

Niederlagen: Je vier Gegentore und je eine Pleite für Buttikon und Siebnen.

SEITE 14



Volles Programm: Gestern war auf der Freienbacher Chrummen einiges los.

SEITE 14

LEICHTATHLETIK

Kinder trainierten mit angeschlagenem Hugo Santacruz



Es ist Tradition: Im Vorfeld von Weltklasse Zürich begeben sich Leichtathletik-Stars in verschiedene Schweizer Ortschaften, um mit Kindern zu trainieren. In Chur gaben am Dienstag internationale Grössen wie Greg Rutherford, Olympiasieger und Weltmeister im Weitsprung, oder Steeple-Läufer Evan Jager Anschauungsunterricht. Aufmerksam sahen die Kinder auch Hugo Santacruz (im Bild), dem in der Region bekannten Schweizer Meister über 800 Meter, zu. Aufgrund einer Verletzung wird Santacruz beim heutigen Meeting im Zürcher Letzigrund aber nicht starten können. (so)

SKI ALPIN

Vitus Lüönd erklärt seinen Rücktritt

Der 31-jährige Sattler Vitus Lüönd gab unlängst seinen Rücktritt vom Skirennsport bekannt. Der B-Kader-Athlet wurde zuletzt immer wieder durch schwere Knie-Verletzungen zurückgeworfen. Seit dem Kreuzbandriss, den er sich im Abfahrts-Training an den Weltmeisterschaften 2013 in Schladming zugezogen hatte, ging es nie mehr richtig aufwärts. «Ich konnte nicht mehr schmerzfrei Ski fahren, auch im Training nicht. Die Schmerzen wurden immer stärker. So macht es keinen Sinn, weiterzumachen», sagt Lüönd gegenüber dem «Bote der Urschweiz». Er habe beinahe das ganze Sommertraining absolviert. «Aber kaum galt es im Schnee ernst, machten meine Knie nicht mehr mit.» Sein Bestresultat im Weltcup war der 17. Rang im Februar 2012 auf der Abfahrtspiste in Chamonix (Fr). Kurz darauf wurde er Schweizer Abfahrtsmeister. (si/asz)

INLINEHOCKEY

Tuggner ist Cheftrainer der U17-Nationalmannschaft

Gestern Abend reiste die U17-Nationalmannschaft im Inlinehockey an die WM nach Italien. Der eigentliche Headcoach Manfred Bader hat die Reise aus familiären Gründen nicht mitgemacht. An seiner Stelle übernimmt Fabio Lutz von der Rolling Stoned Tuggen das Amt des Cheftrainers. Ein letzter Test vor den Weltmeisterschaften ging deutlich verloren. Am Samstag kassierte die Junioren-Nationalmannschaft gegen eine Auswahl des ihcSF Linth eine 4:12-Klatsche. Allerdings fand die Partie als Abschluss eines langen Trainingstages statt. Heute Mittag steht für die Schweizer Juniorenauswahl in Italien eine letzte Trainingseinheit auf dem Programm, am Abend um 20 Uhr eröffnet das Team von Fabio Lutz das WM-Turnier gegen Gastgeber Italien. (asz)

Crossfit boomt

Im Kanton Schwyz hatte der Combat Sports Club in Lachen ein Jahr lang quasi ein Crossfit-Monopol. Jetzt eröffnet der Märchler Pascal Bollmann eine Crossfit-Box in Freienbach.

von Roger Züger

In den USA boomt die Sportart seit über einem Jahrzehnt; in Europa wurde der Trend erst in den letzten zwei, drei Jahren so richtig lanciert: Crossfit. Das Fitnessprogramm ist ein hocheffizientes Training für den ganzen Körper. Neu ist es indes nicht, viel eher kam es durch die Sozialen Medien erst so richtig auf. Denn entwickelt wurde es bereits Anfang der 80er-Jahre – von einem High-School-Turner Namens Greg Glassman. Die Kraftübungen, die das kurze Training der Athleten abverlangt, sind intensiv und mit herkömmlichen Fitnessbesuchen an Geräten nicht zu vergleichen. Man rudert, wirft, rennt, springt, klettert, macht Klimmzüge und trägt schwere Lasten. Es ist ein Ganzkörpertraining; eine Mischung aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauerdisziplinen: einfach, effizient, intensiv. In Schweizer Städten wie Bern, Zürich oder St. Gallen sind längst Crossfit-Boxen – so werden Trainingsräume genannt – errichtet worden; in Ausserschwyz ist die Auswahl derweil (noch) klein.

«Zuwachs ist enorm»

Der Combat Sport Club in Lachen war bis anhin der einzige im Kanton, der ein geführtes Crossfit-Training angeboten hat. «Wir wollen mit Crossfit gesund wachsen und bieten das Training an zwei Tagen pro Woche an – dafür mit je fünf Trainingszeiten», sagt Roger Zwingli, Inhaber des Fitnessclubs in Lachen. Dafür setzt der Club zwei Fitnessinstruktoren sowie vier Crossfit-Trainer ein. Eine davon ist Esther Schnellmann-Kälin. Sie ist ein Beispiel dafür, wie ansteckend Crossfit sein kann. «Am Anfang war ich skeptisch, aber nach den ersten Trainings war ich elektrisiert und angesteckt», so die dreifache Mutter. Dabei hat die 35-jährige Altendörflerin erst vor zwei Jahren begonnen, zu trainieren – mit Body Pump. «Crossfit ist eine Stufe höher, und trotzdem für alle machbar. Es klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber seit Crossfit zu meinem fixen Wochenplan gehört, habe ich viel mehr Reserven im Alltag.»

Im Combat Sport Club trainieren zurzeit rund 40 Abonnenten nur Crossfit. «Dazu



Vom Crossfit-Virus infiziert: Marco Bollmann, ehemaliger Spitzenkünstler.

Bilder zvg



Esther Schnellmann-Kälin nach der bestandenen Crossfit-Trainer-Prüfung in Nürnberg mit Julian Hefti.

Was ist Crossfit?

Crossfit ist eine Fitnessstrainingmethode, bei der die **allgemeinen körperlichen Fähigkeiten** trainiert werden. Um Fitness trainieren und messen zu können, entwickelte der Erfinder ein **Set von Standards**, das alle Komponenten der physischen Fitness miteinbezieht und **zehn Attribute** beinhaltet: Ausdauer, Kraft, Stehvermögen, Beweglichkeit, Koordination, Agilität, Gleichgewicht, Genauigkeit, Leistung und Schnelligkeit. **Das Besondere dabei** ist, dass die Disziplinen bei Wettkämpfen erst kurz vor dem Kräftemessen bekanntgegeben werden: **Keiner weiss, was getestet wird.** Eine explizite Vorbereitung auf Übungen am Wettkampf ist deshalb nicht möglich. Darum der Crossfit-Slogan: «Die Spezialisierung von Crossfit ist die Nicht-Spezialisierung». (rzü)

kommen die üblichen Fitnessbesucher, die sich gelegentlich in Crossfit versuchen», sagt Zwingli.

Neues Studio in Freienbach

Noch eine Stufe weiter geht der ehemalige Spitzenkünstler und Personaltrainer Pascal Bollmann. «Seit meiner CF-Ausbildung 2010 habe ich nach einer geeigneten Location gesucht und vor sechs Monaten gefunden. Nach zwei Monaten Umbau ist sie nun fertig; am Samstag ist Tag der offenen Tür.»

Die Box ist die erste im Kanton Schwyz, die nur auf Crossfit spezialisiert und zertifiziert ist – mit einem einmaligen 24/7/365-Konzept.

«In jeder Stunde, an allen Wochentagen und über das ganze Jahr können Mitglieder die Box ergänzend zu den Classes benutzen», sagt Bollmann. Das seien optimale Trainingsmöglichkeiten. Und selbst die Räumlichkeiten lassen keine Wünsche offen: 5,37 Meter Raumhöhe, zwei Training-Floors mit sämtlichen Crossfit-Equipment für Anfänger bis Profis. Der Boom kann, dank den zwei Crossfit-Trainingsmöglichkeiten in Ausserschwyz, auch in unseren Breitengraden Einzug halten.

Infos unter www.combatsportclub.ch sowie www.crossfit-freienbach.ch