

30 Prozent mehr Teilnehmer

Mathias Nüesch steht an erster Stelle der Gesamtwertung der 44. Lustenauer Crosslaufserie. Mit Berni Litscher klassiert sich ein weiterer Mittwochläufer zuvorderst in der Serienwertung seiner Altersklasse.

FELIX BENZ

CROSSLAUF. Die Wetterbedingungen bei den sechs Einzelrennen der 44. Lustenauer Crosslaufserie waren alles andere als winterlich. Schnee oder Eis waren nie ein Problem. Der drei Kilometer lange Rundkurs beim Zollamt Wiesenrain Widnau/Lustenau war meist trocken, was zur Folge hatte, dass die Ausdauerportler über alle Distanzen generell schnelle Zeiten gelaufen sind.

Nüesch gewinnt

Die drei besten Einzelresultate beziehungsweise Rangpunkte bei sechs möglichen Starts zählen für die Lustenauer Gesamtwertung. Somit steht es jedem Läufer frei, bei welchen Rennen oder über welche Distanzen er startet. Mathias Nüesch hatte auf den ersten Lauf Anfang Dezember verzichtet und steigerte sich dann von Lauf zu Lauf. So resultierten zwei Tagessiege über sechs und neun Kilometer sowie ein zweiter Platz über 15 Kilometer. Diese drei Top-Ergebnisse wurden für die Gesamtwertung berücksichtigt. Zudem erreichte Nüesch noch zwei dritte Plätze über vier und 18 Kilometer. Eine ausgezeichnete Bilanz. Sie führte dazu, dass Nüesch punktgleich mit dem letztjährigen Gesamtsieger Thomas Summer, er erreichte dieselben drei Rangierungen, auf dem ersten Rang der Gesamtwertung steht. Ausschlaggebend dafür, dass der Mittwochläufer bei allen fünf Starts auf Podest laufen konnte, sind Nüesch's inzwischen gesammelten Erfahrungen an den Lustenauern. Zum vierten Mal war er dabei. So kennt der 32-Jährige den Rundkurs in- und auswendig und auch die Schwächen und Stärken von sich und seinen Gegnern sind dem Balgacher bekannt. Dank dieser mentalen Pluspunkte und seiner Leistungssteigerung im Vergleich zum Vorjahr gelang es Nüesch, unter anderem den wichtigen Sieg beim letzten Rennen zu holen.

Starke Rheintaler
Die Herkunft der Teilnehmer an den «Lustenauern» ist überregional. Natürlich liegt der Hauptanteil bei den Vorarlbergern, die in diesem Winter mit besonders vielen und starken Leistungen auftrumpften. Aber auch die Schweizer konnten sich wie schon in den vergangenen Jahren verschiedene Podestplätze in ihren Altersklassen erkämpfen. So steht Berni Litscher aus Berneck an erster Stelle der AK M55. Bei den 30-Jährigen belegt Ismael Albertin aus Marbach hinter «Überflieger» Nüesch den zweiten Rang, und der Altstätter Andreas Weiler sorgt mit dem 3. Rang in der AK M45 für einen weiteren Podestplatz der Mittwochläufer. Erstmals war Heinz Bodenmann aus Gais für die Altstätter Donnschthüpfen am Start und lief auf Platz drei in der AK M20.

Crosslaufserie «boomt»
Auch bei den Frauen glänzten die Rheintaler Läuferinnen mit starken Leistungen. So steht Denise Lichtensteiger aus Montlingen an zweiter Stelle der AK W40, und ihre Mila-Kollegin Therese Steiger aus Hard/Oberriet gelingt der Sprung auf den dritten Podestplatz in der AK W20. In der Gesamtwertung über die kürzeren Distanzen gewinnt Vera Schmid aus Marbach als einzige Rheintalerin bei den Schülerinnen W13.

Nachdem der jährlich leichte Rückgang der Teilnehmerzahlen im letzten Winter gestoppt werden konnte, verzeichnete die Turnerschaft Lustenau als Orga-



Bild: Martin Steger

Schneefreies Terrain und grosse Starterfelder prägten die sechs Crossläufe. In der Mitte Mathias Nüesch (9) und Thomas Summer (3), die gemeinsam Erste der Gesamtwertung wurden.

nisator der Crosslaufserie für die vergangene 44. Austragung wieder die Rekordzahlen. Rund 30 Prozent mehr Läufer als im letzten Winter sind auf den Start- und Ranglisten aufgeführt. Durchschnittlich 180 Personen bestritten die sechs Einzelläufe auf den

kurzen oder langen Distanzen. 101 Läufer klassierten sich bei drei und mehr Läufen über die langen Distanzen (4 bis 18 km), und 89 Personen schrieben sich für die Serie über die kurzen Distanzen (2 bis 6 km) ein. An den sechs Renntagen erlebten die

kurzen oder langen Distanzen. 101 Läufer klassierten sich bei drei und mehr Läufen über die langen Distanzen (4 bis 18 km), und 89 Personen schrieben sich für die Serie über die kurzen Distanzen (2 bis 6 km) ein. An den sechs Renntagen erlebten die

Läufer, wie auch die Zuschauer, spannende Duelle, nicht nur an der Spitze. Sie schätzten die Attraktivität und den familiären Rahmen, zeigen zudem, dass Laufsport auch im Winter interessant und abwechslungsreich sein kann.

Ranglistenauszug Crosslaufserie 2013/14:

Langdistanz

Männer: Kat. M20: 3. Heinz Bodenmann, Gais/Donnschthüpfen, Altstätten, 6. Stefan Althaus, Oberriet, **Kateg. M30:** 1. Mathias Nüesch, Balgach, 2. Ismael Albertin, Marbach, **Kateg. M40:** 7. Roland Gächter, Oberriet, 19. René Seitz, Diepoldsdorf, **Kateg. M45:** 3. Andreas Weiler, Berneck, 4. Guido Bischofberger, Obereggen, 5. Markus Indermaur, Balgach, **Kateg. M50:** 4. Felix Benz, Heerbrugg, 8. Ewald Lenz, Widnau, 12. René Frei, Widnau, 14. Markus Amann, Balgach, 14. Beat Sieber, Widnau, **Kateg. M55:** 1. Berni Litscher, Berneck, 5. Urs Locher, Schachen-Reute.

Frauen: Kateg. W20: 3. Therese Steiger, Hard-Oberriet, 4. Tara Meier, Oberriet, **Kateg. W40:** 2. Denise Lichtensteiger, Montlingen, 5. Rina Ebnetter, Rüthi, **Kurzdistanz**

Kateg. M: 2. Samuel Demarmels, Widnau, 8. Thomas Schmid, Marbach, 11. August Wasser, Altstätten, **Kateg. M16:** 4. Jan Schmid, Marbach, 6. Mario Gächter, Oberriet, 9. Dominik Mattle, Oberriet, **Kateg. M19:** 3. Lukas Hutter, Oberriet, 5. Lukas Mattle, Oberriet, **Kateg. W13:** 1. Vera Schmid, Marbach, 4. Romina Steiger, Oberriet, 6. Celine Dietrich, Oberriet, 7. Sina Mattle, Oberriet.

Crosslaufsiege im pinken Bikedress

FELIX BENZ

CROSSLAUF. Vera Schmid aus Marbach gewinnt an der Lustenauer Crosslaufserie überlegen die Kategorie Schülerinnen. Auch ihr Bruder Jan und Vater Thomas liefen mit. Noch lieber als im Laufschrift ist die Zwölfjährige mit dem Mountainbike unterwegs. Sie betrachtet ihre Starts an den Crossläufen im Winter als gute Alternative zum Velotraining. Vera Schmid versucht alles, um bei den ersten Bikerennen im Frühling in optimaler Form zu sein. Ihre Zugehörigkeit zu den Bikern kommt in ihrem Outfit bei den Crossläufen deutlich zum Ausdruck: Sie trägt jeweils das Vereinsdress der Pink-Gili-Biker aus Altstätten.

Alle Rennen gewonnen

Sie lief in Lustenau schon im letzten Winter mit Erfolg die kür-

zeren Laufdistanzen und tat dies erneut. Nicht nur wegen ihres pinkfarbenen Dresses, sondern vor allem wegen ihrer Schnelligkeit und grossen Ausdauerermöglichen. Vera Schmid gewann bei allen ihren Starts ihre Alterskategorie überlegen. So benötigte die Marbacherin für drei Kilometer keine zwölf Minuten. Kann Schmid ihre physischen und mentalen Stärken weiter abrufen, werden die Erfolgsmomente zweifelsohne auch auf dem Mountainbike weiter anhalten und die Topresultate eine Fortsetzung finden. Über die Wintermonate bestreitet sie ein intensives Trainingsprogramm, auch beim Konditionstraining in der Halle mit den Kolleginnen und Kollegen vom Pink-Gili-Bike-Team ist Vera Schmid dabei. Und schon bald ist das Talent wieder dreimal pro Woche im Gruppentraining auf dem Mountainbike



Bild: Martin Steger

Jan und Vera Schmid freuen sich zusammen mit Mutter Claudia und Vater Thomas über ihre Leistungen an den Crossläufen.

zu sehen. Ihre ersten Wettkämpfe auf dem Bike können kaum früh genug kommen. Dazu gehört sicher auch der Marbacher Duathlon am 27. April, wo sie in ihrer Altersklasse den Vorjahressieger verteidigen will.

Familiensache

Vera Schmid's Erfolge sind eng verbunden mit den Leistungen von Bruder Jan und Vater Thomas. Auch sie sind die «Lustenauern» gelaufen. Betreut wurden die drei von Frau und Mutter Claudia. Früher war auch sie aktiv, doch heute überlässt sie den Wettkampfstress ihren Liebsten und verfolgt die Wettkämpfe als Zuschauerin. Sie und auch Vater Thomas sind stolz über die Topleistungen von Vera und Jan. «Früher war ich der Pacemaker, heute lassen sie mich stehen», meint er mit einem Lachen.

Ein Vierteljahrhundert Chefin

An der Hauptversammlung der Frauenriege Eichenwies wird Astrid Steiger für ihr 25-jähriges Engagement als Präsidentin geehrt.

TURNEN. Kürzlich versammelten sich 32 Frauen im Restaurant Löwen Eichenwies zur Hauptversammlung. Ein fein zubereitetes Nachtessen wurde zu Beginn serviert. Die Präsidentin führte zügig durch die Versammlung. Für fleissige Turnstundenbesuche konnten fünf Frauen speziell erwähnt werden. Kassierin Edith Ritter gratulierte der Präsidentin Astrid Steiger, diese leitet den Verein schon seit 25 Jahren mit viel Engagement. Einen herzlichen Applaus sowie ein Präsent durfte sie entgegennehmen. Die Frauen hoffen, dass sie dieses Amt noch lange ausüben wird. Ein Dank ging auch an den Vorstand sowie die beiden Vorturnerinnen Joli Büchel und Lotti Baumgartner.

Im Anschluss an die Versammlung fand der beliebte Päckerverkauf statt. Nach dem Dessert sorgte eine Diashow für viele schöne Erinnerungen, gab

es doch manches zum Lachen und Schmunzeln. Einige Episoden sowie die verschiedenen Anlässe wurden nochmals wachgerufen. So schnell verging der Abend, und mit einer Rose, die

jede Frau bekommen hatte, machten sich alle auf den Heimweg. Wer gerne im Verein mitturnen würde, ist jederzeit jeweils mittwochs um 19.30 Uhr willkommen. (pd)



Bild: pd

Kassierin Edith Ritter (r.) übergibt Astrid Steiger (l.) ein Präsent für die 25 Jahre, die sie den Verein bereits führt.

U15-Minis haben guten Lauf

Letzten Sonntag spielten die Mini-Volleys Altstätten ihre letzte Runde in der U15-Meisterschaft in Schaffhausen, vor dem grossen Finale.

VOLLEYBALL. In der Gruppe sties die sechs Spielerinnen zuerst auf den bekannten Gegner Volley Uzwil, gegen den man in der Vorrunde nur knapp verlor.

Geglückte Revanche

Anfangs verlief das Spiel nicht so optimal für die Altstätterinnen. Erst nach einer Auszeit beim Spielstand von 10:17 Punkten wurden die Mädels wach und entschieden den Satz für sich. Mit den routinierten Spielerinnen Milica und Lejla kam das Altstätter Team immer besser ins Spiel und konnte am Ende mit einem 3:0-Sieg gegen Uzwil sehr zufrieden sein.

Gleich anschliessend standen die Altstätter U15 der KJS Schaffhausen gegenüber. Mit gut platzierten Bällen im Service und Side-outs gelang es den Gegner etwas zu ärgern. Jeder im Team war bemüht, seine Sache so gut wie möglich zu machen, was am

Schluss mit einem 2:1-Sieg für Altstätten belohnt wurde.

Lockerer Start, harziges Ende

Gegen das nächste Team, Andwil-Arnegg, musste sich das Altstätter Mini-Volley-Team stellen, denn es war bekannt, welche Art Volleyball in Waldkirch gespielt wird. Darum konnten die Mädchen locker in den nächsten Match starten. Jedoch war schnell klar, dass man hier die Konzentration hochhalten musste. Einfache Bälle, die schon gewonnen schienen, wurden von den Andwilerinnen noch über das Netz jongliert, so dass man sich seiner Sache erst sicher sein konnte, wenn der Ball wirklich am Boden lag. Die ersten beiden Sätze konnte Altstätten dann auch klar für sich entscheiden. Im dritten Satz fiel es den jungen Spielerinnen phasenweise nicht leicht, dem gegnerischen Service Paroli zu bieten.

Eigene Fehler häuften sich und liessen Unsicherheit aufkommen. Das bestärkte den Gegner, der den Vorsprung ausbauen konnte und dann 15:13 gewann – trotz eines Altstätter Time-outs. Die Rheintalerinnen gewannen aber trotzdem 2:1.

Alle Spiele gewonnen

Volley Goldach war die letzte Herausforderung. Mit neuer Aufstellung begann man das Spiel jedoch sehr unkonzentriert. Nach einigen Ballverlusten kam schnell ein Time-out für Altstätten. Einfache Aktionen brachten nun die nötige Stabilität ins Team zurück. Nach einigem Hin und Her konnten die Rheintalerinnen auch diesen Match mit 2:1 Sätzen für sich entscheiden.

Als Gruppensieger dieser Begegnung können die Minis von Altstätten nun am grossen Final, der am 22. März stattfindet, teilnehmen. (pd)