

Fussball**2. Liga Inter, Gruppe 6**

Sinach – St. Margrethen 4:1, Chur – Uzwil 1:0, Linth – Schaffhausen II 5:0, Winkel 4:0, Freibach 2:4, Kreuzlingen – Rüti ZH 2:0, Uster – Frauenfeld 0:1, Kosova ZH – Wil 7:3.

1. Freienb. (49)	18	13	2	3	56:28	41
2. Kosova (34)	18	11	4	3	53:31	37
3. Linth (42)	18	11	4	3	51:24	37
4. Kreuzl. (40)	18	11	2	5	42:30	35
5. Frauenfeld (48)	18	9	4	5	45:35	31
6. Chur (49)	18	9	2	7	33:34	29
7. Rüti (36)	18	8	2	8	44:40	26
8. Uzwil (51)	18	7	3	8	36:31	24
9. Wil II (28)	18	5	7	6	33:34	22
10. Sinach (38)	18	3	7	8	24:32	16
11. Winkel (40)	18	4	3	11	32:52	15
12. Schaff. II (53)	18	3	6	9	22:42	15
13. Uster (67)	18	4	2	12	23:42	14
14. St. Marg. (42)	18	3	2	13	19:54	11

2. Liga, Gruppe 1

Rapperswil II – Au-Berneck 1:1, Vaduz II – Altstätten 1:2, Melis – Weesen 2:4, Schleinianz – Ruggell 1:1, Montlingen – Bad Ragaz 5:0, Widnau – Buchs 1:2.

1. Buchs (35)	15	10	2	3	44:25	32
2. Weesen (55)	15	10	2	3	40:20	32
3. Montlingen (36)	15	7	4	3	35:21	25
4. Au-Bern. (68)	15	7	3	5	39:34	24
5. Altstätten (56)	15	7	2	6	31:32	23
6. Widnau (51)	15	6	4	5	34:29	22
7. Melis (51)	15	7	1	7	35:36	22
8. Vaduz II (41)	15	6	3	6	26:23	21
9. Ruggell II (46)	15	5	4	6	23:24	19
10. Ruggell (35)	15	5	2	8	23:32	17
11. Schleinianz (39)	15	3	2	10	21:37	11
12. Bad Ragaz (58)	15	2	1	12	11:49	7

3. Liga, Gruppe 2

Goldach – Rüthi 3:1, Appenzell – Schaan 1:2, Besa – Teufen 3:2, Rebstein – Staad 1:0, Rheineck – Diepoldsau 1:1, Widnau II – Wittnabach 3:2.

1. Besa (93)	15	11	1	3	46:25	34
2. Diepoldsau (31)	15	9	4	2	40:28	31
3. Rebstein (41)	15	9	1	5	30:19	28
4. Schaan (27)	15	7	4	3	34:27	25
5. Teufen (33)	15	6	3	4	31:25	21
6. Rüthi (29)	15	6	2	7	44:40	20
7. Goldach (35)	15	5	5	5	28:25	20
8. Widnau II (42)	15	5	2	8	26:44	17
9. Appenzell (42)	15	5	1	9	31:38	16
10. Rheineck (68)	15	3	6	6	27:36	15
11. Staad (46)	15	3	4	8	24:38	13
12. Wittnabach (38)	15	3	3	9	23:39	12

NL-A-Frauen

Staad – Luzern 0:2, Yverdon – Neunkirch 1:4, Lugano – GC 2:1, Derendingen – Zürich 0:7, YB – Basel 0:3.

Rangliste: 1. Neunkirch 17/42, 2. Zürich 17/40, 3. Basel 17/35, 4. Lugano 17/27, 5. Luzern 17/26, 6. YB 17/26, 7. GC 17/17, 8. Staad 17/14, 9. Yverdon 17/11, 10. Derendingen 17/1.

«Du läufst wie ein Model»

Laufsport Zehn Mittwochläufer (Mila) trabten am Samstag in Balgach zur Laufstilanalyse mit Lisa Stucki an. Sie nahmen Kritik an, um ihren Laufstil zu verbessern und erhielten Videostudium sowie Übungen zum Selbermachen.

Yves Solenthaler

Lisa Stucki war eine talentierte 400-Meter-Hürdenläuferin. Mit 18 Jahren konnte sie an der Junioren-EM starten. Danach hörte sie mit der Leichtathletik auf, auch weil sie wegen Fehlbelastungen immer wieder Probleme mit ihrer Achillessehne hatte.

Bis vor einem Jahr nahm die 37-Jährige an Triathlons und Duathlons teil. Die Lebensgefährtin des Spitzentriathleten Philipp Gubler sagt: «Ich habe selbst so oft Laufschule bekommen, dass ich ganz genau weiß, worauf ich bei anderen achten muss.»

Lisa Stucki ist kritisch, betont aber auch das Gute

Als Athletin hatte Stucki die Laufschule oft als belastend wahrgenommen: «Da wurde man in allen Belangen niedergemacht und musste sich dann für den Wettkampf wieder mühsam aufbauen.» Deshalb wählt sie die Form der konstruktiven Kritik: «Ich gebe immer zuerst den Läufern die Möglichkeit, das Video zu bewerten. Und ich erwähne immer auch die positiven Dinge», sagt Lisa Stucki, «nicht nur bei den Mila, auch bei einer Leichtathletik-Gruppe, bei der die koordinativen Fähigkeiten besser ausgebildet sind.» Der Unterschied zur Mila bestehet darin, dass bei der Umsetzung des Gelernten jeweils ein Trainer involviert sei.

Das ist bei den Mittwochläufern nicht der Fall. Sie bilden ein sehr heterogenes Gruppchen, in dem Laufsport-Cracks ebenso wie (Extrem-)Bergläufer und auch Anfänger einen Platz finden. «Diese Mischung ist einmalig, das schätzt ich an den Mila sehr.» Die Mila-Spitzenläufer bleiben dem Laufstilstudium fern. Weder Zsoltan Török noch Ma-

thias Nüesch gehören zu den zehn Angemeldeten. «Das ist typisch», sagt Stucki, «die Schnellsten meinen oft, das hätten sie nicht mehr nötig. Dabei sind schnelle Läufer nicht automatisch gute Läufer.»

Lisa Stuckis «Co-Trainer» in Balgach ist Berni Litscher, das Mila-Urgestein und ein Ästhet unter den Läufern. Wenn die Läuferinnen und Läufer das Videostudium mit Stucki beendet haben, geht's zur Nachanalyse mit Litscher. Beide haben je zwölf Minuten für die Läufer, wobei dieser Zeitrahmen oft nicht ausgeschöpft wird.

Einer der Ersten, der bei Lisa Stucki antrat, ist Fredy Schmid, seit 14 Jahren Mila-Mitglied. Ein erfahrener Läufer, die grosse Pensen bewältigt – am Alpine Marathon in Davos läuft Schmid etwa den 78-Kilometer-Lauf. Er ist wettkampferprob, aber kein Wettkampftyp: «Am Laufsport schätze ich, dass es nie ein Wettkampf wieder mühsam aufbauen.» Auch bei Schmid fällt Stucki sofort Verbesserungspotenzial auf. Die Übungen, die sie ihm auf

«Ein schneller Läufer ist nicht zwingend auch ein guter Läufer.»

Lisa Stucki
Lauftrainerin



Melanie Herzog: «Lismen mit den Füßen.»



Nachher schaut sie das Video mit Lisa Stucki an.

den Weg gibt, sind aber anspruchsvoller als bei anderen.

Zuerst steil nach oben, dann kamen die Verletzungen

Nach Fredy Schmid ist Melanie Herzog aus Rebstein an der Reihe. Die 27-jährige ist erst seit zwei Jahren Mittwochläuferin. Sie läuft Streckenlängen bis zum Halbmarathon und mag Bergläufe: «Früher habe ich als Stewardess gearbeitet, dabei habe ich oft in Städten wie Chicago oder Barcelona Sightseeing-Jogging gemacht», sagt die heutige Bodypump-Instruktorin.

Zu Beginn ihrer Mila-Zeit sei ihre Leistungskurve stile ansteigend: «Ich habe aber zu viel gewollt, das merkte ich vor einem Jahr, als mich die ersten Verletzungen bremsten.» Seither laufe sie bewusster. Die Laufstilanalyse ist eine Möglichkeit, sich hierin weiter zu steigern.

«Du läufst wie ein Model», kommentiert Stucki Melanie Herzogs Laufstil. Sehr schmeichelhaft klingt das nicht, die Trainerin ergänzt: «Du linst mit den Füßen und bist zu steif.» Perfekt sei dann gegen die Körperrumpfstabilität «und die Arme haben einen guten Winkel, schwingen aber zu wenig.» Melanie Herzog erhält eine Übung, um breiter zu laufen: Sie muss auf der Tartanbahn links und rechts von der Linie laufen, ohne diese zu berühren. «Diese Übung werde ich in mein Lauftraining integrieren», sagt Herzog.

Es geht nicht darum, den Laufstil zu ändern, sagt Stucki, das ist hinsichtlich der Verletzungsgefahr kontraproduktiv: «Aber kleine Anpassungen wirken sich positiv aus.» Einerseits für eine schnellere Zeit, vor allem aber für die Gesundheit: «Wer seinen Laufstil Sorge trägt, kann sein Hobby auch mit zunehmendem Alter noch ausüben.»

Gerechte Punkteteilung in Heiden

Fussball Die Punkteteilung zwischen Heiden und Rebstein sorgt dafür, dass beide Teams auf der Stelle treten. Während die Rheintaler ein solides Sechs-Punkte-Polster auf die Abstiegsränge aufweisen, benötigen die auf dem vorletzten Rang verbleibenden Vorderländer dringend wieder einmal einen Dreier.

Lopez verpasst frühe Führung

Nach dem missglückten Auftritt in Altstätten begannen die Hausherrinnen selbstbewusst und zielstrebig. Dabei durften sie auf die Unterstützung von Michel Lopes zählen, der über ein Jahrzehnt als Leistungsträger fungierte und im Herbst seiner Laufbahn in der Senioreneabteilung der Vorderländer kickte. Jener Lopes hatte in der elften Minute die Führung auf dem Fuss, scheiterte aber am stark reagierenden Rebstein-Torhüter Stierli. Die Effizienz war generell ein Problem. Verdeutlicht wurde dies in der 42. Minute, als Bischopp knapp verzog.

Was dann folgte, passt nicht allzu oft. Quasi mit dem Pausenpfiff köpfte Savanovic die Birkenau-Kicker nach einem Freistoss in Führung. Der Pau-

Staaderinnen unterliegen nach Doppelschlag

Fussball Die Seemädchen verlieren gegen den FC Luzern trotz gutem Beginn mit 0:2 (0:2). Ein Doppelschlag nach zwanzig Minuten bringt die Entscheidung.

Beim erst zweiten Spiel auf Naturrasen in diesem Jahr startete das Heimteam besser in die Partie. Staad war bissiger und ging entschlossener zu Werke. Helene Haavik gehörte der erste Abschlussversuch, ihr Geschoss zischte jedoch knapp am Pfosten vorbei.

Entscheidender Doppelschlag der Luzernerinnen

Dann, nach zwanzig Zeigerumdrehungen, folgte eine für Staad spieltentscheidende Situation, die für viel Gesprächsstoff sorgte: Ein Freistoss von der Seite hatte möglicherweise die Torauslinie bereits übertraten. Staad wartete auf den Pfiff, doch dieser blieb aus, und auch der Assistant hob seine Fahne nicht. Am zweiten Pfosten köpfte Melina Scodeller ein. Wenig später erhöhte Liga-Torjägerin Géraldine Reuterer einen Tag nach ihrem 18. Geburtstag mit ihrem 18. Saisonstor auf 0:2. Eine Staaderinverteidigerin am Pfosten beeinträchtigte dabei noch die eigene

Schlussfrau Daniela Hutter. Eine bittere Pille, die die Staaderinnen in kürzester Zeit schlucken mussten.

Staad war durchaus bestrebt, in der zweiten Hälfte den Rückstand wettzumachen. Schliesslich geht es noch darum, Rang acht zu sichern, um in der Abstiegsrunde drei Heimspiele bestreiten zu können. Doch irgendwie wollte einfach nicht mehr viel gelingen, Luzern spielte die restliche Spielzeit relativ souverän und routiniert runter.

Dank der Niederlage von Yverdon Femenin, bleibt Staad jedoch mit drei Punkten Vorsprung auf dem wichtigen achten Rang. Zum Abschluss der Qualifikationsrunde reisen die Staaderinnen am kommenden Samstag zum FC Basel – zum Wiedersehen mit den Ex-Staaderinnen Jana Brunner, Sabrina Horvat, Sandra Alois, Egzona Selimi und Trainerin Sissy Raith. (cw)

NLA-Frauen

FC Staad – FC Luzern 0:2 (0:2)
Bützelpark, 70. 222 Zuschauer.
Tore: 21. Scodeller 0:1, 24. Reuterer 0:2.
FC Staad: Hutter, Rebekka Thoma, Oberdorfer, Hendrik, Alina Thoma (81. Schäfer); Beck (71. Rhiner), Trzaskowski, Peter, Haavik, Brecht (73. Andrade), Stilz.

Für einmal keine Tore in Vorarlberg

Vorarlberger Fussball Altach bewirbt sich weiterhin nicht sehr aktiv um einen Platz im europäischen Geschäft. Das 0:0 gegen Admira Mödling ist dafür schlicht zu wenig. Auch Lustenau spielte gegen Floridsdorf 0:0.

Altach bleibt seit fünf Spielen ohne Sieg

Nach dem Spiel verliess wieder kein Altacher das Spielfeld zufrieden. Das 0:0 gegen die Admira war ein weiterer Rückschlag in den Altacher Bemühungen, sich nach der äusserst starken Hinrunde für den Europacup zu qualifizieren. «Wir haben drei bis vier gute Situationen, da muss es besser funktionieren», sagt Altach-Stürmer Hannes Aigner nach dem Spiel gegenüber «weltfußball.at». Seine Aussage zeigt schon, dass es kein attraktives Fussballspiel war, das die Zuschauer im Schnabelholz zu sehnen bekamen.

Altach verpasst damit nicht nur die Chance, sich in Bezug auf die Europa-Plätze in eine gute Ausgangslage zu bringen: Es wartet auch seit fünf Spielen auf einen Sieg oder seit 486 Minuten auf einen eigenen Torerfolg. Das sind normalerweise die Negativ-

werte, mit denen sich die Abstiegskandidaten herumschlagen.

Lustenau mit Remis gegen den Tabellenletzten

Sechs Runden vor Abschluss der Erstliga-Saison steht der Aufsteiger in die Bundesliga bereits fest: Er heißt Lask Linz, kehrt nach sechs Jahren in die Bundesliga zurück. Dies auch, weil die Lustenauer Austria in der Rückrunde weiterhin nicht über das Mittelmaß herauskommt. Das letzte Beispiel hierfür ist das 0:0 gegen Floridsdorf, den Tabellenletzten.

Dass Lustenau vor allem in der ersten Hälfte komplett überlegen war und beste Chancen vergab, interessierte nach Spielschluss keinen mehr. Die Anwesenden sahen einen ein uninteressierten Auftritt beim Trainer-Debüt von Andreas Lipa. Die Austria erzielte sich mit zweimal Wiessmeier, Bruno Souza und Tuncar vor der Pause vier hochkarätige Möglichkeiten, doch die Effizienz bleibt Lustenau Problem.

Die schlechten Resultate in der Rückrunde haben sich auf das Zuschaueraufkommen ausgewirkt: Nur noch 1800 waren beim Spiel gegen den FAC dabei, das ist Saison-Minuskrekord. (rez)