

## Gold für Bohli mit dem Bahnrad-Vierer

**Rad.** – Die Schweizer Nachwuchs-Bahnfahrer trumpfen an der U23-EM in Anadia (Por) weiter gross auf. Einen Tag nach der Goldmedaille von Stefan Küng und der Bronzemedaille des Riedners Tom Bohli in der Einzelverfolgung wurde das Schweizer U23-Team Europameister in der Teamverfolgung. In der Besetzung Küng, Bohli, Théry Schir und Frank Pasche waren die Schweizer die klar beste Equipe und verteidigten ihren Titel aus dem Vorjahr souverän. Im Final überrundeten die Schweizer ihre Gegner aus Russland gar. Die Teamverfolgung ist im Gegensatz zur Einzelverfolgung eine olympische Disziplin. Das Ziel von Swiss Cycling ist es, an den Olympischen Spielen 2016 in Rio mit einem konkurrenzfähigen Vierer an den Start zu gehen. (st)

## Zwei Niederlagen in den Gruppenspielen

**Beachvolleyball.** – Tanja Goricanec und Tanja Hüberli ist der Auftakt in die Gruppenspiele des Grand Slams in Long Beach (USA) missglückt. Das Schweizer Duo musste in der ersten Partie gegen die Slowakinnen Dubovcova/Nestarcova eine überraschend klare Niederlage einstecken (14:21, 21:23). Besser lief es im zweiten Spiel gegen die als Nummer drei gesetzten Deutschen Holtwick/Semmler. Goricanec und Hüberli mussten erst im Tie-Break kapitulieren. Die letzte Chance auf die nächste Runde barg das dritte Gruppenspiel in der Nacht auf heute. (azi)

## Die Bundesliga in Tuggen, Teil 2

Zum zweiten Mal nach 2007 empfängt der FC Tuggen heute einen Testspielgegner aus der deutschen Bundesliga. Zu Gast ist die TSG Hoffenheim, der Neunte der letzten Saison.

**Fussball.** – Im Juli 2007 gastierte Borussia Dortmund für ein Testspiel in Tuggen. Zur selben Zeit bereitete sich die TSG Hoffenheim auf die erste Saison in der zweiten Bundesliga vor. Eben erst war der Klub von der Regionalliga aufgestiegen, und nur ein Jahr später feierten die Süddeutschen – auch dank dem in der Deutschen Fussballszene umstrittenen Mäzen Dietmar Hopp – den grössten Erfolg der Vereinsgeschichte: den Aufstieg in die erste Bundesliga.

### Ein Team mit Offensivstrategie

Heute, 19 Uhr, dürfen sich die Exponenten des FC Tuggen freuen, dass mit Hoffenheim erneut ein Bundesligist für eine grosse Fussballparty an der Linthstrasse sorgt. «Hoffenheim verfolgt in der Bundesliga eine Offensivstrategie und hat dafür gute Spieler verpflichtet. Es ist ein sehr attraktiver Gegner», sagt FCT-Präsident Erich Güntensperger über den Tabellen-Neunten der letzten Bundesliga-Saison.

### Verein hofft auf 1000 Zuschauer

Tickets in allen Preiskategorien sind vor dem Spiel auch an der Tageskasse noch erhältlich. «Alles ist bereit. Walo Mazenauer und sein Team haben einen tollen Anlass auf die Beine gestellt», sagt Güntensperger. Es gibt zwar keine offiziell erwartete Zuschauerzahl, der Präsident des Promotion-League-Vereins hofft aber auf rund 1000 Zuschauer. Zusätzliche Infrastruktur, etwa in Form einer temporären Tribüne, ist für das Testspiel nicht nötig. Einzig ein zusätzlicher Verpflegungsstand soll lange Wartezeiten verhindern. (azi)

# In der Herkules-Woche werden Athleten zur Multisport-Familie



Der Fitness-Experte machts vor: Robin Städler (Mitte) hat seine Schützlinge um sich versammelt.

Bilder Carlo Stuppia

Der Name hält, was er verspricht: **Herkules-Woche. Die Joner Fitness-Koryphäe Robin Städler bringt in dieser Woche neun Top-Sportler aus fünf verschiedenen Sportarten mit Syboba und polysportiven Aktivitäten ins Schwitzen.**

Von Bernhard Camenisch

**Fitness.** – Nach zwei Tagen Dauerregen sind Wetter und Temperaturen an diesem Mittwochmorgen wieder einmal des Sommers würdig. Den neun Athleten, die sich im Trainingsraum in Jona im Halbkreis um Instruktor Robin Städler aufgestellt haben, läuft der Schweiß aber nicht deswegen in Strömen herunter. Sie machen System Power in Balance (Syboba), das vom diplomierten Spitzensporttrainer Städler erfundene und in der Fitness-Szene längst renommierte Ganzkörpertraining.

Die Uzner Alpin-Snowboarderinnen Nicole Baumgartner und Ladina Jenny, Eishockeyspieler Timo Helbling (HC Fribourg-Gottéron), die Skifahrer Patrick Boner und Sandro Boner, Radquer- und Strassenradfahrer Simon Zahner, sowie die Badminton-Geschwister Rahel, Gabriel und Joel König stellen sich den Strapazen in der Herkules-Woche. Sie gehören zu den von Städler betreuten Athleten aus dem Syboba-Elite-Team.

### «Das ist wie Lagerfeeling»

Im Vorjahr führte Städler erstmals eine solche Trainingswoche durch und fand damit Anklang. Heute geht die zweite Austragung zu Ende. Seit Montag trainieren die drei Sportlerinnen und sechs Sportler nicht nur zusammen, sie leben zusammen. Übernachtet wird im Schulhaus Feldbach, für das leibliche Wohl sorgen Städlers Frau und deren Eltern. «Alles in der Gruppe zu machen, ist speziell», findet Ladina Jenny Gefallen, und ihre

Kollegin Nicole Baumgartner ergänzt: «Wir sind alle den ganzen Tag zusammen. Das ist wie Lagerfeeling.»

Genau dieses Zusammensein ist Städler wichtig. Er findet es toll, dass sich Vertreter aus unterschiedlichen Sportarten zusammenfinden. «Alle haben die gleiche Philosophie», sagt der 42-Jährige. Und alle haben sie sofort den Draht zueinander gefunden. Da darf Städlers Ton auch mal etwas rauher werden, ohne dass sich gleich jemand betupft fühlt, wenn er mit der Konzentration seiner Schützlinge beim Work-out nicht zufrieden ist.

### Dieselben Übungen für alle

Oft muss der Fitness-Fachmann nicht intervenieren. Die Athleten wissen, wie das Syboba-Training anzuwenden ist. «Sie sind alle auf einem hohen Level», lobt Städler. Sein Training ist so konzipiert, dass der 100-Kilo-Hüne Timo Helbling dieselben Übungen macht wie die drei Frauen. Die individuellen Unterschiede liegen in den

Gewichten, die bei den Balanceaufgaben zusätzlich gestemmt werden.

Rund zweieinhalb Stunden lässt Städler, der das ganze Programm mitmacht, sein Elite-Team während der Herkules-Woche jeden Morgen mit Syboba schwitzen. Baumgartner konstatiert, dass ein solches Intensivtraining einfach ein gutes Gefühl verleihe. Die Nachmittage gelten der polysportiven Aktivität in der Gruppe. In diesem Jahr heisst das Thema Wasser. So ging es etwa zum Rudern, Schwimmen oder Wakesurfen.

Städler, der als jüngstes Mitglied in seinem Syboba-Elite-Team kürzlich NHL-Goalie Reto Berra aufgenommen hat, weiss genau, was er tut. Und er weiss, was die Herkules-Woche bei seinen Schützlingen bewirken soll: «Ziel ist es, einen höheren Reizumfang zu erreichen. Die Sportler sollen trotz eines gewissen Ermüdungszustandes immer noch in der Lage sein, Leistung zu bringen, ohne sich zu verletzen. Prävention ist das Wichtigste.»



**Balance, Kraft und Geschicklichkeit:** Ob wie Nicole Baumgartner kniend, wie Ladina Jenny stehend mit einer Hantel oder wie Simon Zahner und Sandro Boner mit Bällen jonglierend – das Syboba-Training fordert den Sportlern alles ab.