

Auf breiter Front

Saisonstart der Ostschweizer Kunstturnerinnen

Kunstturnen. Nach der Eröffnung des RLZ Ostschweiz können sich die Satelliten vermehrt auf ihre Rolle in der Nachwuchserfassung konzentrieren. Um Athletinnen von nationalem oder internationalem Niveau hervorzubringen, braucht es eine breite Basis.



BILD: PD

Was bringt die Saison 2010 für das RLZ Ostschweiz?

Nach der Eröffnung des RLZ Ostschweiz können sich die Satelliten auf ihre Rolle in der Nachwuchserfassung konzentrieren. Um Athletinnen von nationalem Niveau hervorzubringen, braucht es eine breite Basis. Möglichst viele Mädchen sollen in den unteren Programmklassen Erfahrungen sammeln. Das Trainingszentrum Fürstentland hat seine Ressourcen frühzeitig in die entsprechenden Bahnen geleitet. Nun können erste Früchte dieser Arbeit geerntet werden: Im Einführungsprogramm gehen neun, im Programm 1 sieben Turnerinnen an den Start – so viele wie noch nie in der Geschichte des TZFF.

Kommendes Wochenende eröffnen die P1-Turnerinnen die Wettkampfsaison in Eschen. Zusammen mit den Fürstentländerinnen starten mit Simona Kappeler und Ylenia Hahn zwei Mädchen aus dem Kader des Regionalen Leistungszentrums. Zwei Wochen später bestreiten dann auch die anderen Programmklassen am Rhyfall-Cup in Neuhausen den ersten Ernstkampf. Über dreissig Turnerin-

nen aus der Ostschweiz werden versuchen, die grossartigen Erfolge des letzten Jahres mindestens zu wiederholen. Gilt es doch, gleich mehrere Schweizer Meistertitel zu verteidigen. Die Ostschweizer Turnerszene ist aber auch als Organisator aktiv: Das Schweizer Team für die Juniorinnen-Europameisterschaft holt sich nächstes Wochenende in der Trainingshalle des RLZ den letzten Schliff. Am 24./25. April bringt dann der Gym-Cup Spitzenathletinnen aus dem In- und Ausland nach Wil. Über 300 Turnerinnen werden auf der Lindenhofanlage zu Gast sein. Gleichzeitig besteht für Mädchen die Möglichkeit, eine Schnupperstunde in Kunstturnen mitzerleben. Dem engagierten Organisationskomitee ist grosser Publikumsaufmarsch zu wünschen. HK

Turner im Schnee



BILD: PD

Gossau. Bei nicht ganz einladendem Wetter machten sich am vergangenen Freitag 21 Turnerinnen und Turner des TSV Fortitudo Gossau zu einem gemeinsamen Skiweekend in die Berge auf. In der Lenzerheide bezogen sie eine ideale Unterkunft in Churwalden. Der harte Kern trotzte den unschönen Wetterbedingungen und machte sich noch gleichentags mit Skiern und Snowboards auf die Piste. Auch am Samstag waren für die Sportler die Bedingungen nur begrenzt optimal. So wurde man immer wieder zu einer aufwärmenden

Pause genötigt. Die Abende wurden durch Jasspartien und Tanz viel zu schnell zur Nacht. Und so stand auch alsbald mit dem Sonntag der letzte Pistentag an. Doch zum Abschluss wurde man für das tapfere Durchhalten mit perfekten Bedingungen belohnt: ideale (Neu-)Schneeverhältnisse, stahlblauer Himmel, wenig Wind und eine strahlende, wärmende Sonne. Die Turnerinnen und Turner des TSV Fortitudo Gossau können auf ein rundum gemütliches sowie unfallfreies Sportwochenende zurückschauen. KM

Extremes Radrennen

Radteam mit Gossauer Beteiligung am «Race across America»

Rad. Ein Schweizer Radteam möchte innerhalb von sechs Tagen 5000 Kilometer auf dem Rennrad zurücklegen. Und dabei gleich noch die Teamwertung des «Race across America» gewinnen.

Das Radteam «nettoSHOP.ch» wird an einem Radrennen mit extremen Bedingungen teilnehmen. Vier Fahrer wollen im Jahre 2011 das «Race across America» im Team gewinnen. Es handelt sich um ein Strassenradrennen, das Nonstop von der Westküste der Vereinigten Staaten (Oceanside) zur Ostküste (Annapolis) führt.

Durch 15 Bundesstaaten

Die Strecke führt durch 15 amerikanische Bundesstaaten und grandiose Landschaften. Zeit zum Geniessen bleibt nicht. Das Team will die ca. 5000 Kilometer und 30 100 Höhenmeter am schnellsten zurücklegen. Die Tour soll in knapp sechs Tagen geschafft sein. Nebst dem Tourgewinner von 2007, Urs Samtleben, und dem mehrfachen Schweizer Meister im Zeitfahren in seiner Altersklasse, Philipp Amhof, ist mit Simon Wirth auch ein Gossauer vertreten. Wirth kommt ursprünglich aus dem Triathlon. Das Team ist mit dem Langdistanztriathlet Ronny Dux komplett.

Beachtliches Betreuersteam

Nebst den vier Athleten besteht ein Betreuersteam aus 13 Personen, die zur Unterstützung der Rennfahrer dienen. Die Vorbereitungszeit hat in den letzten Tagen begonnen. Als Gradmesser wird die «Tour 2010» gefahren. Dieses Nonstoprennen findet im August dieses Jahres statt und führt rund um die Schweiz.

Herausforderung Logistik

«Eine grosse Herausforderung wird die Logistik darstellen», erklärt Simon Wirth. Während des gesamten Rennens seien zwei Vans, welche nonstop fahren, und ein Wohnmobil im Einsatz. «Wir Athleten teilen uns in zwei Zweiertteams auf.» Dabei habe ein Team jeweils vier Stunden Ruhezeit im Wohnmobil, das andere Team fahre. «Das fahrende Team wechselt sich im 20-Minuten-Rhythmus ab.»

Grosser Trainingsaufwand

«Momentan trainiert jedes Teammitglied für sich selber», sagt Wirth. Der Trainingsaufwand belaufe sich auf 15 bis 18 Stunden pro Woche.



BILD: PD

Simon Wirth (rechts) nimmt am «Race across America» teil.

Zudem reise er in den kommenden Wochen nach Fuerteventura, um dort unter optimalen klimatischen Bedingungen trainieren zu können. «Im April reist das ganze Team in die Toskana, um ein zweiwöchiges Trainingslager durchzuführen.» Bei der Teilnahme am «Race across America» gehe es den Teammitgliedern vor allem darum, eine physische und psychische Herausforderung anzunehmen und zu meistern. «Die Strecke des «Race Across America» ist länger als jene der Tour de France und wird in einem Drittel der Zeit absolviert.» Auch biete das Rennen und das Training darauf eine willkommene Abwechslung zum Arbeitsalltag.

Grosszügige Sponsoren

«Unsere Teilnahme ist nur dank zahlreicher Sponsoren möglich», erklärt Simon Wirth. Diese würden 100 000 Franken zum Projekt beisteuern. Der Rest der Kosten würde unter den Teammitgliedern aufgeteilt. Das Betreuersteam arbeite ehrenamtlich und werde mit den Reisespesen entschädigt. Ziel des Teams ist es das «Race across America» zu gewinnen. «Wir sind uns aber bewusst, dass dieses Ziel schwierig zu erreichen sein wird.» Am Rennen würden starke Teams mit ehemaligen Profi-Rennfahrern teilnehmen. «Ein Podestplatz wäre für uns ein schöner Erfolg.» Mehr Infos zum Rennen und zum Team gibt es unter www.raam2011.ch. PD/CK

NEU AB DEM 1.3.2010 – PRAXIS FÜR ENERGETISCHE THERAPIEN – SUSANNE DUBACHER

Schnupperabend Mittwoch, 17.3.2010, von 18.00 bis 20.00 Uhr

Lernen Sie mich und meine Arbeit kennen!

Einführungs-Aktion bis 30. April 2010: Therapien zu 20% Rabatt, das heisst 80 Franken/Stunde



Methoden: Kunst- und Gestaltungstherapie, Prana Healing, Holistische Kinesologie und Coaching, Akkupunkt-Massage, Fussreflexzonen-Massage und Craniosacrale Osteopathie.

Meine Hauptaufgabe besteht darin, Menschen, die aus dem energetischen Gleichgewicht gekommen sind, wieder in ihre Mitte zu bringen. So werden der «innere Arzt» und die Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Schmerz ist ein Ruf des Körpers nach fließender Energie. Vielen funktionellen Erkrankungen wie Schmerzen im Bewegungs-

apparat, Verdauungsproblemen, Nervosität, Ängsten, Burn-Out, Schlafstörungen, Stressabbau und Herzrhythmusstörungen etc. Uegen Blockaden im Energiefluss zugrunde.

Darum ist das Ziel meiner Arbeit, Energien wieder zum Fließen zu bringen.

Ich freue mich auf Sie!

Susanne Dubacher
Das Orange Haus
Hirschenstrasse 43
9200 Gossau

Telefon 071 371 12 08

