

Donnerstag, 24. März 2016



Drei Siege: Die Geräteturner des Trainingszentrums March waren in Schaffhausen am Start. SEITE 18

Das Duell im Mittelfeld: Heute spielt der FCT auswärts gegen YF Juventus um wichtige Punkte. SEITE 19

FUSSBALL

Buttikon will zum dritten Mal einen Zweitligisten ausschalten



Heute Abend bestreitet der FC Buttikon seinen ersten Ernstkampf des Jahres. Das Rietly-Team trifft im Achtelfinal des Regionalscups auf den FC Einsiedeln aus der zweiten Liga. Erstmals in dieser Saison wird die Mannschaft dabei vom zurückgekehrten Thomas Matter und seinem Assistenten Stefan Fässler gecoacht. Die Gäste aus dem Klosterdorf betreten den Rietly-Rasen als haushoher Favorit. Dennoch haben die Buttikner einen Grund, optimistisch in die Partie zu gehen. Dies, weil es ihnen gelungen ist, bereits zwei Zweitligisten aus dem Cupwettbewerb zu bugsieren, aber auch, weil in der Winterpause die eine oder andere Verstärkung zum Kader gestossen ist. So kehrte Pascal Steffen (im Bild) zu seinem Stammclub zurück. Die Vorrunde hatte der Stürmer noch beim FC Einsiedeln bestritten. Optimistisch stimmt auch die Vorbereitungsphase, konnten doch alle Testspiele siegreich gestaltet werden – auch wenn die Gegner ausnahmslos der vierten Liga angehören. Anpfiff auf dem Rietly in Buttikon ist um 20 Uhr. (ms)

UNIHOCKEY

Frauen der Red Devils stehen vor dem Finaleinzug

Am Wochenende hat das Frauen-Team der Red Devils die Chance, in das Kleinfeldfinal einzuziehen und um den Schweizer Meistertitel zu spielen. Dafür brauchen die Mächtigsten im zweiten Halbfinalspiel gegen Albis (Samstag, 19.30 Uhr, Obfelden) aber den entscheidenden zweiten Sieg. Diese Ausgangslage erarbeiteten sich die Teufelinnen am letzten Sonntag mit einem 8:7-Sieg. Falls die Zürcherinnen die Serie aber ausgleichen würden, folgt am Ostermontag in der MZH Altendorf (17 Uhr) die Finalissima der Best-of-Three-Serie. (eing)

RAD

Veloclub Pfäffikon startet in die Rennrad-Saison

Der Veloclub Pfäffikon (VCP) organisiert jeweils am Samstagvormittag geführte Rennrad-Touren namens «Roadtreff». Dazu sind alle Interessierten eingeladen. Der VCP stellt Rennräder zur Verfügung, die benutzt werden können. Eine Clubmitgliedschaft ist nicht notwendig. Fahrräder reservieren kann man im Internet (www.schaltwerk.ch), per Mail (bikeinfo@schaltwerk.ch) oder via Telefon (055 420 17 77). Ausgangspunkt des Roadtreffs ist der Dorfplatz in Pfäffikon. Gestartet wird jeweils um 9.30 Uhr, die Rückkehr ist zur Mittagszeit vorgesehen. Während der Schulferien finden keine Treffs statt. Bei unsicherer Wetterlage gibt die Homepage des Velo Club Pfäffikon (www.vc-p.ch Auskunft) über die Durchführung. Auf der Website finden sich auch weitere Informationen. (eing)

Pascal Bollmann überzeugt trotz Doppelfunktion

Nach drei Runden der CrossFit-Games-Open, an welchen sich weltweit über 200 000 Sportler messen, liegt der Ausserschwyzer Pascal Bollmann als bester Schweizer auf dem achten Rang. Dies, obwohl der ehemalige Kunstturner sowohl Athlet als auch Coach ist.

Zum vierten Mal – das zweite Mal in der Master-Kategorie 40+ – startet der Ausserschwyzer Pascal Bollmann an den CrossFit-Games-Open. Weltweit messen sich in diesem Wettkampf gegen 300 000 Menschen im Alter zwischen 14 und 86 Jahren während fünf Wochen in unterschiedlichen Workouts. Jeweils donnerstagnachts werden die neuen Übungen im Rahmen eines Live-Events aus den USA übertragen. Nach Bekanntgabe des Workouts bestreiten zwei der weltweit besten «CrossFitter» einen Zweikampf. Die Art und der Inhalt des Programms sind bis zu diesem Zeitpunkt unbekannt. Alle 300 000 Athleten haben dann bis Montagabend Zeit, das Workout zu absolvieren, durch einen Kampfrichter bestätigen zu lassen und – je nach Level – zur weiteren Überprüfung filmen zu lassen. Zum einen wird die Leistungsfähigkeit während 20 Minuten mit leichten bis mittleren Gewichten getestet, zum anderen wird mit hohen Gewichten und/oder komplexeren Bewegungen während vier Minuten der Stoffwechsel herausgefordert.

Die CrossFit-Devise «Sei vorbereitet für das Unbekannte», der interdisziplinäre Charakter sowie die Herausforderung machen für Bollmann, der in diesem Jahr erstmals in der Doppelfunktion als Athlet und Headcoach der übrigen Teilnehmer des CrossFit Freienbach antritt, einen wesentlichen Aspekt der Faszination aus. Hinzu kommt ein starkes Gemeinschaftsgefühl. So ist es selbstverständlich, dass ein Teilnehmer, der sein Workout beendet hat, die anderen Mitstreiter anfeuert. «Oft genug ist es gerade diese Unterstützung, die einem nochmals den nötigen Motivationsschub gibt, Kräfte zu mobilisieren und das Ziel zu erreichen», sagt Bollmann.

Beste Schweizer nach dem Start

Wie schon während seiner Karriere als Spitzenkünstler, in der er sich sechs Goldmedaillen an Schweizer Meisterschaften erturnte, liegt Pascal Bollmanns Anspruch vor allem auf dem Fokus der Ausführungsqualität: «Um Verletzungen zu vermeiden, ist eine saubere Ausführung die unabdingbare Basis, ehe Tempo, Gewichte und Wiederholungen gesteigert werden.» Eine diesbezüglich unbeschadet überstandene Spitzensportkarriere und die aktuellen Erfolge im Alter von 42 Jahren bestätigen diese Aussage.

Bollmann legte beim ersten Workout mit Rang 30 von mehr als 2000 Athleten in Europa, respektive als bester Schweizer in der Master-Kategorie 40+ einen guten Start hin.

«Eine saubere Ausführung ist die unabdingbare Basis.»

Pascal Bollmann
CrossFit-Wettkämpfer und -Coach



Auch mit 42 Jahren ist Pascal Bollmann noch topfit.

Bild zvg

Während 20 Minuten galt es zu testen, wie viele Runden aus einer Kombination aus «Overhead Walking Lunges» (Ausfallschritt mit 43kg-Gewichtsstange über Kopf), Burpees und Klimmzügen mit Brustkontakt gemacht werden können. Im zweiten Programm begünstigte die Auswahl wenige von Bollmanns Stärken. Er klassierte sich als neunbester Schweizer auf Rang 240 in Europa.

Beinkraft als Schwachpunkt

Beim sogenannten «16.2» galt es, in vier Minuten eine Kombination aus Turnen (an der Stange hängend die Beine heben und mit den Zehen die Stange berühren), doppelten Seilsprüngen und Squat Cleans (Gewichthebeübung mit steigendem Gewicht) zu absolvieren, und, je nach Zeit, dies weitere vier

Minuten zu machen. Beim ehemaligen Kunstturner war die Beinkraft hierbei der Schwachpunkt und konnte mit den anderen zwei Übungen zu wenig kompensiert werden. Beim dritten Workout hatte Bollmann in der Gesamtwertung aufgeholt und konnte als bester Schweizer mit dem achten Rang beeindrucken. Schweizweit belegt der in Sieben aufgewachsene Wollerauer aktuell den dritten Platz.

CrossFit Freienbach führt die Competition-Workouts jeweils samstags um 12 Uhr und montags um 19.30 Uhr durch. 25 regionale CrossFitter haben dieses Jahr die Herausforderung angenommen und gehen für Freienbach an den Start. Unter <http://games.crossfit.com/leaderboard> können die Wettkämpfe mitverfolgt werden.