

Gross und Klein messen sich am Sardonalauf in Elm

Am Sonntag ging in Elm der Sardonalauf über die Bühne, dies im Rahmen des Voralpencups. Trotz wenig Schnee wurde den 127 Rennläuferinnen und Rennläufern eine bestens präparierte Strecke geboten.

von Barbara Bäuerle-Rhyner
(Text und Bilder)

Der Sardonalauf in Elm ist der Dritte von neun Wettkämpfen, welcher im Rahmen des Voralpencups in der Wintersaison 2022/23 ausgetragen wird. Die zwei ersten Rennen, Vättnerlauf und Glärnischlauf vom Dezember beziehungsweise Januar, wurden jedoch wegen Schneemangel abgesagt. Beim Cup handelt es sich um einen Langlauf-Wettkampf im Gebiet des Ostschweizer Skiverbandes (OSSV), des Skiverbands Sarganserland Walensee (SSW), des Zürcher Skiverbandes (ZSV) und des Liechtensteinischen Skiverbandes (LSV), der aus verschiedenen Wettkämpfen während der ganzen Saison die besten Wettkämpferinnen und Wettkämpfer sowie Klubs in den entsprechenden Kategorien ermittelt.

127 Teilnehmende in 13 Kategorien

Verteilt im Untertal in Elm fanden sich am Sonntag zahlreiche Zuschauer am Loipenrand ein. Sie unterstützten und motivierten die Sportlerinnen und Sportler, welche die 1,6 bis 10 Kilometer lange Wettkampfstrecke im Einzelstart absolvierten. Auch heuer wieder stark vertreten war die Langlauf-JO des organisierenden Ski-Clubs Elm, die 20 Kinder ab sechs Jahren ins Rennen schickte.

Bereits die Kleinsten der Kategorie U10 hatten eine Strecke von 1,6 Kilometer vor sich, der 2018 geborene Noah Diezig vom SSC Toggenburg war der jüngste Rennteilnehmer. Die Schnellsten waren Elin Victoria Durusel mit 4:46 Minuten und Loic Schönbächler mit einer Zeit von 4:39 Minuten, beide vom ZSV/Am Bachtel.

Dieselbe Strecke, also zweimal 0,8 Kilometer, liefen auch die Kategorien U12, bevor es ab U14 sowie U16 für die Mädchen eine Steigerung auf 3,3 Kilometer gab. Vom Nordic Club Liechtenstein schaffte hier Annina Uehli mit 8:35 die Bestzeit. Die Knaben (U14 und U16) absolvierten die Strecke über 5 Kilometer die Gabriel Maes vom SC Vättis in der Kategorie U16 mit der schnellsten Zeit von 11:42 Minuten beendete.

21 Minuten für 10 Kilometer

Die Männerkategorien starteten über 10 Kilometer, in denen sie viermal die Loipe rund ums Untertal in der Länge von 2,5 Kilometern bei einer Gesamtsteigerung von 74 Metern zu bewältigen



Der spätere Sieger: Mario Bässler (Nr. 210) zieht an der Spitze davon, im Schlepptau sein jüngerer Bruder Yanick (Nr. 198), der in der Kategorie U20 Dritter wird.



Bald gehts los: Die Teilnehmenden in der Kategorie U10 machen vor dem Start letzte Aufwärmübungen.



Das Küken: Noah Diezig ist mit Jahrgang 2008 der jüngste Teilnehmer am Sardonalauf.

Der Skiclub Elm blickt auf eine erfolgreiche Durchführung des Sardonalaufs zurück.

hatten. Mario Bässler vom einheimischen SC Elm benötigte für diese Distanz 21:21 Minuten und setzte damit die Bestzeit vor seinem Bruder Severin Bässler und Thomas Diezig vom SSC Toggenburg.

In der Kategorie Plausch starteten mit einer Frau und sieben Männer eine überschaubare Anzahl Teilnehmende, die 2,5 beziehungsweise 5 Kilometer absolvierten, bevor nicht einmal eine Stunde nach dem letzten

Zieleinlauf das Rangverlesen vor Ort durchgeführt wurde.

Der Skiclub Elm stellte auch die Pflege mit warmen und kalten Speisen und Getränken sicher und blickt auf eine erfolgreiche Durchführung des Sardonalaufs zurück. Einen besonderen Dank richtete OK-Präsidentin Susanne Bernet dabei an die Ferienregion Elm, die dank der einwandfreien Loipenpräparation zum guten Gelingen des Wettkampfes beitrug.

Tageskommentar

Diesen Apéro braucht's nicht

Roman Michel über den Kaltstart an der Ski-WM



Der erste Eindruck: Ski-WM! Vorfreude, Kribbeln, auch etwas Nervosität. Der zweite Eindruck: Kombination? Vieles. Nur nicht Vorfreude, Kribbeln oder Nervosität. Am Montag begannen in Courchevel/Méribel die internationalen Titelkämpfe. Mit einer Kombination. Diesem Mix aus Super-G und Slalom. Eigentlich spektakulär. Nur: Die Disziplin siecht seit Jahren dahin. Im Weltcup ist sie aus dem Kalender verschwunden, dass sie noch nicht den endgültigen Tod erlitten hat, liegt einzig an WM und Olympia, wo sie weiter zum Programm gehört. Warum bloss? Servieren Sie Ihren Gästen beim Galadinner auch ein Menü, dass Sie zuvor nie getestet haben? Eben.

Kommt hinzu: Für einen Teil der Fahrerinnen und Fahrer ist die Kombi bloss ein besseres Training. Lara Gut-Behrami, Ragnhild Mowinkel, Sofia Goggia – sie gehören alle zu den besten Speed-Fahrerinnen der Welt, fuhren am Montag den Super-G und machten dann Feierabend. Oder besser: Sie nutzten die Zeit zur Vorbereitung des Spezialrennens vom Mittwoch. Mit den gewonnenen Eindrücken haben sie bestimmt keinen Nachteil. Bloss 19 Fahrerinnen traten am Montag noch zum Kombi-Slalom an. Bedenklich. Wobei Gut-Behrami und Co. kein Vorwurf zu machen ist. Weshalb sollten sie das zusätzlich Training ausschlagen, wenn ihnen der Weltverband FIS dieses anbietet?

Dass die FIS die Kombination zum WM-Auftakt ansetzt, ist das i-Tüpfelchen auf dieser ganzen Chose. Statt eines «Gluschtig-Machers» gibt es zum Start einen ersten Ablöcher. Oder um nochmals den Vergleich zur Kulinarik zu machen: Würden Sie sich im Gault-Millau-Tempel über ein paar Fertig-Schinkengipfeli zum Apéro freuen? Eben.

P.S. Über die Medaille von Wendy Holdener freue ich mich natürlich trotzdem. Jetzt soll sie aber nach dem Apéro auch einen Hauptgang liefern. Der Frauen-Slalom steht zum WM-Ende an. **Bericht Seite 24**

@ Roman Michel, Leiter Sport
roman.michel@somedia.ch

Auf einen Blick

LANGLAUF

ELM. SARDONALAUF Männer (10 Kilometer)

1. Mario Bässler (SC Elm) 21:21,7 Minuten. 2. Severin Bässler (SC Elm) 12,4 Sekunden zurück. 3. Thomas Diezig (SSC Toggenburg) 2:48,2.

Frauen (5 Kilometer)

1. Christa Jäger (SC Vättis) 12:41,6 Minuten. 2. Malia Elmer (SC Riedern) 0,3 Sekunden zurück. 3. Linn Zentner (SC Riedern) 1:18,8.

Männer U20 (10 Kilometer)

1. Silvan Hauser (SC Riedern) 21:32,1 Minuten. 2. Jan Fässler (Speer Ebnat-Kappel) 27,9 Sekunden zurück. 3. Yanick Bässler (SC Elm) 1:06,5.

Knaben U16 (5 Kilometer)

1. Gabriel Maes (SC Vättis), 11:42,3 Minuten. 2. Constatin Zisler (SC am Bachtel) 13,3 Sekunden zurück. 3. Nicolas Schaad (SC Drusberg) 28,3.

Mädchen U16 (3,3 Kilometer)

1. Anna Lia Keller (Am Bachtel) 9:02,7 Minuten. 2. Marina Zimmermann (SC Gonten) 7,1 zurück. 3. Fabia Brunhart (Nordic Club Liechtenstein) 59,6.

Knaben U14 (5 Kilometer)

1. Fabio Rütthemann (Am Bachtel) 12:20,2. 2. Lukas Zisler (SC am Bachtel) 27 Sekunden zurück. 3. Raffael Eigenmann (SC Speer Ebnat-Kappel) 1:06,5.

Mädchen U14 (3,3 Kilometer)

1. Annina Uehli (Nordic Club Liechtenstein) 8:35,9 Minuten. 2. Noémie Krayenbühl (SC am Bachtel) 23 Sekunden zurück. 3. Antonia Emmenegger (SC am Bachtel) 35,9.

Knaben U12 (1,6 Kilometer)

1. Pascal Eigenmann (SC Speer Ebnat-Kappel) 4:06,6. 2. Noel Schönbächler (SC am Bachtel) 28,3. 3. Nino Oberholzer (SC am Bachtel) 30,6.

Mädchen U12 (1,6 Kilometer)

1. Rosa Weizenegger (SC Drusberg) 4:11,8 Minuten. 2. Ella Uehli (Nordic Club Liechtenstein) 16,3 Sekunden zurück. 3. Elina Keller (SC am Bachtel) 18,5.

Knaben U10 (1,6 Kilometer)

1. Loic Schönbächler (SC am Bachtel) 4:39,9 Minuten. 2. Nino Rütthemann (SC am Bachtel) 1,6 Sekunden zurück. 3. Florian Zisler (SC am Bachtel) 4:49,2.

Mädchen U10 (1,6 Kilometer)

1. Elin Durusel (SC am Bachtel) 4:46,0. 2. Anna Diezig (SSC Toggenburg) 1,2 Sekunden zurück. 3. Valentina Zisler (SC am Bachtel) 4:56,3.

Komplette Rangliste unter www.protiming.ch



Kurzinterview

«Mit breiter Brust an die Startlinie»

Tom Elmer

ist im deutschen Erfurt über 800 Meter eine schnelle Zeit gelaufen



1 Mit 1:48,11 Minuten über 800 Meter realisierten Sie eine Klassezeit über die Unterdistanz. Wie schätzen Sie Ihre jüngste Leistung am internationalen Rennen in Erfurt ein? Das ist ein sehr erfreuliches Resultat. Für mich war dieses Rennen über die «Zubringerdistanz» ein Testlauf.

2 Was heisst das konkret? Wir haben noch wenig im Schnelligkeits- und Stehvermögensbereich getan. Erst drei Tage vor dem Rennen setzten wir einen ersten Trainingsakzent in diesem Bereich. Und jetzt blieb ich lediglich 67 Hundertstel über meiner Bestzeit vom letzten Sommer auf der 400-Meter-Bahn.

3 Was nehmen Sie daraus mit im Hinblick auf die nahe Zukunft? Die Unterdistanz sitzt. Das stärkt das Selbstvertrauen. Bezüglich Tempohärte und Ausdauer bin ich sowieso zuversichtlich im Hinblick auf die 1500 Meter. Ich kann mit breiter Brust an der Startlinie stehen.

4 Wann geschieht dies nächstes Mal – und mit welchem Ziel? Diesen Mittwoch laufe ich an der World Indoor Tour in Torun, Polen. Und dort will ich es wissen. Ich werde den Schweizer Rekord, die 3:38,86 Minuten von Peter Philipp aus dem Jahr 2002, attackieren. (jg)