

SKITIPP

Von
Nilo Marxer

Nilo Marxer, Mitglied im LSV-Nachwuchskader. (Foto: ZVG)

SCHAAN Man sollte sich gesund und ausgewogen ernähren, etwa mit Früchten, Gemüse und Fleisch. Ab und zu ist als Belohnung aber natürlich auch mal etwas Süßes drin. Nach dem Training empfiehlt es sich, stets eine warme Malzeit einzunehmen, da der Körper für den Muskelaufbau Nährstoffe benötigt.

In regelmäßigen Abständen geben Trainer, Betreuer sowie Athletinnen und Athleten des Liechtensteinischen Skiverbandes (LSV) den «Volksblatt»-Lesern interessante Tipps rund um den Ski- und Langlaufsport.



Langlauf

Von der Loipe
an die Hochschule

BERN Der Langlauftrainer Rafael Ratti, der im vergangenen Winter noch Liechtensteins Loipenspezialisten betreute, verlässt per Ende Saison den Verband Swiss-Ski und tritt an der Universität Freiburg eine Stelle als Hochschul-Sportlehrer an, wie die «Neue Zürcher Zeitung» meldet. Der 32-jährige Bündner stiess vergangenen Mai zum Schweizer Langlauf-Team und war dort für die Sprinter zuständig. (bo/sda)

Fahrfehler wirft Silvan Marxer im Riesenslalom etwas zurück

Ski alpin Nach Platz 28 im Super-G und dem Ausfall in der Kombination vermochte sich Silvan Marxer bei seinem dritten Einsatz an den Youth Olympic Winter Games (YOG) in Lillehammer (NOR) von der Platzierung her zu steigern. Im Riesenslalom verpasste der 17-jährige die Top 20 nur knapp und landete auf dem 21. Schlussrang.

VON MANUEL MOSER

Ein Kräftemessen auf internationaler Ebene ist für junge Sportler immer speziell. Die erst zweiten olympischen Jugendspiele seit letzter Woche im norwegischen Lillehammer über die Bühne geht, gibt den Nachwuchsathleten noch einen zusätzlichen Anreiz, sich ins Zeug zu legen. Das gilt auch für Liechtensteins Vertreter im hohen Norden, Skifahrer Silvan Marxer und Monobobpilot Gabriel Ospelt. Während sich Ospelt weiterhin akribisch auf seinen Wettkampf (Samstag) vorbereitet, stand Marxer gestern im Riesenslalom bereits zu dritten Mal in Wettkampfmontur am Start. Mit etwas Wut im Bauch - Marxer konnte in den ersten beiden Rennen sein Potenzial noch nicht ganz ausschöpfen - stellte sich der junge LSV-Athlet der Herausforderung.

Doch die Ausgangslage nach dem ersten Durchgang - Marxer ging mit Startnummer 34 ins Rennen - präsentierte sich alles andere als vielversprechend. Mit seiner Zeit von 1:22,41 Minuten büsste Marxer ganze 5,25 Sekunden auf den Halbzeitführenden River Radamus (USA) ein und musste sich mit dem 26. Rang zufrieden geben. «Er hatte einen ziemlich groben Fehler drin, was natürlich einiges an Zeit gekostet hat», so Herren-Cheftrainer Wolfgang Auderer.

Marxer macht fünf Plätze gut

Etwas schneller und ohne grosse Fehler präsentierte sich Marxer dann im zweiten Lauf. Diesmal verlor er auf den Durchgangsschnellsten Manuel Traninger aus Österreich lediglich drei Sekunden und platzierte sich mit einer Gesamtzeit von 2:43,07 Minuten am Ende auf dem



Silvan Marxer belegte an den Youth Olympic Winter Games im Riesenslalom den 21. Schlussrang. (Foto: ZVG)

guten 21. Rang. Bitter war sicher die Tatsache, dass Marxer auf eine Top-20-Platzierung lediglich 0,08 Sekunden fehlten. «Der zweite Lauf war schon besser. Wenn man nach dem ersten Durchgang aber schon fünf Sekunden zurückliegt, ist es schwer noch etwas zu reissen», so Auderer. Den Sieg holte sich wie bereits im Super-G und in der Kombination der Amerikaner River Radamus vor dem Japaner Yohei Koyama (+1,07 Sekunden) und dem Deutschen Anton Grammel (+1,49). «Die Konkurrenz ist schon gut drauf», so der Herren-Cheftrainer. Bei Marxer sei es bisher in der Saison noch nicht so optimal gelaufen. «Dann ist es natürlich umso schwerer, im Wettkampf befreit aufzutreten. Aufgrund dieser Umstände ist der 21. Platz im Riesenslalom okay.»

Die letzte Chance, sich in einem Rennen vielleicht noch etwas weiter vorn zu platzieren, bekommt Mar-

xer am Freitag im Slalom (10/12 Uhr). Bis dahin stehen noch einige Trainings an. «Wichtig ist, dass Silvan in der Vorbereitung auf Freitag noch einmal alles gibt und das dann auch im Rennen versucht umzusetzen.» Wenn dem Unterländer zwei fehlerfreie Läufe gelängen, könne es schnell mal nach vorn gehen. «Es gibt kein konkretes Ziel. Er soll einfach zeigen, was er kann, dann schauen wir, was dabei herauskommt», so Auderer.

Noch zwei Trainings für Ospelt

Während Marxer sich für seinen letzten Einsatz am Freitag im Slalom vorbereitet, rückt auch der Renntag für Monobobpilot Gabriel Ospelt immer näher. Nach einem elften und achten Rang im ersten Training stehen für den Nachwuchsbofahrer heute und morgen vier weitere Testläufe auf dem Programm. Ernst gilt es für den Liechtensteiner dann am

Samstag. Dann kann Gabriel Ospelt endlich die Landesfarben vertreten und sich unter Wettkampfbedingungen in den Eiskanal von Lillehammer stürzen.

ÜBERBLICK

Das Programm von Silvan Marxer (Ski)

Bereits absolviert	
Super-G (13. Februar)	28.
Kombination (14. Februar)	out
Riesenslalom	21.
Noch ausstehend	
Slalom	Freitag, 10.00/12.00

Das Programm von Gabriel Ospelt (Bob)

Bereits absolviert	
1. Training	Plätze 11 und 8
Noch ausstehend	
2. Training	Do, 15.30/15.15
3. Training	Fr, 13.00/13.45
Rennen	Sa, 14.00/15.15

Weitere Informationen zu den YOG gibt es auf www.lillehammer2016.com

Liechtensteinische Monobobs an den Jugendspielen

Bob In Kürze ist es so weit: Am Samstag wird Gabriel Ospelt für Liechtenstein an den Olympischen Jugendspielen in Lillehammer im Monobob starten. Athleten aus 15 Nationen werden in der neuen Sportart um olympische Medaillen kämpfen - unter ihnen auch solche aus Brasilien oder Jamaika.

VON PETER TINNER

Liechtenstein spielt in der neuen Sportart Monobob eine führende Rolle - nicht nur, weil sich mit Gabriel Ospelt ein Monobobpilot für die Olympischen Jugendspiele 2016 qualifiziert hat. Liechtenstein hat durch die innovative Entwicklung des Einheitsbobs, welcher an den Spielen verwendet wird, massgeblichen Anteil an der Weiterentwicklung des Bobsports. Die Initiatoren des standardisierten Monobobs sind hauptsächlich Liechtensteiner oder in Liechtenstein wohnhafte Personen - würden die Monobobs nicht zu 100 Prozent in der Schweiz hergestellt, müsste die Firma SwissBob eher LieBob heissen. In Lillehammer werden 20 Monobobs am Start sein. Die Einheitsbobs sowie die Kufen werden den Athleten jeweils vor dem Rennen zugelost. Das Mindestschlittengewicht beträgt 162 kg - Monobob und Athlet zusammen dürfen bei den Herren maximal 260 kg, bei den Frauen 245 kg wiegen. Der Bobsport setzt auf die Jugend. Hierbei spielt der Monobob eine zentrale Rolle. Monobob ist das ideale

Gerät zur Förderung des Nachwuchses. Mit dem Monobob kann diese Sportart alleine betrieben werden, die Kosten sind im vertretbaren Rahmen, und die Jugend kann frühzeitig an die olympischen Disziplinen im Zweier- und Viererbob herangeführt werden. Vor der Erfindung des Monobobs durften junge Athleten erst mit 18 Jahren durch den Eiskanal fahren. Neu können sich junge Bobsportler schon mit 14 Jahren auf der Bobbahn messen, ohne die zusätzliche Verantwortung für einen Bremsen zu übernehmen. Monobob ist eine innovative Neuerung eines genialen Wintersports.

Monobob: Die Zukunft hat begonnen

Der Geburtsort der neuen Sportart ist der legendäre Olympia-Bob-Run St. Moritz. Mit dem weltweit bekannten Uhrenhersteller Omega unterstützt ein starker Partner das Projekt. Durch die Einführung der «Omega Monobob Series» im Jahre 2011 wurde der Bekanntheitsgrad der neuen Sportart stetig ausgebaut. Omega ist dabei verantwortlich für die Präzisionszeitmessung und setzt alles daran, mit neuen Technologien



Nicht nur der Pilot Gabriel Ospelt, sondern auch Teile des Know-hows, die in den Bau seines Monobobs einflossen, stammen aus dem «Ländle». (Foto: ZVG)

und Messmethoden der neuen Sportart noch mehr Spannung und Action zu verleihen.

Die Herstellung des Einheitsbobs wurde von der IBSF (damals FIBT) als Wettbewerb ausgeschrieben; die ersten Vergleichstests fanden im November 2013 in Igls (Österreich) und Königssee (Deutschland) statt. Nur gerade sechs Monate vor diesen ersten Vergleichstests fand das Kick-off-Meeting der Firma SwissBob beim Formel-1-Rennstall Sauber statt. Die zeitgerechte Entwicklung und Produktion von zwei Prototypen war

vor allem Sauber wie auch dem Hersteller der mechanischen Komponenten, der Firma Schilling AG, zu verdanken. Neben dem SwissBob-Projekt beteiligten sich auch Hersteller aus Deutschland, Italien, Lettland und den USA mit eigenen Konzepten an der Ausschreibung. Ein halbes Jahr, nachdem SwissBob sein Projekt gestartet hatte, entschied die IBSF: Die SwissBob AG darf den standardisierten Monobobs produzieren. Der mit dem Sauber-F1-Team und weiteren Schweizer Innovationsfirmen entwickelte Hightech-Monobob

hatte sich gegen die internationale Konkurrenz durchgesetzt.

Das Herz des neuen Monobobs ist ein hochpräzises Monocoque, das in der gleichen Sandwich-Bauweise wie ein Formel-1-Rennauto produziert wird. Damit sind einerseits hohe Sicherheit, andererseits eine absolute Baugleichheit gewährleistet. Letzteres ist eine wichtige Voraussetzung für faire Wettkämpfe. Das Monocoque wiegt nur 40 kg und ist extrem stabil, sodass auf einen herkömmlichen Rahmen verzichtet werden kann.

FL-Bobsportler vorn dabei

Der Liechtensteinische Boverband hat früh auf die Karte Monobob gesetzt. Er zählte zu den ersten nationalen Organisationen, die einen Monobob für ihre Athleten anschafften. Auch in dieser Hinsicht hat Liechtenstein sicherlich sehr viel zur Förderung und Entwicklung des Monobobsports beigetragen. Bleibt zu hoffen, dass bei den Olympischen Jugendwinterspielen 2020 in Lausanne Monobob erneut als Disziplin dabei sein wird - mit liechtensteinischen Piloten und Monobobs «aus Liechtenstein».