

Werdanas Serie ist gerissen

Volleyball Nach sieben Siegen in Folge eröffnet das 3.-Liga-Damenteam des Volleyballclubs Werdana Buchs die Rückrunde mit einer Niederlage gegen den VBC Rätia. Den ersten Satz entschieden die Gegnerinnen aus Chur mit einem Resultat von 19:25 für sich. Nach einem Punktestand von 19:24 im zweiten Satz gelang es den Buchserinnen mental stark zu bleiben, und den Satz mit 27:25 zu gewinnen. Der dritte Satz ging mit 21:25 aufs Konto von Rätia, den vierten Satz erkämpfte sich Werdana mit 25:21. Im anschliessenden letzten fünften Satz bewahrte Rätia den kühleren Kopf und beendete das Spiel mit 9:15. (pd)

Spass für die ganze Familie

Ski Alpin An den nächsten zwei Wochenenden macht der Famigros Ski-Day-Tross in der Region Halt. Am 20. Januar wird in Wildhaus gefahren, am 26. und 27. Januar auf dem Pizol. Gestartet wird in Dreier- bis Fünfer-Teams, die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Familienmitglied die Ziellinie überquert hat. Jedes Kind erhält am Ende eine Medaille. Im Zielbereich wird ein Village aufgebaut, wo es diverse Spiele für Gross und Klein gibt und wo man sich verpflegen kann. (pd)

Jonas Lenherr vor Comeback

Skicross Wie Swiss Ski in einer Medienmitteilung schreibt, darf der Gamsler Jonas Lenherr im schwedischen Idre Fjall die Weltcuprennen vom 18. bis 20. Januar bestreiten. Der Heilungsverlauf der Luxation an der linken Schulter, die er sich bei einem Sturz in Innichen (Italien) am 21. Dezember zugezogen hat, ist so positiv verlaufen, dass Lenherr rasch wieder ins Renngeschehen eingreifen kann. (pd)

Der Titelverteidiger triumphiert

Squash Die grosse Überraschung blieb an der 12. Rog-Trophy in Trübbach aus. Die Nummer eins des Turniers, Dimitri Steinmann wurde seiner Favoritenrolle gerecht und siegte im Final gegen Lukas Burkhart mit 3:1.

Robert Kucera
robert.kucera@wundo.ch

Im Final der 12. Rog-Trophy in Trübbach wankte der Favorit nur einmal kurz. Dimitri Steinmann vom SC Sihltal, seines Zeichens Nummer zwei der Schweiz, zog auf dem Weg zum Sieg einen schwachen dritten Satz ein. Ansonsten hatte er im Endspiel gegen Lukas Burkhart (Pythons Kriens), aber auch während des ganzen Turniers, alles im Griff. Mit 3:1 siegte der 21-Jährige und hat den Titel vom Vorjahr erfolgreich verteidigt.

«Es ist immer schön, wenn man gewinnt und den Erwartungen gerecht wird, wenn man als Nummer eins gesetzt ist», fasst Steinmann seine Zufriedenheit zusammen. Mit zwei Siegen bei zwei Teilnahmen darf man schon fast von einem Lieblingsturnier sprechen. «Es ist immer cool, hier zu spielen», sagt der Sieger und hebt besonders das gute Umfeld sowie die Arbeit des Organizers Roger Baumann hervor.

Angriff auf die Top 50 der Welt

Im Court trat Dimitri Steinmann meist dominant und sicher auf. Dennoch musste er sowohl im Halbfinal, gegen seinen Teamkollegen vom SC Sihltal, Andreas Dietzsch, als auch im Final über vier Sätze gehen. Gegen Burkhart spielte der Zürcher von Beginn weg konzentriert und konsequent, lag nach zwei Sätzen mit 11:4 und 11:3 in Front. Doch die klaren Satzgewinne hatten einen unangenehmen Nebeneffekt. «Mein dritter Satz war schwach. Ich spielte zu passiv.» Steinmann fühlte sich, wie er sagt, etwas zu sicher. «So geht es nicht», übte er denn auch Selbstkritik und betonte, dass auch auf diesem Niveau der besser klassierte Spieler konzentriert bleiben müsse und es nun mal keine lockeren Siege gäbe. «Im vierten Satz habe ich wieder gut gespielt. Ich bin



Zweite Teilnahme an der Rog-Trophy – zweiter Turniersieg: Dimitri Steinmann, die aktuelle Nummer zwei der Schweiz.

Bild: Robert Kucera

aktiver geworden, bei den ersten Punkten ging ich sofort nach vorne, ich griff jeden Ball an», erläuterte er. Mit unwiderstehlichen Angriffsbällen, mit viel Druck und hoher Präzision geschlagen, überfuhr er Burkhart förmlich. Nach dem 7:11 im dritten Satz gewann Steinmann nun mit 11:4.

Mit den drei Sätzen, die er gewonnen hat, ist der Turniersieger zufrieden. Tritt er im Court so auf, hofft Steinmann, sein Ziel für 2019 zu erreichen. «Ich will in die

Top 50 der Welt.» Zurzeit belegt er einen Rang um Position 70 herum. «Das Jahr hat gut angefangen. So kann es weiter gehen.»

Werdenberger mit engagierten Auftritten

Gar fünf Sätze wurden im Kampf um Platz drei gespielt. Letztlich setzte sich hier Patrick Miescher (Panthers Kriens) nach einem 0:2-Rückstand gegen Andreas Dietzsch noch durch. Das Endergebnis lautete 7:11, 8:11, 11:4,

11:6 und 11:8. Einen feinen fünften Platz erkämpfte sich Turnierorganisator Roger Baumann und war somit klar der beste Werdenberger. Der Spieler des SRC Vaduz gab gegen Livio Catenazzi (Pilatus Kriens) zwar den ersten Satz noch mit 9:11 ab. In den folgenden Durchgängen war er aber am Drücker und schloss die Offensivaktionen konsequenter ab als sein Gegner. Baumann setzte sich 3:1 (9:11, 11:4, 11:8, 11:5) durch. Im Tableau der Erstrun-

den-Verlierer kam es zu einem harten Final-Fight. Der Wartauer Marcel Rothmund (SRC Vaduz) warf sich voll ins Zeug, gab keinen Ball vorzeitig verloren. Doch am Ende setzte sich der Favorit Sven Stettler von Vitis Schlieren durch und belegte mit einem 3:1-Sieg (11:3, 11:8, 13:15, 11:5) letztlich Platz neun. Mit grosser Befriedigung hielt Rothmund nach dem Match aber fest, dass sein Ziel, einen Satz zu gewinnen, glücklich sei.

Rangers zeigen eine starke Reaktion

Unihockey Von der Niederlage gegen den UHC Sarganserland II zeigte sich Grabs bestens erholt. Im 2.-Liga-Meisterschaftsspiel gegen die Nesslau Sharks resultierte ein 11:6-Sieg.

Der UHC Rangers Grabs Werdenberg war am Samstag zu Gast beim UHC Nesslau Sharks. Die Devise war klar: Nach der Niederlage am letzten Wochenende gegen den UHC Sarganserland II muss gegen die Toggenburger eine Reaktion gezeigt werden, um weiterhin im vorderen Tabellendrittel mitkämpfen zu können. Dies klappte vorzüglich: Mit dem 11:6-Auswärtssieg festigten die Grabser Platz drei.

Die UHC Rangers starteten grundsätzlich nicht schlecht ins Spiel, gerieten jedoch durch einen Kontervorstoss und ein Powerplaytor der Nesslauer 0:2 in Rückstand. Noch im ersten Drittel traf Samuel Altherr mit einem Powerplaytor zum 1:2 Pausenstand. Ins zweite Drittel starteten die Rangers wesentlich effizienter. Durch die Tore von Samuel Altherr, Marco Kobler und Andreas Tischhauser (zweimal) konnte das Spiel auf 5:2 gedreht



Doppeltorschütze Marco Kobler.

Bild: Robert Kucera

werden. Nesslau reagierte darauf mit einem Doppelschlag und verkürzte auf 5:4. Grabs antwortete zugleich ebenfalls mit einem Doppelschlag und konnte so durch Daniel Sturzenegger und Manuel Graf den Drei-Tore Vorsprung zur zweiten Pause wieder herstellen.

Das 3. Drittel verlief vorerst nicht wie gewünscht. Nesslau konnte erneut bis auf ein Tor (7:6) verkürzen. Grabs liess sich jedoch einmal mehr nicht aus dem Konzept bringen und traf durch Marco Kobler (zweiter persönlicher Treffer) zum 8:6. Nesslau versuchte nochmals etwas Druck zu machen, lief jedoch gleich mehrmals ins Messer, sodass Grabs die Gastgeber leicht auskontern konnte. Flurin Bolliger konnte gleich zwei dieser Kontervorstösse gekonnt verwerten. In der 60. Minute machte Samuel Altherr seinen Hattrick perfekt und traf zum 11:6 Endstand. (pd)

Halbmarathon-Sieg für Ralf Birchmeier

Berglauf Rund zweieinhalb Monate, nachdem er den Transruinalta Trailmarathon (Ilanz-Thusis) gewonnen und sich zugleich den reizvollen Titel des Schluchtenkönigs gesichert hatte, gelangte Ralf Birchmeier zu einem weiteren schönen Erfolg in Graubünden.

Der Läufer aus Buchs gewann am Samstag den Halbmarathon innerhalb des Swiss Snow Walk & Run in Arosa. Bei schwierigen Schneebedingungen meisterte er die 21,1 Kilometer, auf denen es 630 Steigungs- und Gefällemeter zu bewältigen galt, in 1:45:33 Stunden.

Vorentscheidung fiel auf der ersten Streckenhälfte

«Es wird ein taktisches Rennen werden um den Tagessieg, dies war mir im Vorhinein bewusst. Wie mit meiner Mentaltrainerin Marina Bürzle abgesprochen versuchte ich geduldig zu bleiben, meinen Rhythmus zu finden und das Rennen in den Anstiegen zu entscheiden», gab Birchmeier

nach dem Rennen zu Protokoll. Auch das Krafttraining mit Jan Zweifel, hält der Buchser fest, machte sich in diesem schwierigen Rennen positiv bemerkbar. Spurlos ging der Halbmarathon nicht an ihm vorbei, auch der Sieger war erschöpft: «Ich war froh, das Ziel zu erreichen.»

Die Führungsposition übernahm Ralf Birchmeier schon auf der ersten Streckenhälfte. Bei der Carmenna-Hütte, die auf 2135 Metern liegt und den Kulminationspunkt des Rundkurses bildet, betrug sein Vorsprung nach neun Kilometern sechs Sekunden. Zuvor war er noch in einer Dreiergruppe mit Rolf Thallinger (zweiter Schlussrang) und Matthias Schmidig (Platz drei) unterwegs. Diesen Vorsprung baute er in der Folge kontinuierlich aus, beim zweiten Passieren der Tschuggenhütte (1990 Meter) nach rund 14 Kilometern lief er 14 Sekunden vor seinem ersten Verfolger. Am Ende betrug Ralf Birchmeiers Reserve auf Thallinger 17 Sekunden. (af)