

«Schwinge isch cool»

Ein ganz spezielles Trainingsprogramm haben die Bad Ragazer Sportschüler in den letzten drei Wochen absolviert: Im Melser Schwingkeller wurden sie in die Geheimnisse des Schwingsports eingeführt.

von Emil Bürer

Seit dem Jahr 2008 ist die Oberstufe Bad Ragaz vom St. Galler Bildungsdepartement anerkannte Sport- und seit 2012 zudem ausgebauter Talentschule in den Bereichen Sport und Musik. Die Schule bietet den Bedürfnissen angepasste Stundenpläne an und gewährleistet optimales Miteinander zwischen schulischer und sportlicher sowie musikalischer Förderung. Im laufenden Schuljahr besuchen 13 Musik- und 17 Sporttalente aus der Region Sarganserland und Werdenberg die Talentschule in Bad Ragaz. Bei den Sportlern sind nebst dem Hauptaugenmerk Fussball (15 Schüler) ebenso eine Rock'n'Roll-Tänzerin und ein Eishockeyspieler.

Schwingen als Ausgleich

Neben den spezifischen Sporttrainings mit den Mannschaften besuchen die Sporttalente pro Woche drei Blöcke Sportschultraining unter Leitung des ehemaligen FC-St. Gallen- und Nationalspielers Pascal Thüli.

Zur Abwechslung aber steht pro Schuljahr ein polysportives Angebot im Programm, in diesem Jahr Schwingen. Dreimal, jeweils dienstagsvormittags früh, trafen sich die Sportschüler

Im Vordergrund stand dabei das ABC des Schwingens, aber ebenso wichtig sind korrektes Auftreten und Fairness.

in den vergangenen drei Wochen im Schwingkeller im Schulhaus Kleinfeld in Mels. Unter Leitung der ehemaligen Kranzschwinger Reto Bleiker und Rainer Wildhaber wurden die Sportschüler in die Geheimnisse des Schwingens eingeführt.

Was Offside, Foul und Penalty ist, das wussten die Sportschüler wohl vorzüglich. Nun wissen sie aber auch, was Kurz, Briener, Gammen, Schlugg oder Wyberhaken bedeuten – und sie durften es im Sägemehl auch ausgiebig selber probieren. Im Vordergrund stand dabei das ABC des Schwingens, aber ebenso wichtig sind korrektes Auftreten, Fairness und eine Kameradschaft, wie sie nur im Schwingen gelebt wird. Das Fazit der Sportschüler: «Schwinge isch cool.»



Aufmerksam: Die Bad Ragazer Sportschüler lauschen den Anweisungen.

Konditaining mal anders: «Xhaka» & Co. schwitzen im Schwingkeller.

Bilder Emil Bürer

Vor Olympia an der EM

Gestern hat der Vättner Biathlet Martin Jäger das erste Rennen im Rahmen der offenen Europa-Meisterschaften im italienischen Ridnaun bestritten. Dabei gelang ihm das Schiessen überhaupt nicht. Total resultierten acht Fehlschüsse, was dem für Olympia als Staffel-Ersatzläufer nominierten Jäger den 83. Rang einbrachte. In der Loipe lief es dem 31-Jährigen bedeutend besser: Er erzielte die 14.-schnellste Laufzeit.

An der Helvetia-Nordic-Trophy in Gantrisch erreichte in der Kategorie U12 Gabriel Maes vom SC Vättis den 12. Platz. In der Kategorie U14 kam Samuel Maes (SC Vättis) auf den 29. Rang, in der U16 Andreas Durrer auf den 23. Lars Nigg wurde in der gleichen Kategorie 44. Das nächste Rennen im Rahmen der Helvetia-Nordic-Trophy sind die U14/U16 Schweizer Meisterschaften in Sedrun Mitte Februar. (cw)

SM-Bronze für Zogg

Bei der Schweizer Schach-Meisterschaft hat Alexander Zogg vom Schachklub Gonzen in der U14-Kategorie den 3. Rang belegt. In der Schlussrunde holte Zogg – als U12-Qualifikationssieger auf Rang 10 gestartet – gegen den als Nummer 4 nominierten Darja Babineca den letzten, vierten Punkt für den Bronzeplatz. Am ganzen Turnier verlor Zogg in fünf Partien nur gegen den späteren Sieger Deyan Samuil Kostov.

Sein Vater Werner Zogg, ebenfalls für den Schachklub Gonzen antretend, erreichte beim parallel dazu durchgeführten Open in Zürich-Wollishofen den 6. Rang. Open-Sieger wurde der russische IM Roman Skomorochin. Als einziger Teilnehmer kam er auf vier-einhalb Punkte. (sl)

UHCS-Spieler an WM-Quali

Insgesamt sieben Spieler des UHC Sarganserland sowie NLB-Cheftrainer Marco Kipfer (Cheftrainer Liechtenstein) stehen nächste Woche im Einsatz bei den Qualifikationsturnieren zur diesjährigen Unihockey-Weltmeisterschaft. Die NLB-Akteure Dominik Hardegger und Stephan Fischer sowie Markus Widner von der zweiten UHCS-Mannschaft (1. Liga) treten für die italienische Nationalmannschaft in Lettland an. Einer der Kontrahenten wird dort auch die Schweizer Auswahl sein. Lukas Good, Jonas Kipfer, Severin Castberg und Valentin Vogt (alle UHCS U21) spielen in Estland für die Nationalmannschaft Liechtensteins. Höhepunkt ist dabei die Partie gegen Weltmeister Finnland. (sl)

Auf einen Blick

RAD
Thoma auf Rang 11

Dario Thoma (Walenstadt) belegte bei den Rad-Querschweizer Meisterschaften in Steinmaur den 11. Platz und beim Snow Bike Festival in Gstaad den 23. Platz.

SKI ALPIN
WELTCUP LENZERHEIDE. FRAUEN

Das Programm. Freitag, Kombination: 10.00 Uhr 1. Lauf (Super-G), 12.45 Uhr Slalom. – 13.45 Uhr Siegerehrung im Zielgelände Parpan. – Samstag, Riesenslalom: 10.15 Uhr 1. Lauf, 13.15 Uhr 2. Lauf. – 18.00 Uhr Siegerehrung Riesenslalom und Startnummernauslosung Slalom lis Paradiis, Lenzerheide. – Sonntag, Slalom: 9.30 Uhr 1. Lauf, 12.15 Uhr 2. Lauf. – ca. 13.00 Uhr Siegerehrung Zielgelände Parpan.

Mit Wollpullover und Holzski

Beim Nostalgie-Skirennen auf dem St. Margrethenberg stand der Spass im Vordergrund.

von Jolanda Hobi Hengartner

Das kürzlich ausgetragene Nostalgie-Plauschskirennen auf dem St. Margrethenberg wurde zum tollen Erlebnis. 26 Schneefans, Männer, Frauen und Jugendliche, waren am Start. Mit eigenen und teils ausgeliehenen Holzskiern sowie mit origineller Bekleidung bestritten die Teilnehmer den frisch verschneiten, einfach gesteckten Lauf gleich zweimal. Scheinwerfer leuchteten die Piste für den nötigen Durchblick aus. Zwei Rennläufe waren nötig, um aus der Differenzzeit einen Sieger zu ermitteln. So gewann nicht wie üblich der Schnellste, sondern der/die Konstanteste.

Die zahlreichen Zuschauer durften einige spektakuläre Stürze beobachten und schmunzelten sichtlich, wenn wieder ein völlig «schneegetauchter» Fahr-



Wie anno dazumal: Stilecht wagen sich die Teilnehmer auf die Piste.

er mit am Wollpullover klebenden Schneezotteln im Ziel ankam.

Kollegialität und Gemütlichkeit standen beim Hochtrippeln zum Start, beim Anlegen der ungewohnten Bretter bis hin zur Abfahrt stets im Vordergrund.

Nächste Austragung am 24. März

Das Rangverlesen des aussergewöhnlichen Schneespektakels fand anschliessend im gemütlichen «Buurabeizli» statt. Dort konnten sich die Skifahrenenden, der organisierende Skisportverein Calanda St. Margrethenberg sowie die humorvollen Zuschauer kulinarisch verwöhnen und den unvergesslichen Abend ausklingen lassen.

Die nächste Gelegenheit, um hier in der Region bei einem Nostalgie Rennen mitzumachen, bietet sich am 24. März auf dem Pizol.