

SPORT

Perfekter Auftakt von Tanja Hüberli

Beachvolleyball. – Dem Duo Tanja Goricanec und Tanja Hüberli (Reichenburg) ist der Start in das Grand Slam im Gstaad perfekt gelungen. Gestern Mittag bezwang die nominelle Nummer 3 des Schweizer Beachvolleyballs das favorisierte Gespann Meppelink/Van Iersel in zwei Sätzen. Im EM-Final im Juni blieben die Niederländerinnen noch siegreich. Auch am Abend gelang Goricanec und Hüberli eine Revanche: In den Gruppenspielen des Grand Slam in Stavanger verloren die Schweizerinnen gegen Fendrick/Sweat (USA), gestern setzte sich aber das Schweizer Duo in zwei Sätzen durch. (azi)

Tuggner Schützen mit guten Resultaten

Noch vor den Sommerferien waren die Schützen der SG Tuggen an diversen Wettkämpfen aktiv.

Schiessen. – 26 Schützen aus Tuggen nahmen am Regionalen Verbandschiessen March-Höfe in Schübelbach teil. Mit einem Durchschnitt von 95,552 Punkten wurde der fünfte Rang erreicht. Dabei schoss Reto Schnyder mit 96 Punkten das beste Tuggner Resultat. 22 Schützen gewannen eine Auszeichnung. Dabei waren auch fünf Jungschützen, wovon drei den Kranz erreichten.

Mit 29 Schützen aus Tuggen wurde das Etzelbundschiessen in Pfäffikon besucht. Diesmal waren sieben Jungschützen dabei; deren drei konnten einen Kranz gewinnen. Das beste Resultat lieferte Thomas Szegő mit 98 Punkten ab. Er war somit bester Jungschütze und auf der Gesamttrangliste an vierter Stelle aufgeführt. 18 Tuggner Schützen gewannen einen Kranz, die Tuggner belegten gesamthaft den achten Rang.

Weit vorne klassiert waren die Jugendlichen mit den Rängen zwei und drei im Gruppenwettkampf. Die erste Mannschaft war nicht vollzählig – somit musste auf das Resultat von Szegő (98 Punkte) verzichtet werden.

13 Tuggner besuchten Ende Juni das St. Galler Kantonschützenfest in Wil. Im Vereinswettkampf wurde ein Durchschnitt von 87,887 Punkte erreicht. Der Gruppenwettkampf verlief aus Tuggner Sicht weniger erfolgreich, man musste sich mit 253 Punkten zufriedengeben. (ts)

Kranzauszeichnungen

Regionalverbandschiessen in Schübelbach
96 Punkte: Reto Schnyder, 95: Franz Hüppin, Karl Schnyder, 94: Emil Janser, 93: Monika Kälin, 92: Beat Janser, Margrit Rickenbach, 91: Thomas Szegő, Martin Vogt, 90: Edwin Vogt, 89: Josef Rickenbach, 88: Josef Pfister, Flavio Vogt, 87: Roland Müller, 86: Margrit Ziltener, 85: Martin Pflü, Anton Schnellmann, 84: Eddy Käslin, Hanspeter Krieg, Lukas Mächler, Herrmann Pfister, Erhard Ziltener.

Etzelbundschiessen in Pfäffikon

98: Thomas Szegő, 97: Reto Schnyder, 96: Edwin Vogt, 95: Franz Hüppin, 92: Margrit Rickenbach, Karl Schnyder, 91: Emil Janser, Roland Müller, 90: Roger Käser, Beat Janser, 89: Robert Janser, Flavio Vogt, 87: Eddy Käslin, 85: Eddy Käslin jun., 84: Martin Vogt, Anton Schnellmann, Thomas Fidler, 82: Ziltener Margrit.

St. Galler Kantonschützenfest in Wil

Vereinsstich: 95: Karl Schnyder, Reto Schnyder, 92: Thomas Szegő, 91: Edwin Vogt, 87: Roger Käser, Hanspeter Krieg, Roland Müller, 86: Thomas Fidler, Beat Janser, 83: Emil Janser. – **Auszahlungstisch:** 59: Karl Schnyder, 58: Reto Schnyder, Emil Janser, 57: Edwin Vogt, 55: Beat Janser, 54: Roger Käser, 52: Thomas Fidler, 51: Thomas Szegő. – **Fürstentisch:** 56: Emil Janser, 54: Franz Hüppin, Edwin Vogt, 51: Martin Pflü, 49: Anton Schnellmann. **Seriestic:** 59: Reto Schnyder, 58: Karl Schnyder, 56: Hanspeter Krieg, 52: Roger Käser. – **Militärgruppe:** 56: Roland Müller, 55: Beat Janser, Thomas Szegő, 52: Emil Janser. – **Veteranistich:** 436: Edwin Vogt, 435: Karl Schnyder. – **Kranzstich:** 54: Thomas Szegő, 53: Roger Käser, 52: Hanspeter Krieg.

Bollmann weiterhin erfolgreich

Im Kunstturnen ist er sechsfacher Schweizer Meister. Im Strenflex krönte sich der Modell-Athlet gar viermal zum Weltmeister. Kürzlich setzte Pascal Bollmann in seiner sportlichen Laufbahn ein weiteres Ausrufezeichen: An einem der bedeutendsten europäischen CrossFit-Events erreichte der Märchler in der Kategorie 40+ den neunten Rang.

Von Roger Züger

Fitness. – Pascal Bollmann ist 41 Jahre alt, aber noch kein bisschen müde. Wobei von alt sowieso keineswegs die Rede sein darf: Kein Fettpölsterchen «ziert» seinen makellosen Körper, seine leuchtenden Augen sind unübersehbar und seine Lebensfreude ist in ansteckender Art und Weise zu spüren – die Bewegung, sie ist sein Leben.

Nach seiner 18-jährigen Kunstturnkarriere (er war sechsfacher Schweizer Meister, dreifacher Vize-Schweizer-Meister sowie Weltmeisterschafts- und Universiade-Teilnehmer) wurde er Fitness- und Body-Pump-Instruktor, machte sich als Personaltrainer selbstständig, absolvierte unzählige Kurse und Weiterbildungen und führt nun seit 14 Jahren sein eigenes Unternehmen. Nebenbei liess er sich zum Naturheilpraktiker ausbilden, studierte Sportpsychologie an der ETH, und, damit sein Unternehmen auch in der Praxis funktioniert, Wirtschaft an der Uni Zürich.

Seinen «Kick» holt sich Bollmann jedoch nach wie vor an Wettkämpfen: Strenflex ist einer davon, wobei Kraft, Ausdauer und Flexibilität im Vordergrund stehen – viermal holte sich Bollmann den Weltmeistertitel und suchte nun nach einer neuen Herausforderung.

«CrossFit ist eine Liga höher»

Er fand sie in CrossFit: «CrossFit ist Strenflex ähnlich, aber eine Liga höher und auch mit etwas Glück verbunden.» Zwei Monate vor dem Wettkampf erhalten die Athleten Übungen für drei Workouts, die sie auf Zeit absolvieren und filmen müssen. Den Film auf ein Internetportal hochgeladen, wird er von einer Jury (Kampfrichter) begutachtet und entschieden, wer eine Runde weiterkommt. «Wenn du in den paar Tagen die Workouts trainierst, bist du für die Aufnahmen ausgepowert und hast keine Chance», erklärt Bollmann, der sich für das Finale, das sogenannte «French Throwdown» (die besten 30 aus ganz Europa), qualifizierte.

«Übung noch nie vorher gemacht»

Der Final in Paris hatte es in sich: Innert zwei Tagen absolvierten die Athleten sieben Wettkämpfe (siehe Box). Dabei wurden drei der sieben Workouts nur eine Woche vor dem Finale bekannt gegeben – zu spät, um Workouts zu trainieren. «Bereits im ersten Teil war eine Übung dabei, die ich noch nie gemacht habe», erklärt der Personaltrainer, der sich am Ende des ersten Kräftemessens mit seiner Paradedisziplin, den Ringen,



Pascal Bollmann mit perfekter Stilstudie beim Gewichtstemmen aus den Knien.

Bild zvg

doch noch den sechsten Rang sicherete.

Mühe, mit der Konkurrenz mitzuhalten, hatte Bollmann vor allem bei Übungen mit Gewichten. Viele Athleten waren grösser und stärker als er. Mit 167 Zentimetern und 63 Kilogramm zählt der Märchler definitiv nicht zu den «Grossen und Bösen».

«Der Instinkt sagt, was man kann»

«Beim Kunstturnen betritt ich nie Wettkämpfe mit Gewichten, ausser meinem Körpergewicht», sagt Bollmann und fügt an, dass es das Urvertrauen aus den eigenen Erfahrungen, der Instinkt sei, der einem sagt, was man kann.

Im vierten Wettkampfteil stand der 41-Jährige vor der nächsten Herausforderung: Schwimmen. «Ich bewege mich erst seit vier Monaten regelmässig im Wasser, das reicht nicht, um ganz vorne dabei zu sein», wusste

Bollmann bereits, bevor er den Wettkampfteil absolvierte.

«Am Schluss massiv aufgeholt»

Während es in einigen Disziplinen noch nicht ganz nach vorne reichte, zeigte Bollmann dafür eindrücklich, dass er der Herr der Lüfte ist. So waren die Kraftübungen an Ringen und Reck im dritten Wettkampfteil wie auf den Kunstturner zugeschnitten, der Sieg nur Formsache: «Das ist ein tolles Gefühl, wenn du an den Ringen hängst und am Schluss die Konkurrenz stehen lässt.»

Nach dem ersten Tag und fünf absolvierten Wettkämpfen schafften es nur die zwölf Besten des 30-köpfigen Teilnehmerfelds in den Final von Sonntag – Bollmann war als Neunter dabei. Mit Laufen im Handstand (6. Teil) und Reckstangenübungen (7. Teil) waren nochmals Disziplinen dabei, die Bollmann

liegen und er mit Rang vier und drei abermals auftrumpfte. In der Endabrechnung reichte dies Bollmann zum neunten Schlussrang.

«Den eigenen Ausgleich finden»

Täglich nimmt sich Pascal Bollmann eine Stunde Zeit, um seine Fitness zu trainieren. «Es ist wichtig, neben der Arbeit den eigenen Ausgleich zu finden.» Auch wenn er selbst fast den ganzen Tag bereits Kunden und Patienten begleitet und dabei aktiv ist. Ein ehemaliger Profisportler, der rund 10 000 Stunden trainiert hat, der braucht jedoch nach wie vor sein ganz eigenes Programm: «Es macht mir Spass und Wettkämpfe wie CrossFit geben mir Motivation für mehr». Es sei aber auch eine lehrreiche Erfahrung, die er seinen Kunden weitergeben kann. Ein Gewinn für ihn, sein Geschäft sowie für seine Kunden.

Kniebeugen, Schwimmen, Sprinten...

CrossFit ist eine Fitnessstrainingsmethode, bei der die allgemeinen körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Um Fitness trainieren und messen zu können, entwickelte CrossFit ein Set von Standards, das alle Komponenten der physischen Fitness miteinbezieht und folgende Attribute beinhaltet: 1. Ausdauer, 2. Kraft, 3. Stehvermögen, 4. Beweglichkeit, 5. Koordination, 6. Agilität, 7. Gleichgewicht, 8. Genauigkeit, 9. Leistung, 10. Schnelligkeit

Das Besondere dabei ist, dass die Disziplinen erst kurz vor dem Kräftemessen bekanntgegeben werden (bei Strenflex sind es immer die zehn gleichen Wettkampfübungen). Zusammengefasst heisst dies: Keiner weiss, was getestet wird. Darum der CrossFit-Slogan: «Die Spezialisierung von CrossFit ist die Nicht-Spezialisierung». (rzü)

French Throwdown Wettkampf-Infos
Kategorie: Masters (40+)

1. Teil (8 Minuten): 100 Double Unders (doppelte Springseil-Sprünge), 20 Burpees plus Box-Jumping (auf Kiste springen, 50 cm Höhe), 30 Double Kettlebell Russian Swing mit 2x24kg (je eine Gewichtskugel von 24kg in den Händen, aus Knien ins Stehen, Arme mit Gewicht geradeaus strecken), 40 Wallball Shots (9kg Medizinball auf 3 Meter Zielscheibe werfen), 5 Muscle-Ups (an Ringe; aus Hang in Stütz)
2. Teil (1 Serie 45 Sekunden, 3 Serien): Gewichtheben mit Langhanteln, Gewicht nach Wahl, 15 Wiederholungen (Hantel von Boden auf Schulterhöhe anheben und direkt in die Hocke gehen, aufstehen und die Hantel mit einer Bewegung über Kopf stemmen)

3. Teil (10 Minuten, 3 Serien): 15 Kniebeugen mit gestemmter Langhantel (70 kg), 15 Knickstütze an Ringe, 15 Toes to Bar (an Reckstange hängen, 15 Mal mit Füssen Stange berühren)
4. Teil (15 Minuten): 350 Meter Schwimmen, 500 Meter Laufen, 1000 Meter Rudern, 400-Meter-Lauf auf Rundbahn
5. Teil (12 Minuten): 21 Snatches (50 kg Reissen), 100-Meter-Sprint, 15 Snatches, 100-Meter-Sprint, 9 Snatches, 100-Meter-Sprint.
6. Teil (4 Minuten): 20 Meter Handstand-Laufen, 20 Meter Walking Lunges mit 70 kg (Stange heben, im Ausfallschritt laufen)
7. Teil (10 Minuten): Burpees to Bar Muscle-Ups (Liegestütze zu Streck-sprung an Reckstange, aus Hang zu Stütz kombiniert mit Gewichtheben (70 kg), erste Runde 5 Wiederholungen, dann 4, 3, 2, 1)