

AUF EINEN BLICK

Unihockey

Nationalliga A, Männer

Grünenmatt – Köniz	3:12
Grasshoppers – Alligator Malans	7:4
Waldkirch-St. Gallen – Kloten-Bülach	3:5
Rychenberg Winterthur – Chur Unihockey	3:5
Uster – Olten-Zofingen	11:5
Langnau – Wiler-Ersigen	8:3

1. Langnau*	20	17	1	1	1146:	87	54	
2. Wiler-Ersigen*	20	15	1	2	2151:	91	49	
3. Grasshoppers*	20	12	2	2	4143:	113	42	
4. Chur Unihockey*	20	11	3	0	6127:	113	39	
5. Köniz*	20	12	0	2	6128:	108	38	
6. Alligator Malans*	20	8	3	3	6137:	102	33	
7. Rychenberg W.	20	6	2	1	11	94:	107	23
8. Grünenmatt	20	6	2	0	12	86:	126	22
9. Kloten-Bülach	19	6	0	1	12	78:	113	19
10. Uster	20	6	0	0	14	110:	119	18
11. Waldkirch-SG+	20	3	1	2	14	78:	123	13
12. Olten-Zofingen	19	2	0	1	16	71:	147	7

* Play-offs / + Play-outs

Nationalliga B, Männer

Langenthal Aarwangen – Ticino	Fr, 20.00
Sarganserland – Thurgau	Sa, 18.00
Eggwil – Thun	Sa, 19.30
Iron Marmots Davos-Klosters – Zug	Sa, 20.00
Jona-Uznach – Sarnen	So, 19.30

1. Zug	15	10	0	3	2	118:	88	33
2. Thurgau	15	9	2	0	4	120:	112	31
3. Eggwil	15	9	1	1	4	89:	83	30
4. Langenthal A.	15	8	1	3	3	109:	95	29
5. Thun	15	8	1	0	6	94:	73	26
6. Sarganserland	15	8	0	1	6	89:	85	25
7. Ticino	15	4	2	2	7	77:	90	18
8. Jona-Uznach	15	4	2	0	9	79:	92	16
9. Sarnen	15	3	1	0	11	79:	96	11
10. Davos-Klosters	15	2	0	0	13	74:	115	6

Frauen

Basel Regio – Frauenfeld	Sa, 15.30
Iron Marmots Davos-Klosters – Zugerland Sa,	16.30
Rümlang-Regensdorf – Giffers-Marly	Sa, 19.00

1. Giffers-Marly	12	10	0	0	2	77:	46	30
2. Frauenfeld	12	7	1	0	4	66:	47	23
3. Waldkirch-SG	12	6	1	0	5	40:	44	20
4. Rümlang	12	4	3	1	4	55:	47	19
5. Basel Regio	12	5	0	2	5	55:	69	17
6. Zugerland	12	2	1	2	7	42:	61	10
7. Davos-Klosters	12	2	0	1	9	39:	59	7

Schweizer Nationalmannschaft, Männer
Aufgebot für die Qualifikationsspiele zur WM 2014 vom 28. Januar bis 2. Februar. Tor: Martin Hitz (Alligator Malans), Pascal Meier (Växjö/Sd). – **Verteidigung:** Florian Bollinger (Uster), Luca Graf (Växjö/Sd), Kevin Berry, Martin Joss (beide Alligator Malans), Florian Kuchen, Kaspar Schmocker (beide Pixbo Wallenstam/Sd), Markus Gerber (Wiler-Ersigen). – **Sturm:** Marc Oliver Gerber, Manuel Engel (beide Langnau), Patrick Mendelin, Christoph Hofbauer, Matthias Hofbauer, Adrian Zimmermann (alle Wiler-Ersigen), Manuel Maurer, Emanuel Antener (beide Köniz), Michael Zürcher, Nico Scavioni (beide Grasshoppers), Paolo Riedi (Chur Unihockey). – **Nur für Lehrgang aufgeben:** Jonas Wittwer (Grasshoppers, Tor), Michael Garnier (Wiler-Ersigen, Verteidigung), Dario Langenegger (Langnau, Verteidigung), Joel Friolet (Alligator Malans, Sturm). – Die Schweiz trifft in Bratislava (SK) auf Belgien, die Slowakei, Serbien und Estland.

EHC Chur verlängert mehrere Verträge

Eishockey. – Der 1.-Ligist EHC Chur hat mit mehreren Akteuren die Verträge verlängert. Andreas John, Lars Arpagaus, Claudio Engler, Dario Horber, Thierry Staub, Livio Roner und Lukas Willi spielen auch nächste Saison für den Stadtklub – ebenso Marc Näf, der in der laufenden Meisterschaft weitgehend bei Prättigau-Herrschaft in der 2. Liga eingesetzt wird. Yannick Bruderer und Fabian Bruderer sind im Besitz neuer Verträge, haben diese bisher aber nicht unterzeichnet. Mit weiteren Spielern wird derzeit verhandelt.

Als definitiver Abgang steht jener von Manuel Holenstein (zu Rheintal) fest. Dessen Bruder Manuel Holenstein dürfte Chur ebenfalls verlassen. Die beiden momentan verletzten Stürmer zu ersetzen wird keine einfache Aufgabe sein. (js)

IN KÜRZE

Tennis. Die 13-jährige Churer Nachwuchs-Tennisspielerin Simona Waltert tritt am Wochenende als Setznummer 2 bei den Hallen-Junioren-Schweizermeisterschaften an. Ebenfalls qualifiziert sind Luca Castelnovo (U18, Davos), der seit September verletzungsbedingt pausierte, Jakob Paul (U16, Chur) und Maurus Malgaritta (U14, Müstair).

Skialpinismus. Beim morgigen 2. Grischa-Sprint in Lenzerheide figurieren wiederum bekannte Namen aus dem Skialpinismus auf der Meldeliste. Angeführt wird das Feld vom aktuellen deutschen Sprintweltmeister Seppi Rottmoser. Mit dem Schweizer Alexander Hug ist zudem der Gewinner der «Patrouille des Glacier» am Start.

Das Biathlon-Stadion als Glücksfall für den Planoiras

Der 29. Planoiras-Volkslanglauf vom Sonntag in Lenzerheide führt trotz Schneemangel über die Originaldistanz von 25 Kilometern.

Von Jörg Greb

Langlauf. – Zurückgreifen aufs Bewährte war in diesem Jahr nur bedingt möglich. Die dünne Schneedecke forderte die Organisatoren des Planoiras vielmehr ausserordentlich heraus – gerade, weil wegen der Tour de Ski und den beiden Rennen vom 31. Dezember und 1. Januar die Kunstschneereserven aufgebraucht sind und die hohen Temperaturen die Neuherstellung von Nachschub praktisch verunmöglichten. Was tun? Das Team um OK-Chef Urs Baselgia war zu zahlreichen Gedanken und Innovation gezwungen.

Nach reiflichen Überlegungen, der Konsultation der Wetterprognosen und dem Abwägen von verschiedenen Szenarien liess sich von einer Streckenverkürzung absehen. «Wir laufen 25 Kilometer», sagt Baselgia, der zum 29. Mal selber aktiv mit von der Partie sein wird und gleichzeitig seit acht Jahren an der Spitze des Laufes steht.

Wie die Weltcracks

Von einem Planoiras wie gewohnt kann dennoch nicht gesprochen werden. Erst gestern wurde die Marschrichtung festgelegt – und die sieht einige Anpassungen vor. Der Start erfolgt nicht wie zuletzt immer in St. Cassian, sondern im neuen Biathlon-Stadion in Lantsch/Lenz, dem Start-Ziel-Gelände der Tour-de-Ski-Rennen keine zwei Wochen zuvor. «Diese Möglichkeit ist für uns natürlich ein Glücksfall», sagt Baselgia. Sie hat sich kurzfristig angeboten. Die Zuschauertribüne sowie die zahlreichen Absperrungen und Zäune, die für den Topevent mit dem riesigen Publikumsaufmarsch errichtet wurden,



Naturerlebnis: Eine Läufer-Gruppe gleitet im Vorjahr dem Ziel entgegen – in diesem Jahr sind Start- und Zielort neu.

sind in dieser Woche abgebaut worden. Was das Gelände für die Volksläufer nutzbar macht. «Diese Lösung ist ideal», sagt Baselgia. Parkplätze stehen ebenso zur Verfügung wie mobile WC-Anlagen. Und schmuck ist die Anlage sowieso.

Loslaufen werden die Volkslangläufer wie die Tour-de-Ski-Cracks. Weg fallen aber die steilsten und anspruchsvollsten Anstiege. Ab St. Cassian wird auf dem bewährten Planoiras-Kurs gelaufen. Durch das Verschieben des Startortes ist die Strecke einen Kilometer länger geworden. Dieser wird in Parpan durch ein vorzeitiges Wenden kompensiert, sodass das Ziel in Lenzerheide wiederum nach 25 Kilometern erreicht sein wird. Bis zum Renntag besonders gefordert sein werden die Loipenpräparierer.

Im Gebiet St. Cassian – Golfplatz werden etliche Kubikmeter Schnee einzustossen sein.

Bekannte Namen

Schwierig ist die Suche nach Favoriten dieses 29. Planoiras-Volksskillaufes. Der frühere Sieger des Engadin Skimarathons, Gion-Andrea Bindi (Davos), figuriert ebenso auf der Startliste wie Andrea Florinett (Ftan). Die jüngsten Resultate am Planoiras versprechen Spannung: Bindi belegte 2012 Platz 2, Florinett gewann 2011. Bei den Frauen stechen Ursina Badilatti (Pontresina) und Antonella Comfortola (Italien) aus dem Gros des Feldes heraus. Vor allem Letztere weist ein beachtliches Palmarès auf. Mit der italienischen Staffel erlief sich Comfortola WM-Silber und -Bronze sowie Olympiabronze. Als Sie-

gerin feiern liess sie sich auch vor bald drei Jahren am Engadin Skimarathon. Und Antonella Comfortola ist die Ehefrau eines Altbekannten in Lenzerheide. Jonathan Wyatt (Neuseeland) drückte nicht nur dem Graubünden-Marathon mehrmals den Stempel auf. Sein Streckenrekord aus dem Jahr 2005 ist noch immer gültig. Als zusätzlichen Gradmesser gelten bei den Männern einige Nachnationalkaderläufer aus der Langlaufnation Norwegen. Und wahrscheinlich ist, dass sich der eine oder andere Spitzenläufer nachmelden wird.

Der Start zum Planoiras erfolgt um 10.30 Uhr in drei verschiedenen Startblocks. Der Planoirino über 13 Kilometer beginnt um 10.36 Uhr. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich.

Ein mit Spannung erwartetes Duell in Arosa

Neben einem attraktiven Rahmenprogramm steht das morgige 10-Jahr-Jubiläum des Swiss Snow Walk & Run in Arosa im Zeichen eines interessanten Vergleichs zwischen einem Weltklasse-Duathleten und einem Berglauf-Spezialisten.

Von Anita Fuchs

Leichtathletik. – Daniel Durrer, der OK-Präsident des Swiss Snow Walk & Run, darf sich freuen. Auf der Startliste figurieren schon über 1200 Namen, Nachmeldungen sind am Samstag vor Ort möglich. «Die aktuelle Beteiligung liegt etwa zehn Prozent über dem Vorjahres-Endergebnis», sagt der Organisationschef. Die knapp 700 Läufer und rund 500 (Nordic-)Walker rekrutieren sich aus allen Landesteilen und reisen zusätzlich aus neun weiteren Ländern an. Den grössten Zuspruch erfährt die zwölf Kilometer messende Long Distance (+/-315 Meter), gefolgt vom Halbmarathon (21,1 Kilometer; +/-630 Meter), der Short Distance (6,3 Kilometer; +/-165) und der Crazy Distance (19,2 Kilometer; +/-700).

«Ein Jubiläum übt stets eine Sogwirkung aus», weiss Durrer. Beim Swiss Snow Walk & Run selber ist es zweifelsohne auch das attraktive Rahmenprogramm mit dem Auftritt des Komiker-Duos Oropax als Höhepunkt.

Die Gangart im Hauptrennen wer-

den aller Voraussicht nach der Schweizer Weltklasse-Duathlet Andy Sutz und der Deutsche Berglauf-Spezialist Timo Zeiler bestimmen. Vor zwölf Monaten behielt Sutz die Oberhand; nach den 21,1 Kilometern betrug sein Vorsprung mehr als zwei Minuten. «Die Strecke ist sehr anspruchsvoll», sagt der Schaffhauser. «Man darf nicht vergessen, dass die 21 Kilometer komplett auf Schnee gelaufen werden. Hinzu kommt die dünne Höhenluft und, nicht zu vergessen, die vielen Höhenmeter.» Die Strecke sei aber wunderschön angelegt, «und so mancher einmalige Ausblick lässt die Strapazen vergessen».

Am Snow Run beteiligt sich Sutz, welcher die Duathlon-Saison Ende Oktober mit einem überlegenen Sieg (rund vier Minuten Vorsprung) am Powerman Malaysia beendete, schon zum fünften Mal. «Es ist ein super Event, der mir immer grosse Freude bereitet», sagt der Kurzdistanz-Europameister 2009 und zweifache Powerman-Weltmeister (2008 und 2010).

«Unterschiedliche Fähigkeiten»

Bereits zum vierten Mal nimmt Zeiler den Halbmarathon in Angriff. «Den Snow Run mag ich sehr, weil er meinen Neigungen entspricht», so der fünffache deutsche Berglaufmeister.

«Die Streckenführung fordert unterschiedliche Fähigkeiten wie (Kraft-)Ausdauer, aber auch schon früh im Jahr das Bergauf- und Bergablaufen», weiss Wilfried Raatz, Trainer der deutschen Berglauf-Nationalmannschaft.

Starke deutsche Vertretung

Chancen auf eine Top-Klassierung ausrechnen darf sich überdies Zeilers Nationalmannschafts-Kollege Stefan Hubert, der auch exzellent Marathon läuft und sich für die Langdistanz-WM in Manitow Springs (USA) qualifizieren möchte. Stark präsentiert sich die deutsche Vertretung ebenfalls im Halbmarathon der Frauen. Als erste Sieganwärterin gilt Simone Raatz. Am vergangenen Samstag triumphierte die mehrfache Marathon-Gewinnerin an einem Midnight-Lauf in Tromsø (Norwegen). Die zehn Kilometer auf total glattem Kurs meisterte sie in 38:06 Minuten und verbesserte den Streckenrekord um fast drei Minuten. Als härteste Widersacherin in Arosa dürfte sich ihre Landsfrau Lea Bäuscher erweisen. Auch sie gehört der deutschen Berglauf-Nationalmannschaft an.

Arosa. Swiss Snow Walk & Run
Das Programm Freitag, 13.15 bis 18 Uhr: Fitness- und Gesundheitsforum. – Samstag, 9.15: Eröffnung des Sponsoren-Village. 10.25: Warm-Up mit dem Komiker-Duo Oropax. 10.45: erster Start Kategorie Running. 10.50: erster Start Kategorie (Nordic-)Walking. 12.00: Start Kategorie Schneeschuhläufer. 13.45: Auftritt des Komiker-Duo Oropax im Sponsoren-Village. 14.15: Autogrammstunde mit den prominenten Gästen. 15.00: Grosse Verlosung. 15.15: Auftritt des Komiker-Duo Oropax. 16.15: Ende der Veranstaltung.



In malerischer Kulisse: Die Teilnehmer des letztjährigen Snow Walk & Run laufen in Arosa bei perfekten Bedingungen bergwärts. Bild marathon4you.de