

Crossfitter schliessen Games auf dem fünften Rang ab

Im Crossfit hat mit den sogenannten Crossfit-Games-Open die bedeutendste Zeit des Jahres begonnen. Weltweit haben sich über 500 000 Crossfitter während fünf Wochen in unterschiedlichen Workouts gemessen. Das Team Crossfit Freienbach ist dabei zum dritten Mal angetreten.

Jeweils donnerstagnachts werden die neuen Workouts im Rahmen eines Live-Events aus den USA übertragen. Dabei bestreiten nach Bekanntgabe des Workouts zwei der weltweit besten Crossfit-Athleten einen Zweikampf. Die Art und der Inhalt des Workouts sind bis dahin unbekannt. Alle übrigen 500 000 Crossfit-Athleten haben dann jeweils bis Montagabend Zeit, das Workout in ihrer eigenen Crossfit-Box durchzuführen, durch einen Kampfrichter bestätigen und je nach Leistungslevel für die Korrektheit filmen zu lassen. Einmal wird die sportliche Leistungsfähigkeit in 20 bis 30 Minuten mit relativ leichtem bis mittlerem Gewicht getestet, und ein anderes Mal wird mit immer höheren Gewichten und/oder komplexeren Bewegungen der Stoffwechsel in vier bis zwölf Minuten herausgefordert.

Bollmann setzt auf Qualität

Die Crossfit-Devise: «Sei vorbereitet für das Unbekannte», der interdisziplinäre Workout-Charakter sowie die kompetitive Herausforderung machen für die Athleten von Crossfit Freienbach einen wesentlichen Aspekt der Faszination Crossfit aus. Demgegenüber steht ein starkes Gemeinschaftsgefühl. So ist es



Die Wollerauerin Marlene Waldvogel überzeugte mit Konstanz.

Bild zvg

selbstverständlich, dass ein Crossfitter, welcher sein Workout beendet hat, die anderen Mitstreiter anfeuert. Dies gilt nicht nur in der eigenen Crossfit-Box, sondern auch an nationalen und internationalen Wettkämpfen. Für Head-

Coach Pascal Bollmann liegt der persönliche Anspruch vor allem auch auf dem Fokus der Ausführungsqualität – eine diesbezüglich unbeschadet überstandene Spitzensportkarriere und die

aktuellen Erfolge in einem gereiften Alter geben ihm recht.

Starkes Teamergebnis

Sehr erfreulich ist, dass für die diesjährigen Opens Athleten in fast allen Alterskategorien gestellt werden konnten (Individuals (18 bis 34 Jahre) sowie bei den Masters 35+, 40+ bis zu 55+).

Über fünf Wochen haben sich die Athleten des Crossfit Freienbach nun mit der nationalen und internationalen Konkurrenz gemessen – und gut mitgehalten. Besonders hervorzuheben ist Marlene Waldvogel, die bei ihren zweiten Opens mit toller Konstanz und Ausgeglichenheit überzeugte. Aber auch Koni Kaufmann (Kategorie 55 bis 59 Jahre) trumpfte in der Master-Klasse gross auf und sicherte sich Rang 1. Daneben erreichte die Equipe ein starkes Team-Ergebnis (5. Rang bei den Schweizer-Meisterschaften). Nach dem sportlichen Ende der Open 2018 liessen die CFF-Mitglieder den Tag bei herrlichem Frühlings-Wetter und Thai-Essen in geselliger Atmosphäre ausklingen.

Nach der intensiven Wettkampfphase folgt am Samstag ein Ski-Tag im Hoch-Ybrig. Ende Juni steht dann die Swiss-Team-Challenge auf dem Programm. (eing/red)

SC Siebnen kürte Meister

Der Skiclub Siebnen fuhr in den Flumserbergen intern um die Wette.

Wie in den letzten Jahren organisierten der SC Siebnen mit dem SC Wägital das Club- und Gästerennen im Skigebiet Flumserberg. Knapp 60 Rennfahrer aus beiden Vereinen trafen sich am Samstag beim Bergrestaurant «Prodalp» zur Startnummernausgabe. Bei perfekten Schneeverhältnissen und Sonnenschein verlangte der anspruchsvolle Riesenslalom den Fahrern alles ab. OK-Chef Geri Knobel und seine Helfer sorgten derweil für einen reibungslosen Ablauf der beiden Riesenslalom-Läufe.

Es war ein Anlass, der auch Generationen verbunden hat. Denn der jüngste Teilnehmer war gerade einmal sieben Jahre alt, der älteste 76 Jahre – das zeigt doch, dass der Spass auch dazugehört. Um 17 Uhr trafen sich Fahrer sowie die Zuschauer zur Siegerehrung in der gemütlichen «Slalombar». Tagesbestzeiten fuhr bei den Frauen Ladina Risi und bei den Männern David Hegner. (eing)



David Hegner und Ladina Risi.

Bild zvg

RLZ-Athleten fahren aufs Podest

An den U-Schweizer-Meisterschaften fuhren die Schützlinge von Trainerin Andrea Dettling gute Resultate heraus.

Das verlängerte Rennwochenende startete für die älteren JO-Knaben des RLZ Hoch-Ybrig in Hasliberg mit der U16 Super-G Schweizer Meisterschaft. Alessio Miggiano (Jg. 2002, RGZO) legte einen ganz starken Lauf an den Tag und fuhr auf den ausgezeichneten dritten Rang. Dies freute insbesondere auch RLZ-Trainerin Andrea Dettling (Altendorf): «Alessio ist ein Athlet, der den ganzen Winter über sehr gut und diszipliniert gearbeitet hat. Dass er seine JO-Zeit jetzt mit einer SM-Medaille abschliessen darf, ist toll». Alessios Teamkollegen indes hatten in Hasli-

berg trotz grossem Einsatz ein wenig das Nachsehen: Corsin Fässler (Jg. 2002, SC Drusberg Unteriberg) fuhr auf den 21. Rang, Julien Hermann (Jg. 2002, SC Egg) schied aus.

Am Samstag und Sonntag standen die technischen Schweizer Meisterschaften in Beckenried an. Allerdings konnten die RLZ-Athleten ihre Chancen nicht optimal nutzen. Obwohl die Nachwuchsfahrer solide und sehr angriffige Leistungen zeigten, gelangen ihnen ihre Läufe nicht optimal. Dennoch bezeichnet Andrea Dettling die Rennen rückblickend als äusserst wert-

volle Erfahrung – gerade für die Jüngeren. Dettling hebt insbesondere die Leistungen von Janine Mächler (Jg. 2004, SC Hausen am Albis) und Till Blom (Jg. 2003, SC Richterswil-Samstagen) hervor, auch wenn die beiden es in ihrer jeweiligen Kategorienwertung nicht bis ganz nach vorne schafften, am Samstag beim Riesenslalom aber die schnellsten Läufe innerhalb ihrer Jahrgänge vorlegten.

Während sich ihre Teamkollegen in Meiringen und Beckenried mit der nationalen Konkurrenz massen, reisten einige der RLZ-JO-Athleten am Sams-

tag ins bündnerische Parpan an ein regionales Punkterennen. Bei den beiden Slaloms auf der Piste Proschieri räumten die RLZ-Athleten regelrecht ab: Noa Reichmuth gewann beide Rennen in der Kategorie U14 mit einem grossen Zeitvorsprung. Bei der U16 fuhren Adrian Reichmuth (SC Feusisberg; einmal 6. und einmal DNF) und Marc Antoine (SC Feusisberg; zweimal 7.) ebenfalls drei Top-10-Plätze nach Hause. Bei den Mädchen U14 gewannen zudem mit Eleny Rhyner (SC Feusisberg) und Tina Dugar (SC Hausen am Albis) gleich zwei RLZ-Athletinnen Gold. (db)



Brüder Bürgin räumen ab

In Wallisellen fand das 28. Shaolin-Masters-Turnier statt. Dabei erkämpften sich die Schüler der Kung Fu Schule Martin Sewer Podestplätze. Unter anderem gelang es Nicola Bürgin (Reichenburg, Bildmitte) zum zweiten Mal, nebst zwei Gold- und einer Bronzemedaille auch den Pokal des Shaolin Masters (erfolgreichster Teilnehmer im ganzen Jahr) zu gewinnen. Sein jüngerer Bruder Simon Bürgin (links) gewann eine Silber- und eine Bronzemedaille. Der Saisonhöhepunkt der Bürgin-Brüder ist die WM in Baltimore (USA).

Text und Bild eing



Bereit für die Saison

Der Turnverein Reichenburg verbrachte kürzlich als Vorbereitung für die bevorstehende Wettkampfsaison einige schweisstreibende Stunden in der Kunsthalle RLZ Ostschweiz in Wil. Unter der Leitung von Philipp Rast wurde fleissig trainiert und neue Elemente erfolgreich geübt. Den Auftakt in die Wettkampfsaison ist den Geräteturnern vorbehalten, die am Samstag, 14. April, in Pfäffikon an der Kantonalen Geräteturnen Frühlingsmeisterschaft an den Start gehen werden.

Text und Bild eing

Sportkalender

FUSSBALL

FC FREIENBACH

Samstag, 31. März
2. Liga inter, Cup-Qualifikation: 16 Uhr, Chrummen Freienbach – Lerchenfeld
Dienstag, 3. April
Senioren 50+, Regional-Cup: 20.15 Uhr, Chrummen Freienbach b – Brüttsellen-Dietlikon b
Mittwoch, 4. April
Junioren A+/Promotion: 20.15 Uhr, Chrummen Freienbach – Wollishofen

FC LACHEN/ALTENDORF

Dienstag, 3. April
2. Liga: 20.15 Uhr, Peterswinkel
FCLA – Schlieren
Mittwoch, 4. April
Junioren E: 18.30 Uhr, Peterswinkel
FCLA b – Tuggen a

FC TUGGEN

Dienstag, 3. April
1. Liga, Testspiel: 20 Uhr, Waldegg, Horgen
Horgen – Tuggen
Mittwoch, 4. April
Junioren E: 18.30 Uhr, Peterswinkel, Lachen
Lachen/Altendorf b – Tuggen a
Senioren 50+: 20 Uhr, Schwerzi, Mönchaltorf
Team Mönchaltorf/Egg – Tuggen/Buttikon

FC WOLLERAU

Dienstag, 3. April
Junioren E, Testspiel: 18 Uhr, Erlenmoos
Wollerau a – Feusisberg/Schindellegi a
Mittwoch, 4. April
Junioren A+, Testspiel: 20 Uhr, Erlenmoos
Wollerau – Einsiedeln

UNIHOCKEY

RED DEVILS

Montag, 2. April
NLB, Auf-/Abstiegsspiel 2: 19 Uhr, MZH Altendorf
Red Devils – Limmattal

SCHWINGEN

FRÜHJAHRSSCHWINGET PFÄFFIKON

Montag, 2. April
10.30 Uhr, Festplatz am See im Unterdorf
Bei Schlechtwetter in der Reithalle Eulenhof Freienbach (Auskunft über Durchführung ab Montag, 8 Uhr, unter Telefon 1600)
Organisator: Schwingklub March-Höfe