

Rheno siegt unbedrängt

Eine gute Leistung zeigten die Rheno-3.-Liga-Volleyballerinnen beim Tabellenvorletzten Herisau.

VOLLEYBALL. Die Spiele gegen vermeintliche Aussenseiter sind oft eine nicht ganz einfache Sache. Zu leichtfertig wird ein Gegner unterschätzt, zu oft wird versucht, sich mit halber Kraft ins Ziel zu schmuggeln. Genau diese Fehler wollten die Rheno-Volleyballerinnen aber nicht machen.

Verhaltener Spielbeginn

Der Spielbeginn fiel verhalten aus. Rheno ging zwar rasch in Führung, leistete sich aber dann einige Annahmefehler in Folge und musste bald einem Rückstand hinterherrennen. Herisau, das im Abstiegskampf unbedingt punkten muss, kämpfte engagiert und hielt sich bis Satzmitte alle Optionen offen. Dann legten die Rheintalerinnen einen Gang zu. Rheno agierte nun druckvoller, bereitete mit dem Service viele Punkte vor und spielte seine Überlegenheit am Netz konsequent aus. Rasch ging Rheno in Führung und brachte den ersten Satz sicher nach Hause. Noch

deutlicher fiel der Unterschied im zweiten Durchgang aus.

Rheno bleibt überlegen

Rheno startete nun konzentriert und zeigte immer wieder starke Angriffsaktionen. Mit 9:3 und 25:7 fiel die Führung diesmal hoch aus, erst bei eigenem Satzball liessen die Gäste etwas die letzte Konsequenz vermissen, so dass Herisau noch zu 14 Punkten kam. Ähnlich präsentierte sich der dritte Satz. Die Rheintalerinnen lagen praktisch immer in Führung und sicherten sich mit dem zweiten Matchball verdient einen deutlichen 3:0-Erfolg. Nun folgt am 8. Februar das Heimspiel gegen Verfolger Andwil-Arnegg. (ms)

3. LIGA FRAUEN

VBC Herisau – Rheno Volleyball 0:3 (15:25, 14:25, 18:25) Spieldauer: 58 Min. **Schiedsrichter:** Daniel Hagmann
Rheno Volleyball: Manfred Simon, Coach; Yvonne Scherrer, Pascale Neurauter, Karin Niederer, Nadine Oesch, Michèle Denier, Ladina Schiesser, Kerstin Axtelm. Es fehlten: Alexandra Simon, Alexandra Müller, Marion Lutz.

St. Galler Bär: Zwei Medaillen für Rheintaler

BEATRICE BOLLHALDER

SCHIESSEN. 253 Jugendliche haben im vergangenen Herbst in der Vorausscheidung zum St. Galler Bär mitgemacht. Von den 180 Luftgewehrschützen haben sich deren 94 am vergangenen Sonntag beim Final in Wil gemessen. 51 der 73 Teilnehmer mit der Luftpistole standen in Wil ebenfalls erneut im Einsatz. Der Stand der Wiler Sportschützen eignet sich ausgezeichnet für diesen Wettkampf, da hier die Zuschauer dank der elektronischen Anlage noch besser mitfeiern können.

Der diesjährige Nachwuchswettkampf der St. Galler Schützen, der «St. Galler Bär», wurde für manchen Teilnehmer zu einer Nervenbelastung. Da die meisten jungen Schützen in ihrem Verein nicht über so eine moderne Anlage verfügen, mussten sie sich zuerst daran gewöhnen.

Silber für Romeo Lüchinger

Der Sarganser Jan Kohler konnte die Goldmedaille in der Kategorie «Stehend mit beweglicher Auflage» mit sechs Punkten Vorsprung auf Romeo Lüchinger (Pistolenverein Kolbenstein

Montlingen) gewinnen. Die Liechtensteinerin Rebecca Burten durfte sich Bronze umhängen lassen.

Drei der sechs Teilnehmer in der Kategorie C trugen einen Final aus. Gewonnen wurde die Wettkampf von der Wilerin Lavin Lawr von Max Zöpfel (Sportschützen St. Fiden St. Gallen). Dritte wurde Lorena Draxl (PV Kolbenstein Montlingen).

Die ausführlichen Ranglisten sind auf www.sgksv.ch zu finden.



Romeo Lüchinger vom Pistolenverein Montlingen gewinnt Silber.

Wettkampf-Start für Balgacher Leichtathleten

LEICHTATHLETEN. Kürzlich konnten die Leichtathleten U16 und U18 in einem Hallenwettkampf umsetzen, was sie während der Wintermonate trainiert haben.

Sechs junge Frauen des STV Balgach starteten am Hallenmeeting in Brühl. Nebst aus diversen Rheintaler Vereinen waren Athleten aus der ganzen Schweiz vertreten. Bei den U18 qualifizierte sich Arina Bertényi im 60-m-Hürdenlauf mit einer sehr guten Zeit von 9,60 Sekunden für den Final A und erreichte dort Rang fünf. Ebenfalls bei den U18 im Weitsprung stand Alina Lüchinger im Einsatz und rangierte sich auf dem 23. Platz.

Larissa Bertényi und Lea Kott-hoff erreichten beide in der Kategorie U16 im 60-Meter-Lauf den Final A mit einer sensationellen Zeit von 8,28 bzw. 8,34 Sekunden.

Im Final vermochten sie diese Zeit nicht mehr zu toppen, Larissa Bertényi durfte aber mit dem sechsten und Lea Kott-hoff mit dem achten Schlussrang mehr als zufrieden sein. Yael Langer verpasste den Final mit 8,69 Sekunden nur knapp. Im Weitsprung zeigten diese Athleten ebenfalls sehr gute Leistungen, erreichte doch Larissa Bertényi den guten zehnten Rang mit einer Weite von 4,60 m, ihre Vereinskollegin Yael Langer sprang gleich weit und wurde 11., Taina Ruckdeschel 50. mit einer Weite von 3,77 m. Im Kugelstossen massen sich zwei Leichtathleten des STV Balgach, nämlich Lea Kott-hoff und Taina Ruckdeschel. Den guten 13. Schlussrang mit einer Weite von 9,58 m erreichte Kott-hoff, während Ruckdeschel mit 6,13 m 43. wurde. (pd)

Dreizehntes Mal Mila Meister

Nach einem Jahr Unterbruch gewinnt Berni Litscher die Mila-Jahreswertung 2013 knapp vor Denise Lichtensteiger und Mathias Nüesch. Der Schwammlauf findet am 13. August statt.

LAUFSPORT. Präsident Heinz Brunner zeigte sich an der Jahresversammlung im Restaurant Hecht in Widnau sehr glücklich über die vielen Aktivitäten, die er und eine Vielzahl der über 70 Mitglieder im vergangenen Jahr in der Mila miterleben konnten.

Das Jahr in Bildern

Die Führungsaufgaben in der Mila werden im Team erledigt. So informierten nebst Brunner auch Denise Lichtensteiger, Kathrin Hensch, Berni Litscher und Felix Benz über Themen, die im Führungsteam behandelt wurden. Dazu gehören die Altersstruktur der Mitglieder, die Trainings- und Wettkampfbesuche, der Mila-Dress, und auch über die gesunde finanzielle Situation des Lauftreffs wurde berichtet. Mit interessanten Bildern wurden die Mila-Highlights 2013 in Erinnerung gerufen. Der Rückblick beinhaltet die Trainingstage in Schlanders im Südtirol, den 5000-Meter-Lauf auf der Balgacher Rundbahn, den Volkslauf von Mellau nach Schoppernau, den Mila-Erlebnisauf von Oberschan nach Sevelen und zurück, die fünf speziellen Trainingsläufe während der Sommerferien sowie die Events für die Trainingsleiter.

Litscher vor Lichtensteiger

Ein Höhepunkt der Jahresversammlung war wie immer die Bekanntgabe der Mila-Jahreswertung. An erster Stelle steht Berni Litscher. Nach einem Jahr Unterbruch geht die Siegesserie von Litscher weiter. Der Bern-



Denise Lichtensteiger und Berni Litscher dominierten die Mila-Läufe.

ecker gewinnt die Jahreswertung schon zum dreizehnten Mal. Der Sieg kam aber sehr knapp zustande, denn auch Denise Lichtensteiger hat 2013 das Punkte-maximum erreicht. Die direkten Begegnungen der beiden entschieden am Schluss zugunsten der Mila-Legende. Dritter wurde Mathias Nüesch, gefolgt von Markus Halter und Felix Benz. In der Jahreswertung 2013 sind die Resultate von 40 Mittwochlä-

fern erzielt an 30 Laufveranstaltungen enthalten.

Neue sind willkommen

Damit die Leistungen von Mann und Frau, Alt und Jung miteinander verglichen und in einer Gesamtwertung präsentiert werden können, werden Alterskoeffizient und ein Bonus für die Frauen bei der Berechnung einer theoretischen Laufzeit und der Leistungspunkte berück-

sichtigt. Die aktiven Mittwochläufer treffen sich getreu ihrem Namen jeden Mittwochabend um 18 Uhr beim Hallenbad in Balgach zum wöchentlichen Training. Es werden drei Leistungsstufen geführt. Die Gruppenleiter versuchen, das Training von rund einer Stunde dem Leistungsvermögen der Teilnehmer anzupassen. So sind neue Gesichter, die ein interessantes und vielseitiges Lauftraining in einer Gruppe absolvieren möchten, bei den Milas jederzeit willkommen.

Schwammlauf 2014

Auch dieses Jahr organisiert der Lauftreff Mila Rheintal wieder den Schwammlauf. Der Anlass hat in Rheintaler Sportlerkreisen schon beinahe Kultcharakter. Gelaufen wird vom Start in Kobelweis auf der öffentlichen Strasse hinauf zum Montlinger Schwamm. Diese Strecke misst 8,9 Kilometer, die Höhendifferenz beträgt 676 Meter. Das Anmeldeportal auf www.milarheintal.ch ist bereits geöffnet. (fb)

Ranglistenauszug Mila-Jahreswertung 2013: 1. Rang Berni Litscher, Berneck; 2. Denise Lichtensteiger, Montlingen; 3. Mathias Nüesch, Balgach; 4. Markus Halter, Balgach; 5. Felix Benz, Heerbrugg; 6. Guido Bischofberger, Obereggen; 7. Rolf Wälte, Rebesten; 8. Zoltan Torök, Berneck; 9. Roland Segmüller, Eichberg; 10. Doris Luchinger, Diepoldsau; 11. Nejdett Vergök, Lustenau; 12. Rina Ebner, Rüthi; 13. Therese Stieger, Hard-Oberriet; 14. Moritz Schmid, Balgach; 15. Edith Luchinger, Kobelwald; 16. Reto Moschen, Diepoldsau; 17. Andreas Weiler, Berneck; 18. Markus Indermair, Balgach; 19. Ismael Albertin, Marbach; 20. Ramon Hüppi, Marbach; 21. Heinz Brunner, Balgach; 22. Erwin Wiederkopf, Grub; 23. Helmut Buchel, Heerbrugg.

Eisenhut ist PihaMola-Meister

Kürzlich trafen sich 37 PihaMolas (pickelharte Montagsläufer) zur Jahresversammlung, ein Anlass, der sich zu einem Höhepunkt mauserte, woraus sich auch der neue Anwesenheitsrekord erklärt.

LAUFSPORT Die PihaMolas haben im Jahr 2013 eine Konsolidierung auf hohem Niveau erlebt. Intern wurde intensiv gearbeitet, einige haben ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen gründlich erfahren, andere konnten erfreuliche und überraschende Sportfolge feiern. 51 Aktive haben die 52 Trainings besucht, wobei durchschnittlich 25 Läufer anwesend waren.

Nach dem feinen Apéro und der Verköstigung aus Irène Schicks Zauberküche unterhielten drei Mädels vom PihaMola-Nachwuchs mit einer kurzen Tanz- und Rap-Show. So viel Coolness wünschte sich das Läuferherz auch für die letzte Minute vor dem Start des Altstätter Städtillaufs. Dann übernahm der souveräne Präsident Martin Sieber das Zepter. Zum Glück assistierte ihn Lauren in digitaltechnischer Hinsicht, so kamen die Statisti-

ken, Auswertungen und Bilder besser rüber.

Sportlicher Rückblick

Die drei Trainer Ernst Schmid, Stefan Jäggi und Vito Bellino führten die PihaMolas-Erfahrung durch die montäglichen Trainings. Trainingsklassiker wie der Treppenlauf Berneck, die kulturellen Laufstunden oder der Aeschlerlauf – immer mehr laufen ab Marbach – sind von Vorfreude geprägt und schon PihaMola-Tradition.

Trotz der neuen Laufshirts – in noch strahlenderem Grün – war die Präsenz an den Laufsportveranstaltungen im Jahr 2013 durchschnittlich etwas zurückgegangen. Einzelne Leistungen führten trotzdem aufs beachtliche Podest oder in die Top Ten. Regional wie auch national gab es unvergessliche gemeinsame Lauferlebnisse beim GP Bern,

beim Graubünden-Marathon und Murtenlauf.

Titelverleihung 2013

Der interne Meistertitel wird derjenigen Person verliehen, die an drei Laufsport-Anlässen die beste Leistung zeigen konnte sowie mit dem Trainingsfleiss gehörig punktet. Dabei werden Alter und Geschlecht mit einem Umrechnungsfaktor entsprechend berücksichtigt. Der Vize-Meister vom Vorjahr, Kurt Eisenhut, schaffte die Challenge 2013 und feierte die wohlverdiente Ehrung. «Heiss unterm Hintern» machen ihm aber Gertrud Diet-sche und Michael Treier; die werden sich fürs 2014 etwas vornehmen. Die heimlichen Stars sind aber die Trainingsfleissigsten, Doris Göldi (51 von 52) sowie Monika Betschart und Bruno Bergmann (je 49 von 52) errneten grossen Applaus für ihre Präsenz.

Dass dies überhaupt erwähnt werden kann, benötigt die Zuverlässigkeit und Unbestechlichkeit eines Appellmeisters. Ernst Schmid hat diese Aufgabe nach über zehnjähriger Tätigkeit in neue Hände übergeben.

Ausblick

Anhand des einladenden Lauf-Basars 2014 können sich die PihaMolas ihre läuferischen Höhepunkte selber zusammenstellen: Rhylauf Oberriet, die zehn schönsten Meilen (GP Bern), der erstmals stattfindende Auffahrtslauf St. Gallen, ein dreitägiges Trainingsweekend, Altstätter Städtillauf, Lucerne Marathon sowie die wertvollen und geschätzten weiteren regionalen Laufwettbewerbe. Nur ein Termin benötigt eigentlich keine spezielle Erwähnung, der Montagabend, stets um 18.15 Uhr. (pd)

Mehr dazu: www.pihamolajimdo.com



Die pickelharten Montagsläufer trainierten 2013 zwar viel, waren aber weniger an Wettkämpfen präsent als auch schon.