Langläufer holen Podestplätze

Die Glarner Langläufer Silvan Hauser, Malia Elmer und Linn Zentner zeigen sich am Voralpencup in Unteriberg im Rollskilauf an der Spitze.

Als Neuheit organisierte der SC Drusberg im Rahmen des Voralpencups in Unteriberg eine Doppelveranstaltung im Rollskilauf. Die Jüngsten der Jahrgänge 2014 bis 2012 konnten sich auf einem Parcours mit diversen technischen Elementen messen. Für die Älteren ab Jahrgang 2011 galt es, einen Berglauf im klassischen Stil und einen Sprint über 100 Meter mit Prolog, Heats und Final zu absolvieren. An diesen zwei Wettkampfteilen starteten rund 50 Langläufer. Aus dem Glarnerland beteiligten sich vom SC Riedern Linn Zentner, Malia Elmer und Silvan Hauser.

Steigerung im Sprint

Der klassische Teil führte nach zwei flachen Kilometern weitere drei Kilometer relativ steil bergauf. Silvan Hauser verlor im flachen Teil etwas zu viel Zeit, die er auf dem zweiten Streckenteil nicht mehr aufholen konnte. Mit dem 3. Rang bei den U20 war er nicht zufrieden. Umgekehrt erging es Malia Elmer. Sie lief im flachen Teil gut, fand dann aber in der Steigung keinen guten Rhythmus und wurde bei den Frauen ebenfalls Dritte. Linn Zentner zeigte sich seit ihrem letzten Einsatz stark verbessert und belegte bei den Frauen den 5. Platz.

Der Sprint verlief äusserst spannend. Im Final erwischte Silvan Hauser keinen optimalen Start, konnte sich dann aber im Finish knapp vor Silvan Durrer (SC Drusberg) behaupten und siegte in der Kategorie Männer U20. Malia Elmer musste sich bei den Frauen eher unerwartet hinter Lena Baumann (Einsiedeln) mit dem 2. Rang zufriedengeben. Linn Zentner bot auch in diesem Rennen mit dem 4. Rang eine solide Leistung.

Aus den beiden Wettkämpfen gab es eine Gesamrangliste. Hier belegten die Glarner die Plätze eins (Malia Elmer), zwei (Silvan Hauser) und drei (Linn Zentner). *(aw)*

Schwanden verliert in der Fremde erneut

Die erste Mannschaft des FC Schwanden verlor auch ihr zweites Auswärtsspiel in der 5. Liga. Bei Rapperswil-Jona resultierte eine 1:3-Niederlage. Mit neun Punkten aus fünf Spielen liegen die Schwander auf dem 4. Platz.

Schwanden startete in Rapperswil schlecht in die Partie. Das Team war unkonzentriert, defensiv anfällig und lag nach 52 Minuten 0:3 im Rückstand. Simo Dordic gelang nur noch das 1:3 (66.). Nach einem Fehlentscheid des Schiedsrichters und Platzverweis gegen einen Schwander Spieler konnte das Team nicht mehr reagieren. Lichtblick war der gehaltene Penalty des Schwander Torhüters Daniel Coralic, der dadurch das 1:4 verhinderte.

Seine neun Punkte auf dem Konto verdankt der FC Schwanden seiner Heimstärke mit drei Siegen in drei Spielen. Zum Glück folgt am nächsten Sonntag für Schwanden (Spielbeginn 17 Uhr) ein weiteres Heimspiel. Gegner ist der FC Wagen II. *(jm)*

Das Top-Trio (von links): Tim Landolt (2.), Mischa Armati (1.) und René Müller (3.) sind am Endschiessen der Sportschützen Glarnerland die Treffsichersten. Bild André Eberhard

Ein Start-Ziel-Sieg zum Saisonende

Mischa Armati aus Linthal gewinnt überlegen den Kleinkaliber-Saisonabschluss-Match der Sportschützen Glarnerland.

von André Eberhard

Der Herbst naht. Das bedeutet für die Sportschützen Glarnerland, dass die Outdooraktivitäten enden und die Luftgewehrsaison bevorsteht. Mit dem Endschiessen schliessen die Sportschützen jeweils die Freiluftsaison ab.

Souveräner Mischa Armati

Mischa Armati konnte seine überzeugende Leistung aus dem Vorprogramm, das er mit dem Punktemaximum von 100 Zählern abgeschlossen hatte, in den Final mitnehmen. In diesem bei Flutlicht ausgetragenen Final und in dem nach fünf Finalschüssen derjenige mit dem niedrigsten Total ausschied, startete Armati mit dem Vorteil, dass das Resultat aus dem Vorprogramm angerechnet wurde. Armati glänzte im Final mit 395 Punkten jedoch erneut und bezwang Tim Landolt (389) am Ende klar.

Sina Blumer beste Juniorin

René Müller, der in der Vorrunde punktgleich mit Landolt (je 98) den 2. Platz belegt hatte, vervollständigte das Podest als Dritter. Als treffsicherste Juniorin erwies sich Sina Blumer. Die Molliserin schoss sich mit 274 Punkten auf Rang 7.

Rangliste Endschiessen

Final: 1. Mischa Armati (Linthal) 395. 2. Tim Landolt (Näfels) 389. 3. René Müller (Näfels) 366. 4. Melanie Ricci (Netstal) 341. 5. André Eberhard (Mitlödi) 320. 6. Andreas Meyer (Bilten) 301. 7. Sina Blumer (Mollis) 274. 8. Lio Wickihalder (Mitlödi) 253. 9. Jasmin Schiesser (Niederurnen) 230. 10. Marc Schiesser (Niederurnen) 216. 11. Norina Keller (Mollis) 188. 12. Florin Schnyder (Bilten) 147.

Vorrunde: 1. Armati 100 Punkte. 2. Landolt und Müller, je 98. 4. Blumer, Ricci, Eberhard, Rolf Lehmann* (Schwanden), Peter Armati* (Luchsingen), alle 97. 9. Meyer 96. 10. Wickihalder 95. 11. Simon Zimmermann (Bilten) 93. 12. Marc Schiesser 91. 13. Keller 88. 14. Jasmin Schiesser 87. 15. Schnyder 71. – * Finalverzicht.

Ethik im Sport wird thematisiert

Im Juli lancierte Swiss Olympic den Podcast «Spirit of Sport» mit einer ersten Staffel zum Thema «Ethik im Sport». Seit Ende September sind nun neue Episoden auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar. Diese beleuchten gemeinsam mit Expertinnen und Experten Themen wie Leistungsdruck, Macht und Nähe im Sport. Gesprächsthemen in den neuen Folgen sind unter anderem Macht und Selbstbestimmung im Sport sowie der Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Leistungsdruck. Zu Wort kommen Curling-Weltmeisterin Alina Pätz und Daniel Eckmann.

Der Dachverband des Glarner Sports (sportglarnerland.ch) macht «Ethik im Sport» ebenfalls zum Thema am Glarner Sportforum vom 16. November in der Aula der Kantonsschule in Glarus. Als Gäste des Podiumsgesprächs, moderiert von Regula Späni, treten die ehemalige Spitzen-Kunstturnerin Ariella Käslin, Swiss-Sport-Integrity-Direktor Ernst König und der Glarner Fitnesscoach Gregor Hagmann auf. *(rg)*

Auf einen Blick

EISHOCKEY

3. LIGA, GRUPPE 3

Dielsdorf-Niederhasli – Glarner EC	5:1
Glarner EC – HC Seetal	8:4

Klassement nach zwei Runden: 1. Thalwil 5 (11:6). 2. Wetzikon 5 (8:6). 3. Dielsdorf-Niederhasli 4 (8:5). 4. Seewen 3 (7:8). 5. Akademischer EC Zürich 3 (5:7). 6. Engelberg-Titlis 3 (12:8). 7. Grasshoppers 3 (10.7). 8. Glarner EC 3 (9:9). 9. Seetal 1. 10. Illnau-Effretikon 0.

Glarner EC – Seetal 8:4 (1:2, 3:1, 4:1)

GLKB-Arena, Glarus. – 132 Zuschauer. – SR Isler, Stejskal. **Tore:** 18. (17:04) Dallas Richard (Largo) 1:0. 18. (17:27) Soltermann (Frey) 1:1. 19. Kiener 1:2. 30. Mächler (Jeret Anderegg, Richard/Ausschluss Brönnimann) 2:2. 32. Flütsch (Richard, Largo) 3:2. 33. Soltermann 3:3. 36. Jeret Anderegg (Largo) 4:3. 47. Jeret Anderegg (Richard) 5:3. 48. Largo (Jeret Anderegg, Richard/Ausschluss Müller) 6:3. 53. (52:16) Soltermann (Ausschluss Mettler) 6:4. 53. (52:58) Jeret Anderegg (Mettler, Mächler/Ausschluss Frey) 7:4. 57. Largo (Richard, Mettler) 8:4.

Insight

Das Matterhorn immer im Blick

Eine Kolumne
von Dario Caviezel

Ich sitze bei angenehmen 27 Grad auf der Terrasse unseres Appartements in Zermatt mit Blick auf das Matterhorn. Zwar wird mir die Sicht von einem Kran ein wenig versperrt, aber das ist ein Detail. Obwohl ich sechs Wochen im Jahr in Zermatt bin und das Matterhorn schon dutzendmal gesehen habe, fasziniert mich dieser Berg immer noch. Ladina und ich lieben es, die Schweizer Bergwelt bei Wanderungen zu entdecken. Der Aufstieg auf das Matterhorn wäre vor allem für mich ein Traum.

Back to Business: Heute Morgen um 7 Uhr gings auf die Bahn. Die ersten Spuren habe ich dann eine gute Stunde später auf über 3200 Metern über Meer in den Schnee gezogen.

Das Training verlief gut. Ich fühle mich körperlich gut, nichts tut mir weh. Nicht einmal die Füsse, welche die engen Schuhe nach einem langen Sommer in Flipflops nicht mehr gewohnt sind.

Im Vorbereitungstraining im Herbst geht es hauptsächlich darum, kleine technische Anpassungen zu machen. In meinem Fall ist es, das linke Knie in der Backside-Kurve (Fersenkante) rund fünf Zentimeter mehr nach aussen zu bringen. Klingt kompliziert – und das ist es auch.

Haben jede Menge Spass bei der Arbeit: Ladina Jenny und Dario Caviezel. Pressebild

Der Mensch benötigt bekanntlich drei Wochen, um sich neue Sachen anzueignen und alte Muster abzugewöhnen. Also versuche ich, die Neuerung für die nächste Zeit akribisch durchzuziehen. Das Resultat sollte sein, dass ich noch mehr Tempo generiere und mir so einen Vorteil verschaffe.

Genug gefachsimpelt. Rucksack zusammenpacken und fertig trainiert für heute. Mit der Bahn geht es dann wieder 2000 Höhenmeter nach unten. Die Bekleidung wird wieder weniger, und der Magen knurrt langsam. Nach dem Zmittag und einem 20-minütigen Powernap machen wir nach Anleitung unseres Konditionstrainers eine Rumpfeinheit. Gefolgt von ein paar Sprüngen und Sprints, damit wir auch spritzig bleiben. Abschliessend gibt es eine Partie Volleyball.

Einkaufen fürs Abendessen, ein Sprung in den Gletscherbach, um die Beine zu kühlen. So neigt sich der Tag dem Ende zu. Und nun sitze ich hier auf der Terrasse mit Sicht auf den Kran, der mir immer noch die perfekte Sicht aufs Matterhorn raubt. Spass bei Seite, ich bin einfach nur sehr glücklich, in welche privilegierter Lage ich bin.

Dass ich jetzt auf der Terrasse in Zermatt relaxe und mich zu 100 Prozent dem Sport widmen kann, verdanke ich meinen Sponsoren. Vor Kurzem konnten Ladina und ich einen Dreijahresvertrag mit unserem neuen Helmsponsor, dem Versicherungsbroker Gallagher, unterzeichnen. Wir versuchen, uns vermehrt als Snowboard-Couple zu vermarkten, und hoffen, dass das weiterhin Anklang findet. Auf und neben der Piste läuft es zurzeit rund. Ich hoffe, wir können diesen Schwung mitnehmen und mit guten Resultaten im Winter überzeugen.

* Die Glarnerin Ladina Jenny (30) und ihr Freund Dario Caviezel (28) bereiten sich gemeinsam auf den Snowboard-Weltcup vor, der am 14. Dezember startet. Die beiden, auch bekannt als «Snowboard-Couple», berichten von ihrer Saisonvorbereitung.