

## REGIOTIPP 2010

## Schlussrangliste:

1. Breuss Norbert, Vaduz	339 Punkte
2. Kallaba Agron, Buchs	332
3. Oehry Saskia, Ruggell	331
4. Büchel Günther, Ruggell	330
5. Hemmerle Werner, Vaduz	328
Sulser Walter, Weite,	328
7. Flori Hanspeter, Grabs	327
8. Wanger Lothar, Eschen	325
9. Biedermann Stephanie, Triesen	324
10. Risch Sandro, Balzers	323
11. Riederer Helene, Grabs	322
Schurte Ivan, Eschen	322
13. Bargetze Adrian, Tiesen	321
Hannelore Beck, Schaan	321
Vicelli Mario, Azmoos	321
16. Damas Luis, Schaan	320
Schreiber Michael, Vaduz	320
Weidmann Heinz, Balzers	320
19. Foser Pascal, Balzers	319
20. Elkuch Gerhard, Triesenberg	318
Elkuch Rebecca, Gamprin	318
22. Redzic Adi, Vaduz	317
23. Oehri Theo, Schaanwald	316
24. Augsburg Elisabeth, Ruggell	315
Blank Wolfgang, Weingarten	315
Gantner Nils, Balzers	315
27. Gassner Thomas, Gams	314
28. Vogt Walter, Balzers	312
29. Bargetze Patrick, Triesen	311
Marxer Rudolf, Nendeln	311
31. Beck Heribert, Schaan	310
32. Rhyner Christine, Grabs	309
33. Wolfinger Sidonia, Triesen	308
34. Casucci Mario, Schaan	307
Cerullo Giovanni, Buchs	307
Gantner Andrea, Balzers	307
Wieser Rene, Vaduz	307
38. Beck Christian, Triesen	306
Marxer Andreas, Gamprin	306
40. Ackermann Marc, Mels	305
Ismaili Xhemail, Buchs	305
Kaufmann Roger, Naters	305
43. Banzer Riccardo, Triesen	304
Konrad Marco, Vaduz	304
Kubli Jost, Azmoos	304
46. Chevalley Cedric, Trübbach	303
Frommelt David, Vaduz	303
Haas Heini, Schaan	303
Wanger Thomas, Schaan	303
50. Klipfel Shane, Grabs	302
Marugg Werner, Eschen	302
Rhyner Bryan, Grabs	302
Schellander Josef, Triesen	302
54. Arpagaus Christoph, Triesenberg	301
Bargetze Walter, Triesen	301
Litscher Christian, Sevelen	301
Wolfinger August, Balzers	301
58. Beck Franz-Josef, Triesen	300
Toto Domenico, Schaan	300
60. Aemisegger Heribert, Triesenberg	299
Wanger Maria, Eschen	299
62. Foser Albert, Balzers	298
Singer Thomas, Buchs	298
Vogt Peter, Triesen	298
Wieland Werner, Weite	298
66. Meier Roland, Schellenberg	297
67. Egger Daniel, Triesenberg	296
68. Bernegger Heribert, Schaan	295
Nigg Jürgen, Vaduz	295
Vedana Kurt, Triesenberg	295
71. Frick Dominik, Schaan	294
72. Gassner Dominik, Triesenberg	293
Wanger Wolfgang, Nendeln	293
74. Hasler Mathias, Grabs	292
Kaufmann Gary, Mauren	292
Winter Christoph, Nendeln	292
77. Aemisegger Arnold, Triesenberg	291
Eberle Juergen, Vaduz	291
Koller Philipp, Buchs	291
Vogt Urs, Balzers	291
Winkler Gerhard, Schaan	291
82. Eberle Andreas, Vaduz	290
Falk Rainer, Triesen	290
Öhri Uwe, Mauren	290
Wanger Nicole, Eschen	290
86. Aprile Carina, Vaduz	289
Hobi Kurt, Mels	289
Urs Alder, Vaduz	289
89. Beck Hildegard, Schaan	288
Bicer Selcuk, Eschen	288
91. Frick Werner, Balzers	287
92. Elkuch Sarah, Benders	286
Suhner David, Gams	286
94. Hamaya Reo-Tobias, Vaduz	285
Hübschke Bruno, Mauren	285
Schurte Georg, Gretzenbach	285
97. Chevalley Pascal, Trübbach	284
Gassner Cornelia, Triesenberg	284
Verling Maria, Vaduz	284
100. Bargetze Christoph, Triesen	283
Chevalley Karin, Trübbach	283
Clasadonte Vincenzo, Sevelen	283
Eberle Lucas, Vaduz	283
Maierhofer Marco, Balzers	283
Schlegel Yvonne, Mauren	283

## TV-TIPPS

## Mittwoch

<b>SF2</b>
<b>14.00 Tennis live</b> Wimbledon: Viertelfinals der Männer
<b>22.20 Sport aktuell</b>
<b>22.30 Fussball-WM live</b> Das Magazin: Aktuelle News aus Südafrika
<b>EUROSPORT</b>
<b>22.35 Soccer City live</b> Das WM-Studio mit Expertenanalysen
<b>Sport 1 (DSF)</b>
<b>14.30 Tennis live</b> Wimbledon: Viertelfinals der Männer

# Die Wassertemperatur muss 25 Grad betragen

Vom Freitag bis Sonntag findet die Schweizer Meisterschaft im Schwimmen erstmals im Ausland statt. Während dieser drei Tage kommt Liechtenstein in den Genuss von Schwimmsport auf höchstem Niveau. Austragungsort ist das Freibad Mühleholz.

Von Philipp Kolb

**Schwimmen.** – Der Grossanlass mit 313 eingeschriebenen Schwimmern aus 49 Vereinen dient dem LOSV als Hauptprobe für die im kommenden Jahr stattfindenden Lie-Games. 45 Helfer und 30 Schiedsrichter sind ab Freitag im Einsatz. Karl Hardegger, OK-Chef des Grossanlasses erklärt: «Das ist das Minimum. An den Kleinstaatenspielen ist es aber einfacher, Helfer zu finden. Dort ist es für die Helfer eine Ehre, dabei zusein.»

## Wassertemperatur kein Problem

An solchen Grossanlässen wird vorgeschrieben, dass die Wassertemperatur mindestens 25 Grad beträgt. Dank dem Sommerwetter der letzten Tage und auch den Aussichten fürs Wochenende wird diese Grenze kein Problem darstellen. «Wir hatten am Dienstagmorgen bereits 24 Grad», so Hardegger. Er gibt aber zu bedenken: «Anfangs Juni hätten wir diese Temperaturen nur mit Heizanlagen realisieren können. Falls es im kommenden Jahr ähnlich oft regnet, müssen wir heizen, was sehr teuer wird. Für die Schweizer Meisterschaften hätten auch Temperaturen unter 25 Grad ausnahmsweise gereicht und wären akzeptiert worden. An den Kleinstaatenspielen ist dies aber nicht der Fall.» Dann werden auch Tribünen erstellt werden müssen



Mit Medaillenhoffnungen: Julia Hassler ist das Zugpferd des Liechtensteiner Teams.

Bild Archiv

und auch werbetechnisch wird der Anlass stärker vermarktet. Ein weiterer Unterschied ist die Dauer der Wettkämpfe. Die Schweizer Meisterschaften dauern drei Tage, an den Lie-Games werden die Schwimmer dann während vier Tagen im Wasser um Hundertstelsekunden kämpfen.

## Neun Liechtensteiner am Start

Aus sportlicher Sicht werden es sicherlich hochstehende Wettkämpfe werden, zumal die besten Schweizer Schwimmerinnen und Schwimmer am Start sein werden wie Flori Lang, Stéphanie Spahn, Martina van Berkel und Ivana Gabrilo. Für einige weitere der Schweizer ist es die letzte Chance, die Limits für die EM in Budapest zu errei-

chen. Liechtenstein wird mit neun Athletinnen und Athleten am Start sein: Theresa Banzer, Simon Beck, Jasmin Büchel, Niklas Friederici, René Giezendanner, Julia Hassler, Saskia Hoch, Laura Manco und Christoph Meier. Medaillenhoffnungen darf sich vor allem Julia Hassler ausrechnen. Für sie sind es zugleich auch die Liechtensteiner Disziplinenmeisterschaften.

## Engagiertes OK

Das OK für diesen Anlass wird dasselbe sein wie im kommenden Jahr für die Schwimmwettbewerbe anlässlich der Lie-Games. Es sind dies Karl Hardegger als Präsident, weiters Shirley Beck, Mona Kohler, Hilmar Hoch, Franz Senti, Paula Forrer und Andreas Batliner.

# LieGames-Coaches machen sich fit

Beim Trainingslager in Bruneck, wo die Liechtensteiner Kandidaten für die Kleinstaatenspiele 2011 teilnahmen, kristallisierte sich im Gespräch mit den Trainern das Bedürfnis nach einer Weiterbildung im Bereich mentales Training heraus.

**Allgemeines.** – Für die dazu organisierten Workshops konnte Helmut Gopp, Ressortleiter Ausbildung beim LOSV und gleichzeitig Chef de Mission im kommenden Jahr, die Sportpsychologen Christian Uhl und Maria Christina Uhl gewinnen. Christian Uhl ist bekannt durch seine Tätigkeit bei den österreichischen Skispringern.

«Besser sein, wenn es zählt» Im ersten Workshop gab Christian Uhl Tipps und Tricks zur mentalen Vorbereitung auf Grossereignisse weiter. Trainings mit Wettkampfbedingungen sind dazu notwendig. Denn «im entscheidenden Moment musst du Zweifel, Druck und Nervosität vergessen, auf Erfolgs-Automatismen zurückgreifen sowie konzentriert und hellwach sein», so der Sportpsychologe. Im zweiten Workshop vermittelte Maria Uhl Erfolgserfahrungen, die die Trainer selber mit ihren Athleten durchführen können; fast nach dem Motto: der Trainer als Psychologe. Die dritte Einheit stand unter dem Titel «Trainer fragt – Sportpsychologe antwortet». Hier wurde nochmals speziell auf individuelle Situationen eingegangen.

## Mentale Stärke für Athleten

Zum Abschluss nahmen die Volleyballerinnen und einige Judokämpfer die

Gelegenheit wahr, sich in einem speziellen Workshop mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen. Judoka Mirko Kaiser z.B. schätzte es, vom Fachwissen des Referenten profitieren zu können «und ich möchte diese Tipps nun testen und anwenden». Jeder Teilnehmer legte ein Stärkeposter von sich an, weil es wichtig ist, seinen Fokus auf die eigenen Stärken zu richten. Auch der Umgang mit zu wenig oder zu viel Nervosität wurde behandelt.

Maria Uhl leitete zur gleichen Zeit den Workshop mit den Volleyballerinnen. «Es herrschte eine sehr gute Atmosphäre, die Spielerinnen waren sehr offen und motiviert», erzählte sie nach dem Workshop. Ein Konzentrationsspiel, ein Teambildungsspiel und Visualisierungsübungen, das Herausarbeiten der Stärken des Teams sowie spezielle Fragen der Teilnehmerinnen an die Referentin waren Elemente dieses spannenden Workshops. (pd)



LieGames-Coaches als aufmerksame Zuhörer: Sportpsychologin Maria Uhl (rechts) bei der Anleitung zu einer Übung.

Bild pd

# FCV testet heute in gegen Erstligist Brühl

**Fussball.** – Für das Challenge-League-Team des FC Vaduz steht heute Abend das nächste Vorbereitungsspiel auf dem Programm. Die Mannschaft von Trainer Eric Orié testet um 19.30 Uhr gegen Erstliga-Aufsteiger SC Brühl. Das Spiel findet auf der Sportanlage Kolbenstein in Montlingen statt. In den bisherigen Freundschaftsspielen tat sich der FCV schwer, was angesichts der harten Trainingseinheiten aber nicht verwundert. Gegen den SC Brühl, das neu von Hendric Regtop betreut wird, wird man bestimmt offensiver ausgerichtete Vaduzer sehen.

## FC Vaduz – USV neu um 14 Uhr

Bereits an diesem Samstag, 3. Juli, bestreitet der FCV Vaduz dann das nächste Testspiel. Im Rheinpark Stadion kommt es um 14 Uhr zur Neuauflage des diesjährigen Cupfinales gegen das Erstligateam des USV Eschen/Mauren. Das Spiel wurde um eineinhalb Stunden vorverlegt, damit die Spieler anschliessend die WM verfolgen können.

## Saisonstart am 24./25. Juli

Der Start für die Vaduzer in die neue Challenge-League-Saison ist auf das Wochenende vom 24./25. Juli angesetzt. Die Residenzler empfangen dabei das Team von Servette. Danach folgt das Auswärtsspiel in Schaffhausen. Das erste TV-Spiel mit den Vaduzern steigt am Montag, 16. August. Dabei gastiert der FC Lugano im Rheinpark Stadion. Das letzte Spiel in der Hinrunde steigt am Wochenende vom 4./5. Dezember gegen den FC Winterthur. (psp)

## Schweiz, Challenge League.

### Spielplan 1. Phase 2010/2011:

- 1. Runde, Freitag, 23. Juli, bis Sonntag, 25. Juli:** Biel – Wil, Delémont – Wohlen, Kriens – Yverdon, Lausanne-Sport – Winterthur, Lugano – Chiasso, Stade Nyonnais – Schaffhausen, Vaduz – Servette. – **Montag, 26. Juli:** Aarau – Locarno.
- 2. Runde, Freitag, 30. Juli, bis Sonntag, 1. August:** Locarno – Stade Nyonnais, Schaffhausen – Vaduz, Servette – Biel, Winterthur – Kriens, Wohlen – Lugano, Yverdon – Aarau, Chiasso – Delémont. – **Montag, 2. August:** Wil – Lausanne-Sport.
- 3. Runde, Freitag, 6. August, bis Sonntag, 8. August:** Aarau – Wohlen, Delémont – Chiasso, Lugano – Lausanne-Sport – Yverdon, Locarno – Chiasso, Lugano – Kriens, Servette – Stade Nyonnais, Wil – Vaduz. – **Montag, 9. August:** Biel – Winterthur.
- 4. Runde, Freitag, 13. August, bis Sonntag, 15. August:** Kriens – Locarno, Lausanne-Sport – Delémont, Stade Nyonnais – Wil, Schaffhausen – Yverdon, Winterthur – Servette, Wohlen – Biel, Chiasso – Aarau. – **Montag, 16. August:** Vaduz – Lugano.
- 5. Runde, Freitag, 20. August, bis Sonntag, 22. August:** Aarau – Schaffhausen, Biel – Chiasso, Delémont – Stade Nyonnais, Locarno – Vaduz, Lugano – Lausanne-Sport, Servette – Kriens, Yverdon – Winterthur. – **Montag, 23. August:** Wil – Wohlen.
- 6. Runde, Freitag, 27. August, bis Sonntag, 29. August:** Kriens – Stade Nyonnais, Lausanne-Sport – Biel, Lugano – Locarno, Schaffhausen – Chiasso, Servette – Wil, Vaduz – Delémont, Wohlen – Yverdon. – **Montag, 30. August:** Winterthur – Aarau.
- 7. Runde, Freitag, 10. September, bis Sonntag, 12. September:** Biel – Vaduz, Delémont – Locarno, Stade Nyonnais – Aarau, Schaffhausen – Servette, Wil – Kriens, Wohlen – Lausanne-Sport, Yverdon – Lugano, Chiasso – Winterthur.
- 8. Runde, Freitag, 24. September, bis Sonntag, 26. September:** Aarau – Vaduz, Biel – Schaffhausen, Kriens – Chiasso, Locarno – Wil, Lugano – Delémont, Servette – Lausanne-Sport, Winterthur – Wohlen, Yverdon – Stade Nyonnais.
- 9. Runde, Freitag, 1. Oktober, bis Sonntag, 3. Oktober:** Delémont – Servette, Lausanne-Sport – Aarau, Lugano – Biel, Stade Nyonnais – Winterthur, Schaffhausen – Kriens, Vaduz – Yverdon, Wil – Chiasso, Wohlen – Locarno.
- 10. Runde, Freitag, 22. Oktober, bis Sonntag, 24. Oktober:** Aarau – Wil, Biel – Stade Nyonnais, Kriens – Vaduz, Schaffhausen – Wohlen, Servette – Locarno, Winterthur – Lugano, Yverdon – Delémont, Chiasso – Lausanne-Sport.
- 11. Runde, Freitag, 29. Oktober, bis Sonntag, 31. Oktober:** Aarau – Servette, Kriens – Lausanne-Sport, Locarno – Biel, Lugano – Schaffhausen, Stade Nyonnais – Wohlen, Vaduz – Chiasso, Winterthur – Delémont, Yverdon – Wil.
- 12. Runde, Freitag, 5. November, bis Sonntag, 7. November:** Biel – Aarau, Delémont – Kriens, Lausanne-Sport – Locarno, Schaffhausen – Winterthur, Servette – Yverdon, Wil – Lugano, Wohlen – Vaduz, Chiasso – Stade Nyonnais.
- 13. Runde, Freitag, 12. November, bis Sonntag, 14. November:** Aarau – Delémont, Kriens – Wohlen, Locarno – Schaffhausen, Stade Nyonnais – Lugano, Vaduz – Lausanne-Sport, Winterthur – Wil, Yverdon – Biel, Chiasso – Servette.
- 14. Runde, Freitag, 26. November, bis Sonntag, 28. November:** Delémont – Wil, Kriens – Biel, Lugano – Aarau, Stade Nyonnais – Vaduz, Schaffhausen – Lausanne-Sport, Winterthur – Locarno, Wohlen – Servette, Yverdon – Chiasso.
- 15. Runde, Freitag, 3. Dezember, bis Sonntag, 5. Dezember:** Aarau – Kriens, Biel – Delémont, Lausanne-Sport – Stade Nyonnais, Locarno – Yverdon, Servette – Lugano, Vaduz – Winterthur, Wil – Schaffhausen, Chiasso – Wohlen.