

# Zwei Medaillen für Pfaffnau-Roggliwil

Radquer Pirmin Lang holt an den Schweizer Meisterschaften Silber, Michael Winterberg Bronze

VON THOMAS WINTERBERG

Die beiden Quer-Cracks Pirmin Lang und Michael Winterberg reisten mit grossen Erwartungen nach Hittnau an die Schweizer Meisterschaften. Während Pirmin Lang die gesamte Saison stets ganz vorne mitmischte, kam Michael Winterberg nach einer Verletzung erst im Dezember so richtig in Fahrt. In Hittnau war dann aber doch nicht ganz alles wie gewohnt. Im Gegensatz zu den bisherigen Rennen verwandelten das Tauwetter, der geschmolzene Schnee und der zusätzliche Regen die Strecke in eine äusserst dreckige und tiefe Piste. Für Lang und Winterberg war dies aber kein weiteres Hindernis, denn beide fanden Streckenverhältnisse vor, die ihnen zusagten.

Michael Winterberg startete voller Zuversicht ins Rennen der U23. Während er am Stephanstag in Dagmer-

**«Ich fühlte mich auch heute nicht hundertprozentig fit und wollte daher keinen Einbruch mit einem Effort riskieren.»**

**Michael Winterberg,**  
U23-Bronzemedallengewinner

sellen noch als bester U23-Fahrer ins Ziel fahren konnte, beklagte er sich in der Woche vor der Meisterschaft über Müdigkeit und fehlende Spritzigkeit. Trotzdem gelang ihm ein guter Start und er konnte sich von Beginn weg gut positionieren. Der spätere Sieger Arnaud Grand fuhr vom Start weg ein sehr hohes Tempo, konnte sich kontinuierlich absetzen und gewann schliesslich überlegen. Noch vor Rennhälfte konnte sich auch Valentin Scherz, der spätere Zweite, leicht absetzen. Hinten fuhr Michael Winterberg sein eigenes Tempo. «Ich fühlte mich auch heute nicht hundertprozentig fit und wollte daher keinen Einbruch mit einem



Pirmin Lang erkämpfte sich in Hittnau die Silbermedaille. MELANIE GAMMA

Effort riskieren», erklärte Michael Winterberg. Seine Taktik ging auf. Während Grand einem ungefährdeten Sieg entgegenfuhr und die Verfol-

ger weiter an Boden verloren, war jetzt nur noch die Frage, ob es sogar noch zu Silber reichen würde. Denn der Abstand zu Valentin Scherz war

mit etwa zehn Sekunden immer etwa gleich. Am Ende reichte es dann doch nicht mehr ganz und Michael Winterberg klassierte sich mit über eineinhalb Minuten Vorsprung auf Platz vier auf dem Bronzerang.

Die Frage, wer den Titel bei der Elite holen wird, stand etwas länger im Raum. Im Kampf um das Meistertrikot bildete sich schon früh ein Quartett mit Christian Heule, Julien Tamarcaz, Pirmin Lang und Titelverteidiger Lukas Flückiger. Durch diverse Stürze auf der glitschigen Strecke wurden die vier immer wieder auseinandergerissen, fanden aber stets wieder zusammen. In der drittletzten Runde konnten sich dann Christian Heule und Pirmin Lang etwas absetzen. Während hinten Lukas Flückiger durch einen Defekt definitiv vom Podest verdrängt wurde, lieferten sich Lang und Heule ein packendes Duell. Knapp eine Runde vor dem Ende konnte sich Heule nur knapp, aber dafür entscheidend von Lang distanzieren und gewann mit 16 Sekunden Vorsprung auf den Aarburger einen weiteren Titel. Für Pirmin Lang ist der Vize-Meistertitel ein erfolgreicher Abschluss einer gelungenen Quersaison.

Lukas Winterberg, der grössere Bruder von Michael, konnte nicht an die starken Leistungen der letzten Rennen anknüpfen und belegte nach einem leichten Einbruch in der Schlussphase Rang acht. Bei der Elite ebenfalls am Start waren auch noch Joel Frey, welcher das Rennen als 14. beendete und Michael Wechsler. Er fuhr als 16. über die Ziellinie.

Der Junior Roland Thalman, welcher diese Saison zum ersten Mal auf dem Quervelo unterwegs war, zeigte eine gute Leistung und klassierte sich auf dem guten 10. Schlussrang.

Während Pirmin Lang nun eine kurze Pause einlegt und sich danach auf die Strassensaison vorbereitet, hofft Michael Winterberg auf eine Selektion für die Weltmeisterschaften, welche Ende Januar in Deutschland (St. Wendel) stattfinden werden.



Die talentierte Tamara Arnold. ZVG

## Einmal Gold, einmal Bronze

**Tennis** Bei den nationalen Junioren-Titelkämpfen gewann die für den TC Zofingen startende Tamara Arnold in Kriens erstmals eine Schweizer-Meisterschafts-Medaille. In der jüngsten Kategorie U12 erfüllte die als Nummer 3 gesetzte Oltnerin die in sie gesteckten Erwartungen und gewann die Bronzemedaille. Die Nationalkader-C-Spielerin aus Olten war dementsprechend zufrieden. «Ich bin mega glücklich, eine Medaille geholt zu haben, auch wenn ich mir insgeheim Gold erträumt habe. Ich werde aber im kommenden Juli an den nächsten Titelkämpfen alles daransetzen, diese Leistung noch zu toppen», erklärte die talentierte Oltnerin.

Tamara Arnold, welche am vergangenen Wochenende den 12. Geburtstag feiern konnte, beschenkte sich in diesem Sinne gleich selbst. Die seit Sommer 2010 an der nationalen Elitesportschule Thurgau NET in Kreuzlingen trainierende Tennisspielerin zeigte mit diesem Erfolg ein weiteres Mal auf, künftig auch an Internationalen Wettkämpfen eine gute Figur machen zu können. Mit einem aggressiven Spiel, gepaart mit den nötigen Variationen, der soliden Technik und ihrer Schnelligkeit ist Tamara Arnold sicherlich ein Versprechen für die Zukunft.

Bei den U16-Girls ging der Titel an die top gesetzte Oberentfelderin Karin Kennel. Im Final setzte sie sich gegen Tess Sugnaux (Villars-Bramard) mit 4:6, 6:3, 6:4 durch. (RAO)

Messerscharf



## Wertvolle Tipps

VON WALTER BANI\*

**ES GIBT EIN** paar Lebensweisheiten, die mich schon mein ganzes Leben lang begleiten. Sie stammen nicht von mir, ich habe sie von klugen Leuten gelernt. Lange Zeit hatte ich die Sprüche, auf einem Zettel niedergeschrieben, im Badezimmer aufgehängt, damit ich sie jeden Tag beim Rasieren lesen musste. Längst habe ich sie verinnerlicht und lebe danach.

**VON MEINEM DAMALIGEN** Konditionstrainer stammt der Spruch «Nur was gefordert wird, wird auch gefördert». Das bedeutet: Wenn Sie bei Ihrem Fitnesstraining Fortschritte machen möchten, dann kommen Sie nicht darum herum, sich zu fordern. Indem Sie beispielsweise ein paar Kilos mehr auf die Hantel packen oder ein bisschen intensiver als gewohnt in die Pedale treten. Sie können natürlich auch im gewohnten «Tramp» weiterfahren, denn die momentane Kondition zu erhalten, ist allemal besser, als zunehmend schlapper zu werden.

**«DU MUSST DEINEN** Körper quälen, sonst quält er dich» ist ein weiteres wertvolles Motto. Nun ist das Wort «Quälen» natürlich eine ziemlich drastische Formulierung, aber sie enthält doch einen grossen Kern Wahrheit. Regelmässige Kräftigungsübungen unserer Rückenmuskulatur

dürften die meisten von uns nicht als Vergnügen, sondern eher als Qual empfinden. Und doch lohnt sich die «Quälerei». Denn wer jemals durch die zunehmende Erschlaffung dieser Muskeln von Rückenschmerzen geplagt wird, dürfte sich spätestens dann an diesen Satz erinnern.

**UND GANZ STARK FINDE** ich die dritte Weisheit, die ich Ihnen heute präsentieren möchte: «Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen.» Egal, wie beschäftigt Sie womöglich sein mögen, etwas Zeit für ein regelmässiges körperliches Training kann jeder von uns aufbringen. Denn wenn erst einmal die Probleme und/oder Abnützungerscheinungen da sind, wird die Therapie zur versuchten Behebung des Übels auch irgendetwas in den gehetzten Zeitplan passen müssen. Dann schon lieber vorbeugen. Es ist nie zu spät, aber verlieren Sie keine Zeit.

\*Walter Bani ist in Uerkheim aufgewachsen. Er lebt und arbeitet seit 1991 als Journalist in Davos. Als Radrennfahrer war er dreimal Schweizer Meister und 1976 Olympiateilnehmer in Montreal. Dort belegte er im Kilometerzeitfahren Rang acht.

walti.baeni@gmail.com

## «Wir spielen intensiver»

**Eishockey NLB** Der EHCO tritt heute gegen Langenthal erstmals mit zwei Marolfs an – aber Marty Sertich wird wohl fehlen.

VON MICHAEL FORSTER

Zugegeben, als Oltner durfte man einem Heimderby gegen den SC Langenthal auch schon optimistischer entgegenblicken. Nicht nur, dass die Oberaargauer die letzten fünf Partien allesamt für sich entscheiden konnten und sich die Oltner in der gleichen Periode mit zwei Siegen und drei Niederlagen mehr schlecht als recht durch den Qualifikationsalltag geschlängelt haben. Der EHCO tritt heute auch ziemlich dezimiert an. Fehlten beim letzten Spiel in Visp noch sieben Spieler, entschärft sich die Situation wohl nur unwesentlich. Einzig Mike Marolf stösst wieder zum Team, dies, weil sein Stammclub, die SCL Tigers, einen spielfreien Dienstag einziehen. Seine zweite Partie für den EHCO bestreitet sein Zwillingbruder Pascal, der bis Ende 2010 noch beim heutigen Gegner mit einer B-Lizenz engagiert war.

**Zurück zum «einfachen» Powerplay** Nach dem gelungenen Einstand in Visp mit dem sehenswerten Treffer zum zwischenzeitlichen 2:1 folgt heute die grünweisse Fortsetzung gegen seine ex-Kollegen. Er sei schon ein wenig angespannt, so Pascal Marolf, «ich spüre den Druck, heute eine gute Leistung zeigen zu müssen.» Es ist aber nicht Marolf allein, der im

vierten Derby der Saison möglichst überzeugend auftreten will. Sieben Spiele bereits liegt die letzte Siegdoulette der Powermäuse zurück, es gilt also auch, etwas Konstanz ins Spiel zu bringen. Doch geht das in einem emotionalen Derby? «Wir müssen aufpassen, dass nicht zu viele Emotionen im Spiel sind», sagt Trainer Dan Ratushny, es müsse zumindest eine Art kontrollierte Intensität sein, welche man anstreben wolle.

Wie immer vor Derbys gelte es, sich wie auf ein ganz normales Spiel einzustellen, so Ratushny, aber auch er weiss: «Natürlich sind diese Spiele auch für uns wichtig, nicht nur für die Fans. Solche Spiele machen Freude.» Nachdem er die beiden ersten Vergleiche der Saison verletzungs halber von der Tribüne aus mitverfolgen musste, kommt Pascal Marolf heute erst zu seinem Derbyinsatz Nummer 2: «Klar, Olten wird gewinnen», sagt er ohne zu zögern, «wir spielen intensiver, mit mehr Power.» Diesen Eindruck habe er schon beim letzten EHCO-Auftritt in Langenthal gehabt: «Besonders mit dem Forechecking hatten wir grosse Probleme.» Zumindest an diese Qualität werden die Oltner anknüpfen können. Fraglich ist schon eher, wie sich der EHCO spielerisch präsentieren kann. Marty Sertich beispielsweise schien gegen Visp vor allem im Powerplay zu fehlen. Dan Ratushny jedoch relativiert die Absenz seines Spielers: «Wenn ein Powerplay nicht funktioniert, muss man versuchen, einfach zu spielen, viel zu schießen, ein Tor auch einmal zu erzwingen.»

## Service

**Eishockey**

**Nationalliga B:**

Olten - Langenthal	Di 20.00
GCK Lions - Ajoie	Di 20.00
La Chaux-de-Fonds - Thurgau	Di 20.00
Lausanne - Basel	Di 20.00

1. La Chaux-de-Fonds	35	17	6	4	8	130:112	67
2. Olten	35	19	2	2	12	153:113	63
3. Lausanne	35	17	3	4	11	122:93	61
4. Langenthal	35	15	6	2	12	142:126	59
5. Ajoie	35	16	4	3	12	111:104	59
6. Basel	35	16	2	5	12	108:105	57
7. Visp	35	12	6	2	15	105:123	50
8. Sierre	35	12	2	2	19	109:126	42
9. GCK Lions	35	10	2	4	19	105:141	38
10. Thurgau	35	8	0	5	22	105:147	29

**Radquer**

**Hittnau. Schweizer Meisterschaften. Elite (17 Klasierte):** 1. Christian Heule (Tuggen) 1:04:02. 2. Pirmin Lang (Aarburg/VC Pfaffnau-Roggliwil) 0:16 zurück. 3. Julien Tamarcaz (Fully) 0:31. 4. Lukas Flückiger (Leimiswil) 1:14. – Ferner: 8. Lukas Winterberg (Roggliwil/VC Pfaffnau-Roggliwil) 2:55. 14. Joel Frey (Bützberg/VC Pfaffnau-Roggliwil) 1. Runde. 16. Michael Wechsler (Pfaffnau/VC Pfaffnau-Roggliwil) 2. Runden. – **U23 (18 Klasierte):** 1. Arnaud Grand (Montreux) 49:22. 2. Valentin Scherz (Epalinges) 1:54 zurück. 3. Michael Winterberg (Roggliwil/VC Pfaffnau-Roggliwil) 2:16. – **Junioren (13 Klasierte):** 1. Lars Forster (Jona) 44:32. 2. Fabian Lienhard (Steinmaur) 0:31 zurück. 3. Dominic Zumstein (Männedorf) 1:18. – Ferner: 10. Roland Thalman (Romooos/VC Pfaffnau-Roggliwil) 8:24.

**Tennis**

**Schweizer Meisterschaften der Junioren. U16 Girls:** Halbfinals: Karin Kennel (1, N2.22, Oberentfelden) s. Chiara Grimm (N4.68, Tägerwilen) 6:2, 6:2. Tess Sugnaux (2, N2.24, Villars-Bramard) - Sarah Ottomano (4, N4.60, Genève) 6:4, 4:6, 6:4. – Final: Kennel s. Sugnaux 4:6, 6:3, 6:4. **U12 Girls:** Halbfinals: Alessia Aline Weli (1, R2, Feusisberg) s. Jenny Dürst (R4, Wettswil) 6:0, 6:1. Luna Milovanovic (2, R3, Yverdon) s. Tamara Arnold (3, R3, Olten/TC Zofingen) 6:1, 7:5. – Final: Weli s. Milovanovic 6:4, 6:3.