettkämpfe (K31, K21, K11) eine rückläufige Tendenz aufweist. Zusammen mit den Nachmeldungen, die bis am Samstag bei der Startnummernausgabe möglich sind, erwarten die Organisatoren 5200 Läufer. Hinzu kommen zirka 400 Mädchen, Knaben und Jugendliche, welche sich am Freitag beim Mini-Bewerb messen. Speziell geehrt wird selbstverständlich jene Person, welche sich als 5000. für den Lauf registriert: Sie erhält – neben dem Gratisstart – einen Gutschein für zwei Übernachtungen im Steigenberger Grandhotel Belvédère und tritt somit sicherlich topmotiviert zum Swissalpine Marathon an.



So viele wie noch nie starten morgen zum SAM. Foto swiss-image