



Abwechslung im Trainingsalltag: Mit Mountainbiken, Crossfittraining, Wakesurfen sowie Rudern bereiten sich die Bündner Giulia Tanno (2. von rechts) und Kim Gubser (rechts) mit dem Swiss-Ski-Freeski-Nationalteam auf den kommenden Winter vor.

Pressebilder

## Spass und harte Arbeit

Auch wenn das Leben der Schweizer Freeski-Nationalmannschaft nach Spass aussieht, steckt sehr viel Schweiss dahinter. Während Giulia Tanno und Kim Gubser mittun können, fehlt Andri Ragetli weiterhin.

von Patrizia Baumgartner

**B**iken, Rudern, Wakesurfen und Crossfit – diese vier Sportarten standen kürzlich auf dem Trainingsplan der Schweizer Freeski-Nationalmannschaft, die in Einsiedeln sowie auf dem Zürichsee trainierte. Mit dabei waren auch die Bündner Giulia Tanno und Kim Gubser.

**Kondition und Polysport**

Grund für den Aufenthalt in Einsiedeln und auf dem Zürichsee von «La Familia», wie sie sich selber nennen: In unserer Region ist ihr ehemaliger Coach Dominik Furrer aus Einsiedeln. Nachdem der 31-Jährige zehn Jahre lang für das Freeski-Team verantwortlich gewesen war, trat er im April 2020 zurück. Auf Mandatsbasis führt er jedoch pro Jahr noch zwei bis drei Konditionsblöcke durch. «Bei mir steht immer auch das Polysportive im Vor-

dergrund», so Furrer. Neben einem bis zwei harten Konditionstrainings am Vormittag sei es ihm ein grosses Anliegen, am Nachmittag auch einmal an die frische Luft zu kommen. «Dann machen wir etwas anderes. Wie Rudern auf dem Sihlsee oder eine Mythen-Tour auf dem Bike.» Diese Philosophie verfolgte Furrer seit Jahren. Man könne das Training abwechslungsreich gestalten und hin und wieder auch mal geniessen.

Er weiss auch aus seiner eigenen Sportlerkarriere: «Kondition ist nicht lustig, aber im Sommer schliesst man die Versicherung für den Winter ab. Der Körper ist unser Werkzeug und Kapital zugleich.» Zudem könne man das Training gut mit Sportarten anreichern, die Spass machen und einen konditionell trotzdem herausfordern.

**Rückkehrer und ein Abwesender**

Der Konditionsblock in Einsiedeln sowie auf dem Zürichsee sei zudem der gemeinsame Season-Kick-off gewesen.

Wieder frisch dabei im Team sind Giulia Tanno von der Lenzerheide nach einem Oberarmbruch im Training an den X-Games und Colin Wili, der nach einem schweren Sturz auf den Kopf und die Schulter wieder genesen ist. In der Nationalmannschaft fehlt jedoch weiterhin Andri Ragetli. Der Flimser hat sich Mitte März an der Weltmeisterschaft in Aspen eine gravierende Knieverletzung zugezogen und ist noch auf dem Weg zurück.

«Kondition ist nicht lustig, aber im Sommer schliesst man die Versicherung für den Winter ab.»

**Dominik Furrer**  
Trainer Freeski-Nationalteam

Harte Konditionstrainings sind für ihn aktuell noch Zukunftsmusik.

**Kein Zuckerschlecken**

Auch wenn das Leben und Training der Freeskier im Internet und auf den Sozialen Medien locker und spassig aussieht, sei das nur die halbe Miete, betont Furrer: «Die harte Arbeit im Krafraum gehört zwar dazu, die behalten wir aber für uns.» Das Training im Krafraum um 6 Uhr früh werde abseits von Instagram und Co. ausgetragen. Die Mitglieder von «La Familia» sind nämlich auch sehr fit, was Tests in Magglingen immer wieder beweisen. Der Vorteil der Ausübung verschiedenster Sportarten liegt für die Athleten auf der Hand. Man braucht alles: Rumpfkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und mehr. Beispielsweise auf dem Bike führen die Freeskier sehr anstrengende Touren durch.

Übrigens: Unterdessen ist das Freeski-Team schon wieder in Österreich im Airbag-Training.

### Auf einen Blick

#### FUSSBALL

##### MÄNNER, 5. LIGA, GRUPPE 2

Sedrun-Disentis – Laax 1:3. Bad Ragaz II – Lumnezia II 4:0.  
**Schlussrangliste:** 1. Laax 9/24. 3. Bad Ragaz II 9/41. 3. Wälenstadt II 9/16. 4. Sedrun/Disentis 9/15. 5. Trun/Rabus III 9/11. 6. Union Trin 9/11. 7. Rueun 9/9. 8. Lumnezia II 9/7. 9. Sargans II 9/6. 10. Tavanasa III 9/5.

##### FRAUEN, 2. LIGA, GRUPPE 1

Linth-Schwanden – Uzwil 0:5. Bütschwil – Thusis-Cazis 5:10. Ebnat-Kappel – Rapperswil-Jona II 3:0. Widnau – Wittenbach 5:2. Ems – Eschenbach 0:2.  
**Schlussrangliste:** 1. Eschenbach 10/23. 2. Widnau-Au 10/20. 3. Uzwil 10/18. 4. Thusis-Cazis 10/18. 5. Ems 10/16. 6. Bütschwil 10/15. 7. Romanshorn 10/15. 8. Linth-Schwanden 10/10. 9. Rapperswil-Jona II 10/7. 10. Ebnat-Kappel 10/6. 11. Wittenbach 10/5.

##### FRAUEN, 3. LIGA, GRUPPE 1

Münsterlingen-Berg Au-Widnau II 3:2. Bühler II – Frauenfeld III 1:7. Kirchberg – Weinfelden-Bürglen 2:2. Chur 97 – Gossau 3:0.

**Rangliste:** 1. Au-Widnau II 10/27. 2. Weinfelden-Bürglen 10/22. 3. Münsterlingen-Berg 10/22. 4. Triesen 10/19. 5. Chur 97 10/18. 6. Frauenfeld III 10/14. 7. Kirchberg 10/14. 8. Gossau 10/10. 9. Münchwilen 9/4. 10. Bühler II 10/3. 11. Buchs 9/1.

#### JUNIOREN LEAGUE A

Gossau – Uzwil-Henau 1:5. Teufen – Chur 97 1:3. Winkeln-Rotmonten – Brühl SG 2:2. Tobel-Affeltrangen – Abtwil-Engelburg 7:2.

**Rangliste:** 1. Rapperswil-Jona 11/28. 2. Gossau 12/24. 3. Romanshorn 11/23. 4. Tobel-Affeltrangen 12/23. 5. Brühl 12/19. 6. Uzwil-Henau 12/18. 7. Teufen 12/17. 8. Chur 97 12/16. 9. Arbon 11/12. 10. Amriswil 11/12. 11. Auberneck 12/12. 12. Abtwil-Engelburg 12/6. 12. Winkeln-Rotmonten 12/5.

## 15 Jahre Bündner Radmarathon

Nach einem Jahr coronabedingter Pause findet am kommenden Wochenende wieder der Bündner Radmarathon über 119 km im Engadin statt. Für die 15. Austragung wurden Modifizierungen bei der Strecke vorgenommen. Die diesjährige Strecke «la Svizra», führt die Rennradsportler am Sonntag von Susch über den Flüelapass nach Davos. Weiter geht es durch das Landwassertal bis nach Alvanau und über den Albulapass nach La Punt zurück ins Engadin mit dem Ziel in Zernez. Das Radmarathon-Wochenende wird am Samstag mit dem Prolog über sieben Kilometer von Zernez nach Ova Spine eröffnet. (red)

## Supercup erneut in Final-Four-Edition

Am 28. und 29. August spielen die vier Play-off-Halbfinalisten der vergangenen Unihockeysaison der Frauen und Männer um den ersten Titel der Saison. Der Supercup in der Saalsporthalle in Zürich war in seiner neuen Form schon im vergangenen Jahr ein Erfolg. Deshalb kommt es nun zur Wiederholung. Aus Bündner Sicht ist Alligator Malans mit dabei. (sas)

## Zuerst Tschechien, Lettland und Polen

Das Schweizer Nationalteam der Frauen im Unihockey trifft an der WM in Schweden am Samstag, 27. November auf den stärksten Gegner der Gruppe – nämlich Tschechien. Am 29. und 30. November folgen die Duelle gegen Lettland und Polen. Wird die Schweiz Erste oder Zweite in der Gruppe qualifiziert sie sich fürs Viertelfinale. (sas)

## Neun Bündner Gruppen auf Finalkurs

Von den 15 für die zweite nationale Runde der Schweizer Gruppenmeisterschaft 300 Meter qualifizierten Bündner Gruppen schafften deren neun die Qualifikation für Runde 3.

von Gion Nutegn Stgier

Die Bündner Schiessvereine stecken aktuell in der Schweizer Gruppenmeisterschaft in einer entscheidenden Phase. Von den zwei qualifizierten Gruppen für die zweite Hauptrunde, im Feld A (Sportwaffen) des Bündner Schiesssportverbands schaffte jedoch Pontresina den Sprung in die nächste Runde nicht. Felsberg, wird als einzige Gruppe in Runde 3 um den begehrten Finaleinzug schiessen. Die Felsberger schossen mit 953 Punkten zehn Punkte weniger als noch in der ersten nationalen Runde. Sie qualifizierten sich aber dennoch für die letzte und entscheidende dritte Schweizer Hauptrunde.

**Rothenbrunnen treffsicher**

National gesehen wurde im Feld D (Sturmgewehr 57/03) noch besser geschossen als in der ersten Schweizer Runde. Von den im Rennen verbleibenden 150 Gruppen erzielten gleich acht Gruppen 700 Punkte und mehr. Und auch ein Quintett aus Graubünden zählt zum erlauchten Kreis. Rothenbrunnen, der Schweizer Meister von 2019, kam auf 703 Punkte und ist damit weiter im Wettkampf dabei. Treffsicher wie bereits in der ersten Schweizer Runde war auch Tomils 1



Fokussiert: Die Bündner Schützen sind gut im Schuss.

Bild Gion Nutegn Stgier

mit dem guten Resultat von 698 Punkte. Sent realisierte 690 Punkte und Bregaglia 3 erzielte 671 Punkte. Bregaglia 1 mit dem Ergebnis von 683 Punkte, Ruschein mit dem Resultat von 684 Punkte und Bregaglia 2 mit

dem Endergebnis von 679 sind ausgeschieden.

**Castrisch lässt aufhorchen**

Im Feld E (alle Ordonnanzgewehre ohne das aufgerüstete Sturmgewehr 57)

# 1.

Rang

Die erfolgsverwöhnten Schützen aus **Castrisch** brillierten in der zweiten Runde der Schweizer Gruppenmeisterschaft mit dem nationalen Bestresultat.

versuchten sechs Gruppen des Bündner Schiesssportverbands, sich für die dritte und letzte Schweizer Runde zu qualifizieren. Dieses Vorhaben gelang vier Mannschaften. Mit 713 Punkten erzielte Castrisch 1, nicht nur das beste Resultat der Bündner Gruppen. Schweizweit gesehen deklassierten die fünf Schützen aus der Surselva gleich die Konkurrenz. Im Wettkampf verbleiben dank ihrer Treffsicherheit auch die Gruppen von Schiers, 697 Punkte, sowie Samnaun, 688 Punkte. Überraschend noch dabei im Rennen ist die Gruppe Riein-Sevgein mit ihrem Resultat von 680 Punkten. Für Castrisch 2 und Lumnezia, ist die Gruppenmeisterschaft Geschichte.

**SPORT NACH REDAKTIONSSCHLUSS**  
www.suedostschweiz.ch/sport

