

SKITIPP

Von
Luca Real

Luca Real, Jugendkader des LSV. (Foto: ZVG)

SCHAAN Der eigenen Fitness zuliebe empfiehlt es sich, bei jeder Gelegenheit die Treppe anstelle des Lift zu benutzen. Auch das Kräftigen der Oberschenkelmuskulatur mittels verschiedener Sprünge stellt eine einfache Möglichkeit dar, kleine Trainingseinheiten in den Alltag zu integrieren.

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.

ANZEIGE



Ski alpin

Streif-Abfahrt
auf Kinoleinwand

KITZBÜHEL Einen Monat vor den 75. Hahnenkammrennen in Kitzbühel kommt mit «Streif - One Hell of a Ride» ein spektakulärer Sportfilm ins Kino. Regisseur Gerald Salmina hat die Streif, die vermutlich gefährlichste Abfahrtsstrecke der Welt, genau unter die Lupe genommen und fünf Protagonisten bei ihren Vorbereitungen begleitet. Dabei herausgekommen ist der erste abendfüllende Dokumentarfilm über das Kitzbüheler Rennen.

«Streif - One Hell of a Ride» kommt am 25. Dezember in die Kinos und damit rechtzeitig, damit sich die Zuschauer vor der nächsten Auflage des berühmtesten Abfahrtsrennens der Welt ein neues Bild von den Ereignissen rund um das Ski- und Society-Spektakel in Tirol machen können. Die Bilder des «Höllennritts» sind spektakulär, imposant und neu. Durch den Film führen zwei Erzähler - die beiden Ex-Rennfahrer Didier Cuche (Kitz-Rekordsieger) und Daron Rahlves - sowie fünf Hauptakteure: Aksel Lund Svindal, Erik Guay, Max Franz, Juri Danilotschkin und Hannes Reichelt, der in der vergangenen Saison auf der Streif gewonnen hat.

Wie ein Spielfilm

Dramaturgisch funktioniert die Doku wie ein Spielfilm. Der wahre Held ist freilich die Streif, also die Rennstrecke selbst. Wahrscheinlich wird ohnehin kein Skirennen medial so gut belichtet wie jenes in Kitzbühel. Doch der vom Kitzbüheler Extremskifahrer und Bergsteiger Axel Naglich initiierte Film schafft es dank Regisseur Salmina und seiner im Metier profunden Crew nicht nur, das alljährliche Sport- und Society-Spektakel auf Cinemascope-Breite aufzuführen, sondern auch, eine bemerkenswerte Authentizität zu vermitteln. Und das nicht nur dank der zum Teil sehr aufwendigen Bilder, die man von den 18 Kamerateams aus Tausend Stunden Material erhalten hat. Der Film zeigt im Wesentlichen die Ereignisse rund um die 74. Auflage des Hahnenkammrennens im Januar 2014 und die 365 Tage davor. (id)

Eine Bühne
für die Jüngsten

Ski alpin Jungskifahrer aufgemerkt: In Malbun steigt vom 16. bis 18. Februar der Heidegger-Talentcup 2015. Wer sich bis zum 31. Dezember anmeldet, hat die Chance, noch vor dem ersten Rennen einen tollen Preis abzusahnen.

VON OLIVER BECK

Damit die «Sportferien» ihrem Namen auch gerecht werden, richtet die IG Talentcup vom 16. bis 18. Februar 2015 einmal mehr eine dreitägige Rennserie für junge Alpin-Cracks aus. Startberechtigt für die fünf Wettkämpfe - zwei Slaloms, zwei Riesenslaloms und ein Vielseitigkeitsbewerb - sind alle Kinder der Jahrgänge 2003 bis 2007, die im Fürstentum Liechtenstein wohnhaft oder im Besitz eines Liechtensteiner Passes sind. Kein Kriterium für eine Teilnahme ist dagegen das Mitbringen besonderer skifahrerischer Fähigkeiten. Auch Jungspunde, die bislang nur sporadisch auf zwei Brettern standen und zuvor noch nie Wettkampfluft schnupperten, sind am Heidegger-Talentcup herzlich willkommen.

Besondere Trainingsmöglichkeit

Ihnen, natürlich aber auch allen anderen Nachwuchs-Assen, bieten die beiden Organisatorinnen Martina Miller und Jessica Briker-Walter im Vorfeld eine ganz besondere Trainingsmöglichkeit. Um übermässigen Respekt vor der Rennsituation abzubauen und stattdessen eine Wohlfühlbasis zu schaffen, können die Kinder am 1. Februar zwischen 13 und 15 Uhr auf dem originalen Malbuner Hohegg-Rennhang trainieren. «Dafür werden eigens ein Riesenslalom- und ein Slalomlauf ge-

steckt», erklärt Miller, die das Training gemeinsam mit Briker-Walter leiten wird. Als ehemalige Skirennläuferinnen dürften die beiden sicher manche hilfreichen Tipps für die Jungathleten auf Lager haben.

Toller Preis zu gewinnen

Einen anderen Fingerzeig gibts schon an dieser Stelle. Erfolgt die Anmeldung im Internet auf www.talentcup.li noch bis zum 31. Dezember dieses Jahres, nimmt man automatisch an der Verlosung einer Saisonkarte 2015/16 für das Skigebiet Malbun teil. Benötigt der/ die eine oder andere noch etwas Bedenkzeit - kein Problem. Bis zum 13. Februar um 18 Uhr werden Anmeldungen weiter entgegengenommen.

TALENTECUP 2015

Wann	16. bis 18. Februar 2015
Was	Zwei Riesenslaloms, zwei Slaloms, ein Vielseitigkeitsbewerb
Wo	Malbun, Hoheggpiste
Kategorien	Pingas (Mädchen Jahrgänge 2006/07), Pingus (Knaben Jahrgänge 2006/07), Schneehasa (Mädchen Jahrgänge 2004/05), Polarfuchs (Knaben Jahrgänge 2004/05), Schneetiger (Mädchen Jahrgang 2003), Eisbären (Knaben Jahrgang 2003)
Organisation	IG Talentcup
Durchführung	Skiclub Triesenberg



Der Nachwuchs kann beim Talentcup in Malbun wieder Gas geben. (Fotos: ZVG)

Der Spezialist für Gröden mit Trainingsbestzeit

Ski alpin Der Amerikaner Steven Nyman glänzte in Gröden (It) im ersten und einzigen Training zur Weltcupabfahrt vom Freitag mit der Bestzeit. Gröden ist für ihn ein ganz besonderer Boden. Die Schweizer haben noch Steigerungs-Potenzial.

Kjetil Jansrud gilt derzeit im Speed-Bereich als das Mass aller Dinge. Drei der bisher vier Rennen der Saison hat der Norweger gewonnen, einzig im Super-G von Beaver Creek belegte er hinter dem Österreicher Hannes Reichelt «nur» Platz 2. Auch im ersten Training zu der um einen Tag vorgezogenen Abfahrt in Gröden legte Jansrud eine starke Zeit hin, ehe mit Nummer 24 noch einer schneller war: Steven Nyman. Der 32-jährige Amerikaner ist der grosse Spezialist für die Grödner Saslong. Seine zwei Siege feierte Ny-

man hier, den ersten vor bereits acht Jahren, den zweiten 2012, als er mit der hohen Nummer 39 überraschend triumphierte. Diesmal käme ein weiterer Erfolg weniger unerwartet. Nyman deutete zuletzt als Dritter der Abfahrt von Beaver Creek seine gute Form an.

Zurbriggen in den Top 10

Die Schweizer brachten mit Silvan Zurbriggen nur einen ihrer Fahrer in die Top 10. Der Walliser belegte Platz 7, obwohl er seit geraumer Zeit an Rückenbeschwerden leidet. Zur-

briggen kann nur mit Medikamenten fahren, trainiert hat er zuletzt nur wenig. Deshalb gibt er sich vorsichtig optimistisch: «Aufgrund der geringen Schneelage präsentiert sich die Strecke schwieriger als in den Vorjahren. Der Sprung an den Kamelbuckeln geht so hoch und weit wie noch nie.»

Eigentlich mag er ja die Saslong, auf der er 2010 die Abfahrt gewonnen hat. «Ich fahre gerne hier, die Erinnerungen sind schön.» Aber da gibt es eben auch die aktuellen Probleme mit dem Rücken, die ihn im September gar zu einem mehrtägigen Spital-Aufenthalt zwangen. Und ausgedehnt ist die Sache nicht. Nach dem gestrigen Training klagte er bereits wieder über Schmerzen. Der ursprünglich für (heute) Donnerstag vorgesehene zweite Trainingslauf wurde schon am Mittwoch abgesagt, da das dünne Kunstschnee-Band inmitten einer weitgehend grünen Landschaft dringend der Schonung bedarf. Die Massnahme kam zumindest Zurbriggen sehr gelegen.

Silvan Zurbriggens höher eingeschätzte Schweizer Teamkollegen reihten sich alle hinter ihm ein: Carlo Janka als 11., Didier Défago als 16., Beat Feuz als 20. und Patrick Küng als 26. Im Fall von Feuz besagt das allerdings wenig. Der Emmentaler weiss sich im Rennen immer besonders zu steigern.

Fragen um den neuen Airbag

Noch keine grossen Erkenntnisse konnten bezüglich des neuen Airbags gewonnen werden. Ab Januar dürfte das neue System, das einen wesentlichen Beitrag zur Sicherheit leisten soll, eigentlich eingesetzt werden. Doch es gibt offensichtlich noch zu viele offene Fragen, vor allem auch bezüglich der Aerodynamik und der Abstimmung mit den aktuellen Rennanzügen. In Gröden

jedenfalls nahmen nur ganz wenige Fahrer die Gelegenheit wahr, den Airbag im Training zu testen. Unter ihnen befanden sich weder Schweizer noch Österreicher.

Der Italiener Werner Heel äusserte sich zudem als Testpilot wenig begeistert. «Die Bewegungsfreiheit war stark eingeschränkt, weil der Protektor extrem auf die Schultern gedrückt hat.» Der Tragekomfort sei vielleicht auch deshalb so schlecht gewesen, weil die Rennanzüge noch nicht speziell an den neuen Airbag angepasst sind.

Deshalb scheint es sehr unwahrscheinlich, dass bereits am Laubhorn in Wengen der neue Airbag grossflächig zum Einsatz gelangen wird. Das ändert aber nichts daran, dass der neuesten Errungenschaft die Zukunft gehört. Die Probleme lassen sich mit Bestimmtheit lösen, aber vermutlich nicht in so kurzer Zeit. (si)

Weltcupabfahrt in Gröden

Erstes Training zur Weltcupabfahrt der Männer vom Freitag: 1. Steven Nyman (USA) 1:59.98. 2. Kjetil Jansrud (No) 0:19 zurück. 3. Tobias Stecher (De) 0:54. 4. Dominik Paris (It) 0:63. 5. Johan Clarey (Fr) 1:02. 6. Manuel Osborne-Paradis (Ka) 1:05. 7. Silvan Zurbriggen (Sz) 1:07. 8. Silvano Varettoni (It) 1:12. 9. Matthias Mayer (Ö) 1:22. 10. Hannes Reichelt (Ö) 1:27. 11. Carlo Janka (Sz) 1:37. - **Ferner die weiteren Schweizer:** 16. Didier Défago 1:52. 20. Beat Feuz 1:66. 26. Patrick Küng 1:83. 43. Marc Berthod 3:01. 51. Fernando Schmed und Marc Gisin 3:36. 54. Mauro Caviezel 3:41. 61. Sandro Viletta 3:88. 63. Amy Oreiller 4:07. 69. Ralph Weber 5:54. 75. Urs Kryenbühl 6:89. 76. Thomas Tumler 7:63. - 77 Fahrer gestartet und klassiert.

WELTCUPPROGRAMM

Freitag, 19. Dezember	
Abfahrt Männer in Gröden	12.15
Samstag, 20. Dezember	
Abfahrt Frauen in Val d'Isère	10.30
Super-G Männer in Gröden	12.15
Sonntag, 21. Dezember	
RTL Männer in Alta Badia	9.30/12.30
Super-G Frauen in Val d'Isère	10.30



Der bisherige Dominator in den Speed-Disziplinen, der Norweger Kjetil Jansrud (Foto), fuhr hinter Steven Nyman auf Rang zwei. (Foto: RM)