

Präsident hilft im Court aus

Squash Heute Donnerstag reist der Squashclub Grabs zum Tabellen-sechsten Uster. Anfangs Saison waren die NLA-Teams noch sicher, dass auch Uster unter den besten vier zu finden sein würde. Da sie jedoch ihre beiden Ausländer fast nie spielen liessen, befinden sie sich nun im Mittelfeld. Aber beim nächsten Match gegen Grabs treten sie mit dem besten Team auf, das sie bieten können. Für die schwächer aufgestellten Grabser sieht es nicht rosig aus. Es spielen: Raphael Kandra gegen Rudi Rohrmüller im rein deutschen Duell, Robin Gadola (4) gegen Luca Wilhelmi (9), Florian Pössl (Deutschland) gegen Simon Vaclahovsky (33) und Oliver Horak (35) gegen Dietmar Lamprecht (434).

Luca Wilhelmi hat erfreulicherweise vom Militär Dispens erhalten. Einzig Yannick Wilhelmi fehlt, und das wird wohl das Zünglein an der Waage sein zwischen einem Unentschieden oder einer verlorenen Begegnung. Captain Elisabeth Lamprecht zu den Absenzen und den Aussichten auf die Playoffs: «Yannick muss für Prüfungen lernen. Auf Position vier hatten wir Probleme, einen Spieler zu finden. Pasquale Ruzicka ist im Ausland, teilweise sind die NLB-Spieler verletzt oder ebenfalls mit Schulstress überlastet. Als Helfer in der Not und Ersatz vom Ersatz springt uns Dietmar Lamprecht ein. Er hofft, dass das sein einziger Ausflug in die NLA sein wird.» Doch die Playoffs sieht sie nicht gefährdet. Denn zum letzten Spiel, zu Hause gegen die Krienser Panthers, das ausnahmsweise am Montag, 19. März, um 19.45 Uhr stattfindet, wird Grabs in Bestbesetzung in den Court steigen. (pd)

Milch und Bier im Zielraum

Alt St. Johann Am vergangenen Sonntag nahm Cony Lusti am 90 Kilometer langen Wasalauf in Schweden teil. Dieser ist der älteste, längste und traditionellste Langlaufwettkampf weltweit.

Christiana Sutter
redaktion@wundo.ch

Cony Lusti sitzt zwei Tage nach dem Wasalauf entspannt in der Wohnküche ihres Hauses in Alt St. Johann. «Ich habe keinen Muskelkater und auch sonst keine Beschwerden», sagt die 47-Jährige. In sieben Stunden und sechzehn Minuten hat Cony Lusti den 90 Kilometer langen Wasalauf in der klassischen Langlauftechnik absolviert. Mit dieser Zeit wurde sie 228. von 2642 Frauen und gesamt 4858. von rund 16 000 Langläufern.

90 Kilometer entsprechen ungefähr einer Strecke von Nesslau bis zum Flughafen Kloten. Bereits in der Woche vor dem Lauf reisten sie und ihr ältester Sohn Lars mit einer Gruppe, geleitet vom ehemaligen Schweizer Langläufer Daniel Sandoz, nach Schweden. Denn eigentlich wollte sie dieses Erlebnis mit Lars teilen. Diesen erwischte in Schweden die Grippe und er musste schweren Herzens forfait geben.

Zum ersten Mal im Leben Sportlernahrung gegessen

Cony Lusti war bis zum 19. Altersjahr Skirennfahrerin. Danach war sie eine Saison in Amerika als Profi-Skirennfahrerin unterwegs. Zum Langlauf hat sie erst etwas später gefunden. Damals, als sie die Skilehrerausbildung absolvierte, musste man auch noch die klassische Langlauftechnik erlernen. «Ich wurde zum Langlaufen gezwungen», sagt sie lachend. Das Laufen auf den schmalen Latten hat ihr Spass gemacht und



Die Vorbereitung hat sich auszahlt: Cony Lusti absolvierte den legendären Wasalauf. Bild: Christiana Sutter

sie blieb dabei. Dann vor rund 20 Jahren hat Cony Lusti sich entschieden später einmal den Wasalauf zu laufen. Bis es aber soweit war, hat die Ausdauerathletin mehrmals am Engadiner Skimarathon teilgenommen. Im Herbst 2017 hat sie sich entschieden, im März 2018 teilzunehmen.

Von diesem Moment an begann die gezielte Vorbereitung. Im Herbst absolvierte sie viele Kilometer auf den Rollski, «stossen mit den Armen war angesagt». Auch auf Bergtouren im Herbst holte sich Cony Lusti die Fitness. Sobald Schnee lag ging sie auf Skitouren, «und viele Kilometer auf den Langlaufskis». Vor allem

auf der Sellamatt lief sie lange Strecken, bis vier Stunden in einem Training. Aber auch die richtige Ernährung während eines Wettkampfes musste sie trainieren. «Unglaublich, das erste mal im Leben habe ich begonnen Sportlernahrung zu essen.» Gels, Riegel und was es alles so gibt. Magenverträglich mussten sie sein. In zwei Wettkämpfen hat sie die Verpflegung getestet.

Ein Uni-Professor als Geschichtenerzähler

Nebst der sportlichen und ernährungstechnischen Vorbereitung ist das Material am Wettkampf ausschlaggebend. Vier paar Skis

waren im Gepäck von Cony Lusti. Zwei Fellskis, ein Wachs- und ein Skatingski. In der Woche vor dem Wettkampf lief sie mit der Gruppe Teilstücke ab. Somit konnte sie auch den passenden Ski austesten. Sie entschied sich für den Wachsski. Noch in bester Erinnerung, beginnt die Langläuferin von ihren Eindrücken zu erzählen. «Kurz nach dem Start kommt eine enge Passage. Einer nach dem andern hat auf den Aufstieg gewartet», sagt Cony Lusti, «dabei kommt man ins Gespräch.» Neben ihr war ein Mann der wissen wollte, woher sie komme. Danach erzählte er in bestem Hochdeutsch was es mit dem Wa-

salaf auf sich hat. «So habe ich die Geschichte vom Deutsch- und Geschichtslehrer einer Uni erzählt bekommen.»

Dann folgte Kilometer um Kilometer. Was geht in einem Menschen vor, wenn man so lange alleine in Tausenden von Menschen unterwegs ist. «Studiert habe ich nicht viel, ich habe es einfach genossen», sagt die Ausdauer-sportlerin. «Ich habe mich gut gefühlt und gefreut, dass ich nach 50 gelaufenen Kilometern noch einen Marathon laufen darf.» Bei Kilometer 70 hatte Cony Lusti eine kleine Krise. Sie spürte langsam die Strecke. «Ich wusste, dass ich mich jetzt gut ernähren muss», sagt die Langläuferin. Auf der Strecke hatte es Verpflegungsposten. Bouillon, Blaubeersuppe und Schwedenbrötchen wurden angeboten.

Dann, nach 89 Kilometern, war der letzte Kilometer ein Schaulaufen durch die Zuschauer im Städtchen Mora. «Im Ziel ging es mir gut», sagt sie freudig. Die gute Vorbereitung hat sich auszahlt, «und ich hatte perfektes Material». Sie beginnt zu schmunzeln. Denn das erste was im Ziel angeboten wurde war Milch. «Unverständlich für uns», sagt Cony Lusti, «das Zweite war dann Bier.» Sie nahm das Bier.

Wie es kurzfristig auf den Langlaufski aussieht, weiss sie bereits. Nächsten Sonntag wird sie am 50. Engadiner Skimarathon teilnehmen, «mit meinem Sohn Julian.» Aber bereits hat Cony Lusti ein weiteres Worldloppet Rennen im Visier: Den legendären Birkebeiner in Norwegen.

Vier neue Ehrenveteranen

Schiessen Die Schützenveteranen Rheintal-Werdenberg hielten kürzlich ihre Hauptversammlung ab. Ein Quartett durfte im laufenden Jahr den 80. Geburtstag feiern.

Präsident Urs Auer durfte in Montlingen 69 Mitglieder begrüßen. Einen besonderen Gruss richtete er an die Ehrenmitglieder Sepp Gruber und Adrian Steiger sowie an den ältesten Versammlungsteilnehmer Georg Bärtsch mit Jahrgang 1923. Ebenfalls begrüsst wurden Pascal Benz (Gemeinderat Oberriet), Eliane Kaiser (Präsidentin des Bezirks-schützenverband Werdenberg), Elsi Stieger Rheintaler Schützenverband) und Werner Wittwer vom FSV Montlingen.

Zu Beginn der Versammlung erwähnte Auer das Jahresschiessen 2017, welches von den Buchser Schützen ohne Zwischenfälle durchgeführt werden konnte. Es beteiligten sich Total 147 Schützen über 300 Meter und über 50/25 Meter. Der Präsident bedankte sich bei den Verantwortlichen für die tatkräftige Mitarbeit.

Revisorenstellen sind neu besetzt

Die statutarischen Traktanden wie Protokoll, Kassa, Jahresberichte und Jahresbeitrag wurden diskussionslos und einstimmig gutgeheissen. Der Vorstand wurde für weitere drei Jahre bestätigt. Die drei neuen Revisoren heissen Hans Eggenberger, Niklaus Wenk und Sigi Dietsche. Den zu-

rückgetretenen Revisoren Paul Sutter, Willi Roth und Walter Schumacher wurde für ihre Arbeit bestens gedankt. Im laufenden Jahr war der Mitgliederbestand um fünf Personen gestiegen. Nun darf man 289 Mitglieder verzeichnen. An dieser Stelle ermahnte der Präsident die Zuständigen der Vereine, ihre neuen Veteranen frühzeitig anzumelden, da diese Neumitglieder über den Kantonalverband bis zum eidgenössischen Veteranenverband weiter gemeldet werden müssen.

An zwölf Schützenveteranen wurde ein Silberzweig abgegeben. Diese Auszeichnung erhält jeder Schütze nur einmal. Hierfür

muss er aber das kantonale oder das regionale Veteranenschiessen besucht haben. Die erste Feldmeisterschaft, dafür müssen zehn Karten vom Feldschiessen vorgewiesen werden, konnte an vier Schützen abgegeben werden. Für die zweite Feldmeisterschaft braucht es nochmals sechs Karten dazu. Diese Auszeichnung durften zwei Veteranen in Empfang nehmen.

Erfolge für Sennwalder und Buchser Veteranen

In der Sektionsmeisterschaft, bestehend aus dem Bundesprogramm, dem Feldschiessen, der Einzelkonkurrenz und der Veteranen Einzelmeisterschaft, wur-

den die Ränge eins bis drei ausgezeichnet. Über 300 Meter waren dies Renato Graf, Bruno Dutler und Josef Lenherr. Über 50 Meter hiess der Sieger Werner Brey, über 25 Meter wurden Paul Stieger, Elsi Stieger und Moritz Heeb ausgezeichnet. Am JUVE-Final in Thun klassierten sich die Veteranen im guten Mittelfeld. Im Finaldurchgang des kantonalen Gruppenmeisterschaftsfinals erreichte Sennwald Tratt 1377 Punkte und wurde Vize-Kantonalmeister. Bei den Pistolenschützen schoss sich die Gruppe Alvier aus Buchs an die Spitze und wurde Kantonalmeister.

Zu besonderen Ehren kommen jeweils jene Kameraden, welche im laufenden Jahr ihren 80. Geburtstag feiern können. Dieses Jahr sind es vier Mitglieder, die zu Ehrenveteranen ernannt wurden: Hansruedi Dummermuth, Waldemar Hediger, Leo Schmid und Martin Vogt. Sie erhielten eine Urkunde und eine gute Flasche Wein.

Die Schiessstätigkeit 2018 besteht aus der Gruppenmeisterschaft. Der Final wird in Buchs ausgetragen. Auch die Veteranen-Einzelmeisterschaft steht auf dem Programm. Das regionale Veteranenschiessen fällt aus, weil in Widnau das kantonale Veteranenschiessen stattfindet. (pd)



Drei der vier neuen Ehrenveteranen: Waldemar Hediger, Hansruedi Dummermuth und Leon Schmid (von links). Bild: PD



Schon zu Saisonbeginn in guter Form: Léonie Guerra. Bild: PD

Léonie Guerra dominant

Dressurreiten Die erste Sichtungsprüfung für das Nachwuchskader der Schweizer Dressurreiter fand an der Berner Pferdewoche statt. Mit einem Sieg und zwei Rangierungen auf Rang zwei und drei dominierte Léonie Guerra aus Schaan den Anlass bei

den Junioren (M28 und M29) und stellte ihr Talent und Können unter Beweis. Guerra steht vor einer Saison der grossen Herausforderungen, wird sie doch mit Atnon in der Junioren-Weltrangliste als Nummer drei, mit Mocca als Nummer sieben geführt. (pd)