

## Kranzgewinn für Diego Bachofen

Nach seinem Sieg am Zürcher Kantonalturnfest hat Diego Bachofen vom TV Jenins seine gute Form auch am vergangenen Wochenende bestätigt. Der 22-jährige Nationalturner überzeugte beim Berner Kantonalen Nationalturntag in Affoltern im Emmental mit dem Kranzgewinn. Nach dem Vornotenprogramm belegte Bachofen gar Rang 3 mit 57,00 Punkten. Vor ihm klassierten sich einzig der spätere Sieger Damian Gehrig (Summiswald) sowie der mehrfache Schweizer Meister im Nationalturnen und Spitzenschwinger Andi Imhof (Bürglen). Dass Bachofen danach im starken Teilnehmerfeld im Schwingen und Ringen Haare lassen musste, war absehbar. Mit zwei Niederlagen im Schwingen, einem Gestellten und einer Niederlage im Ringen blieb Rang 11. (gor)

## Start ins Marathon-Jubiläumsjahr

Der Engadin Skimarathon feiert 2018 die 50. Austragung. 1969 rechnete wohl noch niemand damit, dass der «Engadiner» zur grössten Langlaufveranstaltung der Schweiz und sogar zur zweitgrössten weltweit entwickeln würde. Die Online-Anmeldung für die Jubiläumsausgabe ist ab sofort offen. «Das 50-Jahr-Jubiläum lässt uns ehrwürdig auf eine grossartige Leistung zurückblicken», sagt Geschäftsführer Menduri Kasper. Informationen zu den verschiedenen Jubiläumsaktivitäten folgen zu einem späteren Zeitpunkt. (so)

## US Schluein Ilanz weiter mit Belinga

Die nach vier Saisons in der 2. Liga regional in die 3. Liga relegierte US Schluein Ilanz setzt eine Etage tiefer auf Kontinuität. Die Mannschaft wird weiterhin von Cyrille Belinga trainiert. Ebenso konnten die Verantwortlichen um Präsident Simon Lutz die teilweise bei der Konkurrenz begehrten Spieler nahezu komplett bei der Stange halten. Auch der 34-jährige Topskorer Gabriel Derungs (12 Tore) entschied sich nach einer Bedenkfrist, ein Jahr weiterzuspielen. (jok)

# Genüsslich den Berg hoch – und dies mit 70 Jahren

Marie-Theres Herwig ist eine leidenschaftliche Läuferin. Die Frau aus Arosa hat am Samstag den Berg-Halbmarathon in Zermatt bestritten – und nach dem Zieleinlauf eine Zusatzschleife absolviert.

von Peter Birrer

Der Anstieg ist steil, aber die Laune ist gut, bestens sogar. Marie-Theres Herwig ist unterwegs, in Zermatt ist sie beim 16. Gornergrat Zermatt Marathon über die Halbmarathon-Distanz gestartet. Und nun hat sie das letzte Teilstück vor sich. Als sie die Ziellinie überquert, zeigt die Uhr 4:06.50 Stunden an. «Ich bin zufrieden», sagt sie, «ich habe keine muskulären Beschwerden. Es ist richtig schön gewesen unterwegs.» Und sie verabschiedet sich dann, um noch ein paar zusätzliche Höhenmeter zurückzulegen: Sie läuft in 1:20 Stunden auf das Gornergrat. Sie tut das mit grösstem Genuss.

### Start mit 50 Jahren

Die Geschichte von Marie-Theres Herwig ist keine alltägliche. Sie ist die einer Frau, die ihren 70. Geburtstag hinter sich hat und sich in einer bemerkenswerten Intensität dem Laufsport widmet. Dabei fand die begeisterte Jodlerin bis 50 keine Zeit dafür. In Arosa führte die gebürtige Fribourgerin mit ihrem Mann ein Hotel, und

«Zur Not kann ich mit dem Pyjama laufen, aber nicht mit ungeeigneten Schuhen.»

Marie-Theres Herwig  
Läuferin

wenn die zwei Freizeit hatten, fuhren sie Ski oder machten sich mit ihren drei Töchtern zu ausgiebigen Wanderungen auf, 4000-er um 4000-er erklimmen sie. Als die Kinder erwachsen wurden und aus dem Elternhaus auszogen, entdeckte Herwig ihre neue Leidenschaft. Die frühere Gemeinderätin begann zu rennen, und sie fand so Gefallen daran, dass sie das nicht



Freude an der Bewegung: Marie-Theres Herwig geniesst den Laufsport. Bild Peter Birrer

nur trainingshalber, sondern auch an Wettkämpfen machte. Am GP Bern erlebte sie ihre Premiere, bevor sie Marathon an Marathon reihte, über 100 sind es mittlerweile. Sie startete in Grossstädten, stellte mit 55 in New York in 3:18 Stunden ihre Bestzeit auf, und sie scheute sich auch nicht vor den Bergen. 13 Mal bewältigte sie die Strapazen des Jungfrau-Marathons, in Zermatt war sie auch «einige Male dabei», wie sie es sagt.

Dieser Drang, sich ständig bewegen zu müssen, ist im Alter nicht kleiner

geworden. Bei Wind und Wetter zieht sie die Laufschuhe an oder sie schwimmt im Untersee selbst bei 10 Grad ihre 500 Meter. «Ich habe das Verlangen, täglich in irgendeiner Form aktiv zu sein», sagt Herwig, «natürlich braucht es Disziplin und Willen, aber als Bewegungsmensch ist das für mich trotzdem nie Pflicht. Am liebsten mache ich Sport, wenn es stürmt und schneit.» Dann fügt sie mit einem Schmunzeln an: «Stecken Sie mich bloss nie in ein Restaurant, in dem ich vier Stunden sitzen muss und

essen soll. Das ist nichts für mich.» Im Schnitt verbringt sie zwei Stunden täglich Sport treibend in der Natur.

Marie-Theres Herwig ist erfrischend offen, eine beherzte Frau, die sich definitiv nicht so schnell aus der Ruhe oder vom Sport abbringen lässt – auch nicht von einem Rückschlag wie neulich, als sie sich beim Biken in der Türkei einen Bruch des linken Handgelenks zuzog. Sie liebt das Gefühl der tiefen Zufriedenheit nach einem Rennen, sie spürt dann diese Genugtuung, «etwas geleistet zu haben». Und wenn sie eine Herausforderung gemeistert hat, bereitet sie sich auf die nächste vor. Pausen braucht sie so wenig wie eine Stoppuhr, einen Pulsmesser, Massagen oder einen Ernährungsplan: «Ich esse, was mir schmeckt. Und beim Laufen höre ich auf meinen Körper. Die Beine sind nach einem Wettkampf zwei, drei Tage etwas schwerer. Aber wenn ich mich erholt habe, geht es weiter. Ich habe das Glück, dass ich selten Müdigkeit verspüre. Für mich ist nichts zu anstrengend.»

### Polysportiv unterwegs

Wert legt Herwig beim Laufen auf gutes Schuhwerk. «Das ist das Wichtigste», sagt sie, «zur Not kann ich mit dem Pyjama laufen, aber nicht mit ungeeigneten Schuhen.» Überhaupt ist Herwig bestens ausgerüstet, auch für ihre anderen Sportarten. Sie besitzt drei Velos, drei Paar Skis und zwei Paar Langlaufskis. Und wenn sie einmal nicht selber unterwegs ist, interessiert sie sich im Fernsehen für Sport und dabei primär für die Formel 1.

Der Halbmarathon von Zermatt ist eine weitere Episode in Herwigs beeindruckendem Leben als Hobby-sportlerin, aber gewiss nicht die letzte. Als nächstes denkt sie an die Teilnahme am Glacier 3000 im August, vielleicht bestreitet sie im Oktober den Trailmarathon von Ilanz nach Thusis. Was immer sie noch vorhat, sie will es mit dem Ehrgeiz nicht übertreiben. Aber eines ist für sie trotzdem auch klar: «Ich will nicht erst mit dem Benzenwagen ins Ziel kommen.»

# Tomils II sorgt national für Aufsehen

Sechs Bündner Gruppen haben sich für den Schweizer Gruppenmeisterschaftsfinal im September in Zürich qualifiziert. Tomils II sorgt im Feld D mit 722 Punkten gar für Furore. Es ist das zweitbeste Resultat in der langen Geschichte der Schweizer Gruppenmeisterschaft.

von Gion Nutegn Stgier

Zürich, die Bündner Schützen kommen. Im entscheidenden Wettkampf für die Finalteilnahme von Anfang September in Zürich zeigten sich die Vertreter des Bündner Schiesssportverbands treffsicher. 14 Gruppen aus Graubünden durften noch zur dritten nationalen Hauptrunde antreten. Dabei haben sich sechs Gruppen für den Schweizer Gruppenmeisterschaftsfinal qualifiziert – so viel wie vor immerhin 19 Jahren. Ein Jahr zuvor waren es sogar zehn Gruppen gewesen.

Im Feld A der Kategorie der Sportwaffen werden in Zürich 16 Gruppen um den Meistertitel kämpfen. War im vergangenen Jahr keine Gruppe aus Graubünden im Final im «Albisgüetli» dabei, so ist heuer mit Haldenstein wieder ein Vertreter des Bündner Schiesssportverbands mit von der Partie. 972 Punkte reichten dem Bündner

Meister, um sich für Zürich zu qualifizieren. Von allen 40 Gruppen, welche die dritte und entscheidende Schweizer Hauptrunde absolviert haben, ge-

hört Haldenstein mit 972 Punkten zu den treffsichersten Gruppen. Gescheitert ist an der letzten Hürde dagegen Felsberg mit lediglich 949 Punkten.



Tolles Ergebnis: Tomils II mit Werner Natter, Miguel Sgier, Norbert Caviezel, Mauro Ardüser und Thomas Caviezel (von links) überrascht positiv. Bild Gion Nutegn Stgier

Zur entscheidenden Qualifikationsrunde traten im Feld D (Ordonnanzwaffen-Sturmgewehr 57/03) neun Bündner Gruppen an. Favorit Tomils I bewies erneut seine Treffsicherheit mit einem Resultat von 713 Punkten: Finalinzug perfekt. Noch präziser zielten die fünf Schützen von Tomils II, die mit 722 Punkten ein tolles Resultat schossen. National gesehen sind diese 722 Punkte das zweitbeste Resultat, das je an einer Gruppenmeisterschaft erzielt wurde im Feld D. Besser war im Jahr 2015 nur noch Locarno mit dem Topresultat von 728 Punkten. Vieles beigetragen zu diesem Topergebnis von Tomils II haben allen voran Mauro Ardüser mit dem schweizweit besten Einzelergebnis von 148 Punkten sowie Miguel Sgier mit 147 Punkten

### Scharans die grosse Überraschung

Ebenfalls in Zürich dabei sein wird das Quintett der Albula-Sportschützen. Sie

schossen mit 708 Punkten ein hervorragendes Resultat, gewannen ihre Gruppenkombination und werden im Finale wie Tomils I und Tomils II wohl um Medaillen kämpfen. Das sehr gute Resultat von 692 Punkten reichte dem Bündner Meister von 2014, Bregaglia, klar für die Finalqualifikation. Die Finalteilnahme von Scharans ist derweil die grosse Überraschung aus Bündner Sicht. Die Gruppe erzielte 988 Punkte und darf erstmals in der Vereinsgeschichte im Finalwettkampf dabei sein, mit total 40 Gruppen im Feld D.

Hingegen nicht vertreten sind in diesem prestigeträchtigen Anlass im Schweizer Schützenwesen, wo es um vieles mehr geht als Ruhm und Ehre, Ruschein, Schiers, Schuders und Thusis. Ausgeschlossen ist im Feld E (Militärwaffen ohne Sturmgewehr 57/03) überraschend auch das hoch eingeschätzte Castrisch, zudem auch Monstein und Samnaun.