



Schwitzen für den Winter: die EHCS-Spieler mit Trainer Gianni Dalla Vecchia (in Grün) im Sommertraining.

Bild Pascal Oesch

## Neue Wege in alter Fabrik

**Im Sommertraining** vertraut der EHC Schaffhausen erstmals auf die CrossFit-Methode.

VON PASCAL OESCH

**EISHOCKEY** Der Ventilator läuft auf Hochtouren; aus den Lautsprechern wummert Musik; der Geruch von Hartgummi dringt in die Nase. Im Verlauf der Einheit wird er sich mit Schweiß mischen. Ein Donnerstagabend in Flurlingen: Früher dominierte im Gewerbezentrum Arova der Produktionssektor; heute beherbergt das Areal verschiedenste Unternehmen. Eine Kleintierklinik, einen Autohändler – oder eben ein CrossFit-Studio namens Old Factory. Das aus Übersee stammende Kraft- und Konditionsprogramm mischt Gymnastik, Gewichtheben und Ausdauertraining. «Der Kontakt kam über einen Spieler zustande»,

erzählt Christian Thiemeyer, Co-Trainer beim EHC Schaffhausen. Zehn Einheiten bestreitet die 2.-Liga-Equipe dieses Jahr – ergänzend zum üblichen Sommerprogramm. In der alten Fabrik beschreitet sie neue Wege und musste sich zuerst herantasten. Berührungängste gab es allerdings keine.

«Für uns ist CrossFit eine willkommene Abwechslung», sagt Thiemeyers Trainerkollege Gianni Dalla Vecchia. Er sei überzeugt, dass die Mannschaft davon profitieren könne. Doch wie funktioniert diese Symbiose zweier Sportarten, die auf den ersten Blick wenig gemeinsam haben? Um diese Frage zu beantworten, ist Fabian Iorlano genau der richtige Mann. Zusammen mit seiner Kollegin Irene Wiehl führt er durch das Programm, unterstützt und motiviert. Er ist voll des Lobes über Disziplin und Fleiss des EHCS-Ensembles und erklärt: «Im Eishockey geht es um Sekunden und Zentimeter. Wir replizieren den Stress und die Situationen, die ein Spieler auf

dem Feld antreffen kann.» Es geht darum, die Leistung abzurufen, selbst wenn jemand müde oder erschöpft sei.

Wer das Training verfolgt, glaubt seinen Worten. Hockeyintensive Übungen wechseln sich mit umfangreichen Kraft- und Ausdauerheiten ab; ein relativ langes Aufwärmen steht am Anfang des anderthalbstündigen Programms. Alle Akteure ziehen mit, auch die Neuen. Denn dort setzt der EHCS auf Kontinuität: Die Mannschaft bleibt bis auf den zurückgetretenen Markus Cristelotti komplett beisammen; Gianni Ruch wird definitiv ins Kader aufgenommen. Mit Luca Bertschinger (Torhüter) und Sven Bruggmann (Verteidiger) wurden zwei Elite-Junioren aus Bülach verpflichtet. Zudem trainiert mit Fabian Schmidt aktuell ein weiterer einheimischer Goalie beim 2.-Ligisten. Damit wird die Strategie eines jungen, ambitionierten EHCS weiter zementiert. Vielleicht führt dessen Weg dann im kommenden Winter sogar über den Play-off-Viertelfinal hinaus.

## Das Luzerner Meeting ist so gut besetzt wie noch nie

**Der Star** heute am Meeting Spitzenleichtathletik Luzern ist der jamaikanische Sprinter Asafa Powell. Auch von den Schweizern ist einiges zu erwarten.

**LEICHTATHLETIK** Es ist stets verblüffend, was für Startfelder Athletenmanager Terry McHugh mit einem kleinen Budget von 750000 Franken zustande bringt. Er führt dies auf gute Beziehungen zurück. Heuer profitiert er auch vom Hoch der Schweizer Leichtathletik. Zwar ist Kariem Hussein, Europameister über 400 m Hürden, nicht am Start, dafür läuft über 800 m Selina Büchel, der neue Stern am hiesigen Leichtathletikhimmel. Die Hallen-Europameisterin ist beim Diamond-League-Meeting in Paris mit dem nationalen Rekord von 1:57,95 Minuten mitten in die Weltspitze vorgestossen – nur drei Athletinnen waren heuer schneller. Dass fortan mehr von Büchel erwartet wird, belastet sie nicht. Im Gegenteil: «Es ist eine Bestätigung, dass ich eine so schnelle Zeit laufen kann. Ich habe jetzt weniger Druck, weiss, dass ich gut in Form bin. Ich kann nun in den Wettkämpfen erleichtert laufen.»

Ein weiteres Highlight aus Schweizer Sicht ist das Rennen über 100 m Hürden. Noemi Zbären hat am Samstag in Tallinn (Est) als erste Schweizerin an einer U-23-EM eine Goldmedaille gewonnen. Die 21-jährige Ementalerin siegte nicht nur, sie verbesserte ihre Bestmarke um 14 Hundertstel auf 12,71 Sekunden, womit sie in der Weltjahresbestenliste Rang 12 einnimmt. «Nach den Emotionen der letzten Tage bin ich froh, dass ich nun erst einmal nach Hause gehen kann», sagte Zbären nach ihrer Ankunft am Flughafen Zürich, wo sie von ihrem Fanclub empfangen worden war. In Luzern strebt sie vor Heimpublikum eine weitere Topleistung an.

Mujinga Kambundji bestreitet ihr erstes 100-m-Rennen seit Anfang Juni, als sie in Genf mit 11,31 Sekunden ihre Saisonbestleistung aufgestellt hat. Danach musste sie nach Rückenproble-

### LCS-Athleten Auch Schaffhauser am Start in Luzern

Heute Abend wird das Meeting in Luzern, das um 16.05 Uhr mit dem nationalen Programm startet und kurz nach 19 Uhr mit dem Auftritt der internationalen Stars weitergeht, eröffnet. Integriert im Programm sind auch Rollstuhlläufe für Männer und Frauen. Erfreulicherweise werden auch Vertreterinnen und Vertreter des Leichtathletikclubs Schaffhausen starten. Folgende Sportler werden am Start sein: Annina Fahr (400 m national), Roman Sieber (Weitsprung national), Simon Sieber (Weitsprung national), Marjolein Terwiel (800 m national). Gegen Abend erhielt auch noch Claudio Wäspi das ok für einen Start. Er läuft über 400m. (dfk)

men bis zur Athletissima pausieren – in Lausanne startete sie über 200 m und mit der 4x100-m-Staffel. Die 23-jährige Bernerin läuft in Luzern gleich zweimal über 100 m, einmal im Vorprogramm. «Ich weiss nicht genau, was ich erwarten kann», sagte Kambundji.

### Powells Dankbarkeit

Zu den Hauptattraktionen des Meetings gehört der Jamaikaner Asafa Powell, der über 100 m so oft wie kein anderer unter zehn Sekunden gelaufen ist. Der viertschnellste Mann der Welt nimmt zum dritten Mal nach 2003 und 2014 bei Spitzenleichtathletik Luzern teil. Auf dem Podest hat er es bislang noch nie geschafft, wurde er doch zweimal Vierter. Im vergangenen Jahr bestritt er sein erstes Rennen nach der Aufhebung der Doping Sperre durch den Internationalen Sportgerichtshof. Mittlerweile ist er wieder in Form, nimmt mit 9,81 Sekunden in der Jahresweltbestenliste Rang 2 ein. Dass Powell erneut in Luzern startet, hat auch mit Dankbarkeit zu tun. Sie hätten im letzten Jahr nicht gezögert, ihn starten zu lassen. Nun habe er nicht gezögert, wieder zu kommen, so Powell. (si)

## Regionalsport von A–Z Resultate und Meldungen vom Wochenende – Fortsetzung von Seite 22

Mindestdrehzahl von 5000 zu halten, mit sehr viel mehr Zug am Kabel, egal ob man schaltet, bremsst oder kuppelt. Nachdem sie in Garmisch-Patenkirchen noch an ihren ersten BMW Motorrad Days teilgenommen hatte, mit digitalen Stuntshows, Chats und Autogrammstunden, ehe es wieder zurück in die Schweiz ging, um rechtzeitig beim Klassikerrennen parat zu sein. Nach zwei Läufen hatte die schnelle Blondine den zweiten Platz erreicht. «Ich wurde von vielen Zuschauern gefragt, ob ich nochmals solch ein Klassikerrennen fahren würde, sie hätten solch eine Freude gehabt, mir zuzusehen», schliesst Sabine Holbrook eine weiteren Start nicht aus. **ATEMBERAUBENDE RENNLAUFE** In Bäretswil ging es einmal mehr zwischen Eisbahn und Häusern im Supermoto so richtig zur Sache. Kein gutes Gefühl beim Anblick, wie schmal die Piste teilweise war. Kein Sturzraum nach der schnellen Fahrt entlang der Eishalle. Nicolai Hug, der erst tief in der Nacht aus Payerne anreiste, konnte sich gar nicht mit den Gegebenheiten anfreunden. So trat Hug in den Trainings nicht gross in Erscheinung. Es lief nicht gut, Fahrer und Team hakten den Samstag ab. Für das Warm-up wurde entschieden, das Regenbike noch ohne Abstimmung auf die Strecke zu schicken. Trotzdem lief es gut nach ein paar Anpassungen besser. Beim Start zum ersten Lauf kommt der Dachsemer gut weg. Überholen ist auf der Strecke keine einfache Aufgabe, und wer vorne ist, kann seinen Platz meist behaupten. Hug kämpft sich auf Platz 18 vor. Mehr durfte man nicht erwarten.

Im zweiten Lauf läuft es erneut ab wie im ersten. Am Ende stösst Nicolai Hug auf Platz 17. Im dritten Lauf wurde dann noch einmal alles anders. Der Start gelingt Hug erneut gut, und es sieht richtig gut aus, bis es dann im Offroad zwischen ihm und Konkurrent Chessaux zum Zusammenstoss kommt. Letztlich kämpft sich Hug noch auf Platz 19. Doch der Pilot richtet seinen Blick bereits in die Zukunft. Trotz bescheidener Leistungen hat sich Hug durchgekämpft und in allen Läufen gepunktet. Nächster Halt in Frauenfeld. Nicolai Hug freut sich auf die schnelle Piste.

### SCHIESSEN

**MARTIN SCHWIZER GEWINNT** Mittlerweile ist es in Schaffhausen zur Tradition

geworden, anlässlich des Eidgenössischen Feldschessens den Feldmeister zu küren: denjenigen Schützen, der das beste Resultat in der Kombination aus Gewehr- und Pistolenwettkampf schießt. Dieser Wettkampf erfreut sich unter den Teilnehmern am Feldschessen steigender Beliebtheit. Letzte Woche wurden nun die drei Bestplatzierten der Feldmeisterschaft ausgezeichnet. Das sehr gute Resultat von 171 Zählern mit der Pistole sowie 68 Punkten mit dem Gewehr reichte Martin Schwizer von der SG Dörflingen für den ersten Platz. Lorenz Laich von der Clientis BS Bank Schaffhausen überreichte ihm dafür ein Goldvreneli. Auf den Rängen zwei und drei folgten Marco Rüedi aus Löhningen

(177 / 65 Pt.) und erneut von der SG Dörflingen Gottfried Bossert (174 / 65 Pt.), die von der Clientis BS Bank jeweils eine Armbanduhr in Empfang nehmen durften. «Godi» Bossert ist betreffend Feldmeisterschaft kein unbeschriebenes Blatt – erreichte er doch bereits 2011 und 2012 den dritten Platz und 2014 gewann er damals das Goldvreneli.

### TENNIS

**VIZE-MEISTERTITEL FÜR LEONIE KÜNG** An den Junioren-Schweizer-Meisterschaften in Uster lief es für die Beringerin Leonie Küng nicht nach Wunsch. In der Konkurrenz der U 16 als Nr. 2 gesetzt, spielte sich Leonie souverän in den Viertelfinal, wo sie einen rabenschwarzen Tags erwischte. Den ersten Satz konnte sie gegen Svenja Ochsner, der sie schon an den Wintermeisterschaften in der Halle unterlegen war, trotz schlechtem Spiel noch knapp gewinnen, den zweiten gab sie gleich 1:6 ab und im dritten Satz verlor Leonie nach einer 4:1 Führung noch mit 4:6. Ochsner spielte in dieser Partie entfesselt auf und verdient sich den überraschenden Sieg vollumfänglich. Die Enttäuschung nach dieser bitteren Niederlage war gross, aber Leonie Küng hatte ja noch im Doppel zu spielen. Dort schaffte es sie zusammen mit ihrer gleichaltrigen Partnerin Simona Waltert in den Final, wo es eine knappe Niederlage gegen eine ältere Paarung absetzte. Nach einem kompletten Medaillensatz in den Einzelkonkurrenzen war es für Küng das erste Mal, dass

sie in einer Doppelkonkurrenz eine Medaille an der Junioren-Schweizer-Meisterschaften holte. Es hatte sich gelohnt, weil Leonie Küng von Swiss Tennis zusammen mit ihrer Doppelpartnerin für die European Youth Olympic Games selektioniert wurde, die Ende Monat in Tiflis (Georgien) stattfinden. Küng wird dort sowohl im Einzel wie auch im Doppel an den Start gehen.

### VORANZEIGE

**RHEINFEST DER PONTONIERE DIESSENHOFEN** Nachdem die Pontoniere ihre ersten Wettkämpfe mit Erfolg absolviert haben, werden sie am kommenden Wochenende selber Gastgeber. Die Pontoniere Diessenhofen organisieren das beliebte grosse Rheinfest. Topmusik und Unterhaltung auf drei Bühnen garantieren eine tolle Stimmung. Das Fest wird wie gewohnt auf dem herrlichen Festplatz direkt am Rhein durchgeführt. Kulinarische Spezialitäten, attraktive Tombolapreise und zwei Bars runden das Angebot an der beliebtesten Open-Air-Party der Region ab. Die Pontoniere Diessenhofen laden zur grössten Open-Air-Party der Region ein. Der Festplatz, der sich direkt beim Vereinshaus der Pontoniere befindet, ist am Samstag ab 17.00 Uhr geöffnet. Vor allem die kulinarischen Köstlichkeiten sind bei den Fans des Festes beliebt. Eine Tombola gibt es, ein Shuttlebus zum Bahnhof ist eingerichtet. Am Sonntag gibt es ein Fröhschoppenkonzert. Der Eintritt ist gratis.



Die Sieger (v. l. n. r.): Lorenz Laich (Clientis BS Bank Schaffhausen) mit Marco Rüedi (2. Rang), Feldmeister Martin Schwizer und Gottfried Bossert (3. Rang) bei der Siegerehrung.

Bild zvg