

**Kein Aufstieg:**  
Das Ziel  
der Lakers muss  
mindestens um  
ein weiteres  
Jahr nach hinten  
verschoben  
werden. SEITE 15



**Konferenz:**  
Die Präsidenten  
der regionalen  
Fussballclubs  
tagten  
am Dienstag  
in Tuggen. SEITE 14

**UNIHOKEY**

**Tuggen-Reichenburg-Junioren verpassen Gruppensieg knapp**

Bild zvg



Nach einer überzeugenden Saison verloren die D-Junioren des UHC Tuggen-Reichenburg die Finalissima gegen Uster 4:5. Im ersten Moment war die Enttäuschung bei den Schützlingen des erfahrenen Trainergespanns Martin Föllmi und Bryan Mathis gross. War man doch – mit zwei Punkten Vorsprung auf Uster – als Tabellenführer in die letzte Runde der Saison 2016/17 gestartet und gewann das erste Spiel gegen Eschenbach 5:3. Dass Uster in der Tabelle im letzten Moment an den Obermächlern vorbeigezogen ist, lag an der besseren Tordifferenz. In 17 Partien ging der UHCTR 13 Mal als Sieger vom Platz und schoss dabei 158 Tore, während sie deren 62 kassierten. (tbu)

**SCHWINGEN**

**Ralf Schelberts Saison ist bereits wieder zu Ende**

Noch bevor die Saison so richtig begonnen hat, ist diese für den Innerschweizer Hoffnungsträger Ralf Schelbert bereits wieder zu Ende. Der 21-jährige Bisisthaler verletzte sich im Training am linken Knie (Knorpelriss) und wurde von einem Spezialisten in Zürich operiert. Die Dauer der Zwangspause ist noch ungewiss, aber mit grosser Wahrscheinlichkeit dürfte der Sennenschwinger 2017 keine Kranzfeste bestreiten. In der vergangenen Saison stellte der gelernte Zimmermann seine hervorragende Form mit sechs Kranzgewinnen unter Beweis. Mit dem zweiten Platz am Schwyzer Kantonschwingfest in Schindellegi und dem vierten Platz am Bergkranzfest auf dem Stoos erreichte der 102 Kilogramm schwere und 1,92 Meter grosse Athlet zwei absolute Spitzenklassierungen. Am Eidgenössischen Schwingfest in Estavayer absolvierte Schelbert alle acht Gänge. Am Schluss fehlten ihm aber 0,75 Punkte für den Kranz. (sige)

**HANDBALL**

**Die jüngsten Handballer trafen sich in der Turnhalle Weid**

Die U9- und U11-Mannschaften des Handball-Verbands führten am Sonntag in Pfäffikon ein Turnier durch. Die jüngsten Spieler waren gerade mal vier Jahre alt – da musste dann auf dem Spielfeld auch mal noch eine Spielregel erklärt werden. Die Teams des Handballclubs March-Höfe spielten dabei gegen fünf andere Mannschaften. Sieger gab es keine; es ging darum, die Regeln und Fertigkeiten des Spiels zu erlernen. Wer den ersten Spieltag in diesem Jahr verpasste, hat am 10. September die zweite Möglichkeit, an einem der jährlich zwei stattfindenden Turnieren in Pfäffikon zu besuchen. Weitere Informationen zum Handballclub March-Höfe, zum Turnier und den Trainings unter hcmh.ch. (eing)

## Bollmann führte sein Team in die Top Ten der Schweiz

Vergangenen Monat wurden in der Schweiz die Meister im Crossfit erkoren. Das Crossfit-Team aus Freienbach schaffte dabei den Sprung in die Top Ten.

**B**eim Crossfit hat mit den sogenannten Crossfit Games Open die bedeutendste Zeit des Jahres begonnen. Weltweit haben sich gegen 350 000 Crossfitter im Alter zwischen 14 und 86 Jahren während fünf Wochen in unterschiedlichen Workouts (Übungen) gemessen. Bereits zum zweiten Mal war auch das Crossfit-Team Freienbach (CFF) dabei, angeführt von Headcoach Pascal Bollmann, dem früheren Schweizer Meister im Kunstturnen.

Jeweils Donnerstagnachts wurden die neuen Workouts im Rahmen eines Live-Events aus den USA übertragen. Die Art und der Inhalt des Workouts waren bis dahin unbekannt. Alle Athleten hatten dann jeweils bis Montagabend Zeit, das Workout in ihrer eigenen Crossfit-Box (Trainingslokal) zu absolvieren, durch einen Kampfrichter zu bestätigen und je nach Leistungslevel für die Korrektheit filmen zu lassen.

**Gelungener Auftakt**

Beim ersten Open-Workout wurde mit den Übungen Burpee over the Box (Kombination aus Sprüngen und Liegestützen) und Dumbbell Snatch (einarmiges Reissen mit Kurzhantel) vor allem die Ausdauer getestet. Dabei hat CFF-Athlet Samuel Bieri mit 12:19 Minuten die vorgegebene Übung am schnellsten beendet und seine Intervall-Fähigkeiten als Ex-Eishockeyspieler einmal mehr bewiesen. Mit diesem Ergebnis stiess Bieri auf den fünften

Rang vor. Als Team konnte sich das CFF nach dem ersten Durchgang auf dem siebten Rang platzieren (von 31. startenden). Zur Team-Wertung zählten immer je die besten drei Männer- und Frauen-Resultate. Hervorzuheben ist insbesondere auch die Einzelleistung von Master-Athlet (35+) Stefan Fierz mit seinem 13. Rang (15:50 Minuten).

Mit sogenannten Walking Lunges (laufende Ausfallschritte), Toes-to-Bar (Reckstangenübung), Power Cleans (Übung mit Langhantel) und Bar Muscle-up (Reckstangenübung) war das zweite Workout technisch deutlich anspruchsvoller. Es galt, während zwölf Minuten so viele Repetitionen und Runden wie möglich zu machen. Mit der viertbesten Teamleistung konnte sich das CFF-Team auf den fünften Zwischenrang vorarbeiten. Erneut stark präsentierte sich Samuel Bieri, der in der Einzelwertung auf Rang drei landete. Marco Dätwyler klassierte sich nach dem zweiten Kräftermassen zwischenzeitlich auf Rang 25, Marlen Waldvogel auf Rang 14 und Pascal Bollman in der Master-Kategorie dank einer Schweizer Bestleistung (9. in Europa) auf dem fünften Rang.

Beim dritten Workout galt es eine Kombination von sogenannten Chest-to-Bar Pull-ups (Klimmzüge) und Squat Snatches (olympische Gewichtheber-Übung) zu absolvieren. Dabei wurden die Squat Snatches nach drei Runden immer schwerer, bei den Männern wurde mit 43 kg gestartet, dann auf 61 kg, 83 kg und nachher 102 kg erhöht. Das Höfner Team schlug sich mit dem sechsten Rang gut, vor allem, weil einige Athleten ihre persönliche Bestleistung übertrafen.

**Beim finalen Workout überzeugt**

Anschließend wurde den Athleten während 13 Minuten alles abverlangt. So wurden mit 55 Deadlifts (Kreuzheben; 100 kg Männer, 70 kg Frauen) gestartet, danach folgten 55 Wall Balls (9 kg Ball auf 3 Meter Höhe werfen), 55 Kalorien Rudern mit abschliessenden 55 Handstand Push-ups. Pascal Bollmann konnte in den letzten Minuten seine früher

erlernten Fähigkeiten beim Kunstturnen voll ausnützen und absolvierte noch 53 Handstandliegestütze, was den zweiten Rang in der Schweiz, den 22. in Europa und den dritten Rang im Schweizer Ranking bedeutete. In der Team-Wertung konnte sich das CFF schweizweit wieder auf den fünften Rang vorarbeiten.

Zum Abschluss galt es 9 Thrusters (tiefe Kniebeugen mit Schulterdrücken mit Langhantel, 43 kg bzw. 35 kg) und 35 Double Unders (doppeltes Seilspringen) während zehn Runden auf Zeit zu absolvieren. Nebst den technischen Fertigkeiten bei den Double Unders wurden die Athleten vor allem auf ihre Ausdauer und mentale Fähigkeiten getestet. Dies meisterte einmal mehr Samuel Bieri mit der zweitbesten Schweizer Leistung und Marlen Waldvogel am schnellsten. Dank den Resultaten klassierte sich das CFF-Team – nach einem Kopf-an-Kopf-Rennen mit St. Gallen – schweizweit auf Rang sechs. (eing)

**Was ist Crossfit?**

Crossfit ist eine **lizenzgeschützte Trainingsmethode**, die Elemente aus Cardiotraining, Turnen und Gewichtheben kombiniert. Der Sport basiert auf **drei Prinzipien**: 1. ständig variierend, 2. funktionelle Bewegungen, 3. hohe Intensität. Crossfit bedeutet ein Mix aus Rudern, Werfen, Rennen, Springen, Klettern, Liegestützen, Klimmzügen, Kettlebell-Schwingen, Ringturnen, schwere Lasten bewegen/heben. Kurz: **ein Ganzkörpertraining**. Anhand von Ausführungsstandards **wird Fitness messbar gemacht** und in Wettkämpfen wie den Open und diversen Throwdowns getestet. Konkret in den folgenden **zehn Fitness-Bereichen**: kardiovaskuläre Ausdauer, Kraftausdauer, Kraft, Flexibilität, Leistung, Schnelligkeit, Balance, Geschicklichkeit, Koordination und Bewegungsgenauigkeit. (asz)

**300**  
Tausend

Athleten haben an den **Crossfit Games Open teilgenommen**; darunter auch das Team Crossfit Freienbach.



Das Crossfit-Team Freienbach überzeugte bei den Crossfit Games Open mit dem sechsten Rang.

Bild zvg