

## Volksrennen ist nun endgültig am Ende

**Radrennsport.** – Im vergangenen Jahr hat der deutsche Mineralwasserhersteller Gerolsteiner seinen Ausstieg aus dem Radrennsport per Ende 2008 bekanntgegeben. Dabei hat er sich auch als Presenting-Sponsor der beiden Volksrad-sport-Events «Gerolsteiner Classics» in Weinfelden und Bad Ragaz zurückgezogen. Die Volksradtour in Weinfelden ist mittlerweile zum ursprünglichen Namen «Santis Classic» zurückgekehrt und wird am 15. Juni ausgetragen. Die Organisatoren der Gerolsteiner Classic (früher Rominger Classic) in Bad Ragaz hingegen haben sich vergeblich um das Engagement eines Hauptsponsors bemüht. Aus diesem Grunde wird die Veranstaltung in Bad Ragaz zumindest dieses Jahr ausfallen. (pd)

## SCR verlängert mit Oldrich Jindra

**Eishockey.** – Der SC Rheintal hat den Vertrag mit dem Trainer der ersten Mannschaft, Oldrich Jindra, um drei Jahre verlängert. Geschätzt werden seine professionelle Einstellung und die grosse Fachkompetenz. Neben der ersten Mannschaft hat Jindra ausserdem die Verantwortung von zwei Nachwuchsmannschaften inne und wird weiter in der Nachwuchsrekrutierung sowie in der Trainerausbildung tätig sein. (pd)

## Nationaler Event in der RSA Sargans

**Volleyball.** – Am Sonntag organisiert Volley Pizol erstmals in der Vereinsgeschichte einen nationalen Volleyball-Event. Ab 11.30 Uhr findet in der RSA Sargans das Qualifikationsturnier für die Junioren-Schweizer-Meisterschaften statt. Volley Pizol trifft dabei auf den VBC Wetzikon, den VBC Ebikon sowie NAB Kanti Baden. (pd)

## Dreikampf an Hallenmeisterschaft

**Leichtathletik.** – Am Sonntag, ab 9.30 Uhr trifft sich der Nachwuchs des Kreisturnverbandes Rheintal bereits zum fünften Mal an der Rheintaler Nachwuchs-Hallenmeisterschaft in Widnau. Der Wettkampf bietet den Jugendlichen die erste Gelegenheit, das über die Winterpause Trainierte und Erlernete in einen Wettkampf umzusetzen. Gestartet wird zu einem Dreikampf, der aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf/Kugelstossen besteht. Ausserdem kommt eine Pendelstafette zur Austragung. (pd)

## Neue Strecke durch fünf Gemeinden

**Leichtathletik.** – Die neue Halbmarathon-Trainingsstrecke durch Bregenz und vier Nachbargemeinden ist ausgeschildert und steht Läufern und Nordic Walkern ab sofort zur Verfügung. Start ist beim Fahnenrondell in Bregenz. Von dort aus geht es entlang des Seeufers in Richtung Bregenzer Ach über Lauterach, Kennelbach, Wolfurt und Hard zurück in die Landeshauptstadt. Die Strecke führt entlang des Ufers von Bodensee und Ach, vorbei an der Seebühne, durch naturnahe Waldgebiete, über Brücken und die Bregenzer Pipeline. Jeder Kilometer ist mit einer Tafel markiert und ermöglicht nun eine optimale Trainingskontrolle. (pd)

# Der Abstieg ist kein Thema

**Trotz des Fehlstarts in die Rückrunde sind die Verantwortlichen des FC St. Gallen vom Ligaerhalt überzeugt. Mittelfeldregisseur Jürgen Gjasula und Trainer Krassimir Balakov wissen, was es braucht und die Fans sehen wollen: Kampf und Einsatz.**

Von Bruno Schildknecht

**Fussball.** – «Wir Spieler sind uns bewusst, dass wir im bisherigen Verlauf der Meisterschaft nicht das erbringen konnten, was unsere Fans von uns erwarten durften!» Klare Worte des St. Galler Mittelfeldregisseurs Jürgen Gjasula. Er verspricht Besserung: «Denn wir hoffen nicht nur auf eine Steigerung unserer sportlichen Leistung, wir sind auch vollumfänglich davon überzeugt, dass wir den Anhängern des Vereins in der restlichen Spielzeit der Saison 2007/08 erfreulichere Resultate liefern dürfen. Jedenfalls – der Abstieg aus der Super League ist für die gesamte Mannschaft überhaupt kein Thema, solange auch nur der leiseste Funke lebt, dass wir den Ligaerhalt schaffen werden!»

**Gesundes Klima aufkommen lassen** Gjasula sagt das nicht einfach so daher. Als einer jener fünf Spieler des Vereins, die dem von Trainer Krassimir Balakov ins Leben gerufenen Spielerrat angehören, ist der Deut-



**Will sich nicht in die Suppe spucken lassen:** FC-St.-Gallen-Trainer Krassimir Balakov möchte den Ligaerhalt aus eigener Kraft schaffen. Bild Nicolas Senn

sche besonders in die Pflicht genommen. «Solange auch nur die leiseste Hoffnung besteht, werden wir bis zum letzten Moment kämpfen und für den Verein alles geben, um den Abstieg zu entgehen.»

In erster Linie müsse man nun als geeintes Team auftreten, die bestmög-

liche Leistung auf dem Spielfeld abliefern, aber auch im Gespräch mit dem Neben-, Hinter- und Vordermann nicht allein den Mitspieler auf Fehler aufmerksam machen, sondern ihn in erster Linie immer unterstützen. «An der Mannschaft aber liegt es nun, ein gesundes Klima im Kader aufkom-

men zu lassen, die jeden Zuschauer restlos überzeugt», so Gjasula.

### Ziel: 20 Punkte holen

Ins selbe Horn stösst auch Trainer Krassimir Balakov. «Die Vereinsleitung hat alles getan, uns zu ermöglichen, besten Fussball zu spielen, damit St. Gallen auch weiter ein erstklassiger Name in der Schweizer Topliga bleibt. Dabei rechnet der Trainer auch klar vor: «Solange wir es aus eigener Kraft schaffen, wird uns niemand in die Suppe spucken!» Konkret bedeutet dies für Krassimir Balakov, aus den verbleibenden 17 Spielrunden im Minimum die Erringung von 20 Punkten. «In der restlichen Saison dürfen wir noch alle Gegner im Espenmoos empfangen, und gerade da werden auch unsere Fans wie ein Fels hinter uns stehen.» Die Mannschaft würde zudem zeigen, dass Einsatz über allem stehe, dass das Engagement keine Zweifel offen liesse.»

### FCZ-Spiel nicht entscheidend

So sei denn auch die kommende Heimpartie gegen den FC Zürich (Samstag, 9. Februar, 17.45 Uhr) nicht allein entscheidend. «Es ist die Rückrunde als Gesamtes, welche uns bis Ende der Saison zu unserem Unterfangen führen wird, welches wir anstreben», sagt Balakov, «es ist das Engagement jedes einzelnen Spielers über die ganze Rückrunde, welches entscheidet.» Deshalb vertraue er darauf, dass die komplette Equipe sich aufopfere, damit die nötigen Punkte geholt werden können.

# Paradiesische Bedingungen in Südafrika für Bikerin Sarah Koba

**Mit «paradiesisch» bezeichnet Bikerin Sarah Koba im Mail in die Heimat ihre Lage aus dem Trainingslager in Südafrika. Eine Vergnügungsreise ist der Trip jedoch nicht. Kobas Trainingseinheiten fordern ihr so einiges ab. Mehrere Stunden täglich sitzt sie auf dem Rad.**

**Mountainbike.** – «Ziel meines sechswöchigen Südafrika-Aufenthalts ist es, meine Grundlagen zu verbessern. Ich trainiere hauptsächlich in einem ganz tiefen Pulsbereich», umschreibt Sarah Koba Sinn und Zweck ihres Trainingslagers im Süden Afrikas. In Stellenbosch (siehe Kasten) findet sie dazu ideale Bedingungen vor. «Ein traumhaftes Land», schwärmt die 23-Jährige und fügt an, dass sie bald nicht mehr wisse, wie eine Wolke aussieht.

### Startschwierigkeiten

Bevor sie ab dem 7. Januar diese Tage so richtig geniessen konnte, musste sie vor dem Flug nach Kapstadt noch einige Schwierigkeiten bewältigen. «Unsere Bikekoffer waren zu schwer» erklärt Koba. Nun ja, nichts besonderes, wenn Profibiker in mehrwöchige Lager aufbrechen, und meistens verlaufen die Kontrollen reibungslos. Doch dieses Mal gab es beim Einchecken Probleme. Eine sichtlich genervte Angestellte verwickelte die Reisegruppe rund um Koba in lange Diskussionen. «Bis wir dann einfach die Bikes schnappten und zum Sperrgut gingen», schildert die Buchserin die Situation.

Dies hielt die französisch sprechende Angestellte aber nicht auf, und sie gab dem jungen Mann beim Sperrgut gleich weitere Anweisungen. Doch dieser war zum grossen Glück Kobas besser gelaunt, ignorierte die Einwände der Kollegin und gab für die zu schweren Koffer sein Einverständnis. «Nur Fahrräder», meinte

dieser knapp und zwinkerte der Gruppe zu. Mit sämtlichem Gepäck kam Koba schliesslich am Bestimmungsort an – was bei solchen Flügen keine Selbstverständlichkeit ist –, und nach einer kurzen Angewöhnungszeit begann sogleich das Training.

### Morgenstund hat Gold im Mund

«Die Tagwache ist meist schon sehr früh. Es geht bereits zwischen 8 und 9 Uhr aufs Rad und ich bin in der Regel kurz nach Mittag wieder zurück», gibt die Buchserin Auskunft über den Tagesablauf. Aufgrund des milden Klimas und den vielen Sonnenstunden kann so wirklich ideal trainiert und der Essrhythmus beibehalten werden. Am Nachmittag ist für Koba meist Erholung angesagt.

Nach drei Wochen Grundlagentraining folgte eine so genannte Regenerationswoche. Die Trainingsstunden wurden stark reduziert, um einen Infekt oder eine Entzündung zu vermeiden. Denn wer sehr viel trainiert und dies stets am Limit, muss Vorsicht wal-

ten lassen. «So hat man mal Zeit, was Gutes für den Kopf zu tun. Shoppen gehen, gemütlich ausschlafen, segeln und vieles mehr», beschreibt sie diese Phase, welche bereits vorbei ist.

### Kraft wird nun antrainiert

Denn nun ist sie in die letzten zwei Trainingswochen gestartet. «Wie in den ersten drei Wochen werde ich hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich trainieren. Dazu kommt nun noch Kraftausdauer am Berg, um mich langsam etwas an die höheren Intensitäten zu gewöhnen und etwas Kraft anzutrainieren.»

In die Schweiz kehrt Sarah Koba am 18. Februar zurück. Doch allzu lange bleibt sie nicht zu Hause, am 1. März gehts ins nächste Trainingslager. Auf Gran Canaria will sich die 23-Jährige zwei Wochen lang auf die Saison vorbereiten. «Ich hoffe, dass ich dort mit den ersten Intensitäten starten kann um dann, am ersten richtigen Wettkampf, am 30. März in Buchs, fit zu sein.» (pd)



**Traumbedingungen:** Die Buchserin Sarah Koba kann sich in Südafrika ideal auf die neue Saison vorbereiten.

## Wein und Tourismus

Stellenbosch liegt in der Provinz Westkap der Republik Südafrika. Sie ist nach Kapstadt die zweitälteste von Europäern gegründete Siedlung an der südafrikanischen Küste. Mit den eingemeindeten Orten und Townships hat die Stadt etwa 105 000 Einwohner. Stellenbosch liegt etwa 50 Kilometer östlich von Kapstadt am Erste River. Die Gegend ist bekannt für den Export von gutem Wein, der aus über 120 Weingütern kommt und ist ausserdem eine gute Adresse für den Tourismus, der seit Jahren hohe Zuwachsraten zu verzeichnen hat. Seit den 1990er-Jahren gehört Stellenbosch zu den mittleren Städten Südafrikas, deren Wirtschaft am schnellsten wächst. (wo)

## Rangers-Frauen mit hohen Niederlagen

**Unihockey.** – Topmotiviert wie immer ging das Damenteam UHC Rangers Grabs-Werdenberg in die sechste Spielrunde der 2.-Liga-Kleinfeld-Meisterschaft. Lange Zeit konnte das Spiel gegen IBEX Chur ausgeglichen gestaltet werden. Doch das aufsässige Vorchecken der Churerinnen konnte nicht ewig ohne Folgen bleiben. So ging Chur nach zehn Minuten in Führung, kurz darauf folgten das 0:2 und das 0:3. Ramona Ottiger gelang noch vor der Pause das 1:3, worauf in der zweiten Halbzeit mehr riskiert wurde. Doch durch zwei schnelle Treffer der Churerinnen war der Wille der Rangers gebrochen, da half auch das Tor zum zwischenzeitlichen 2:5 durch Riccarda Schwartz nichts. Es setzte letztlich eine deutliche 2:8-Niederlage ab.

Nun mussten eben im zweiten Spiel Punkte her. Erst wenige Sekunden waren in der Partie gegen Blau-Gelb Cazis gespielt, als Ramona Ottiger auf der linken Seite durchmarschierte und die erste Torchance hatte. Doch der Ball ging bloss an die Latte. Praktisch im Gegenzug schossen die Gegnerinnen das 0:1, wenig später hiess es gar 0:2. Auch in diesem Spiel gelang der Anschluss wieder, Martina Egli traf zum 1:2. Doch noch vor der Pause erhöhten die Caziserinnen auf 1:6. In der zweiten Halbzeit passten sich die Rangers ihren Gegnerinnen an und zeigten einige schöne Kombinationen – ein Tor blieb ihnen jedoch verwehrt, Grabs-Werdenberg verlor diese Partie mit 1:8. (pd)

## Carole Flury gegen Japans Nummer eins

**Thaiboxen.** – Die Gegnerin für Carole Flury am Thaibox-Event vom 31. Mai in der Kreuzbleiche in St. Gallen steht fest. Den Organisatoren gelang es, Japans Nummer eins, Noriko Tsunoda zu engagieren. Tsunoda ist wie Flury Thaibox-Weltmeisterin. Der Vorverkauf für die Gala mit Moderator Marco Fritsche und Rapper Gimma ist gut angelaufen. (pd)