

Feltscher strebt Grand Slam an

Curling Im gleichen Kalenderjahr den WM- und den EM-Titel gewinnen – die Curlerinnen um Skip Binia Feltscher könnten den Grand Slam als erstes Team zum zweiten Mal schaffen. Dazu fehlt ihnen noch der Titel an der am Samstag beginnenden EM im schottischen Braehead.

Nachdem sie jahrelang im Schatten von Mirjam Ott gestanden ist, gehört die 38-jährige Binia Feltscher, die einzige Einheimische im Team des CC Flims, heute zu den weltbesten Skips. Davon zeugen vor allem die Weltmeister-Titel 2014 und 2016 sowie der Erfolg an den Europameisterschaften 2014 in Champéry. Wie bereits vor zwei Jahren könnte sie in der unveränderten Crew mit Christine Urech, Franziska Kaufmann und der Nummer 3 Irene Schori beide grossen Titel eines Kalenderjahres holen.

Zum zweiten Mal in Folge werden die Europameisterschaften über klassische Halbfinals entschieden. (sda)

NACHRICHTEN

Djokovic im Halbfinal

Tennis Novak Djokovic hat an den ATP-Finals in London auch sein drittes Spiel der Round Robin gewonnen. Er bezwang nach gut einer Stunde den Belgier David Goffin mit 6:1 und 6:2. und steht damit bereits im Halbfinal von morgen Samstag. Goffin war als Ersatzmann nach London gereist und kam zum Einsatz, weil der Franzose Gael Monfilis wegen einer Rippenverletzung forfait erklären musste. (sda)

Brügger muss pausieren

Ski alpin Pech für Matthias Brügger. Er muss wohl bis nach den Ski-Weltmeisterschaften im kommenden Februar in St. Moritz pausieren. Der 23-Jährige zog sich vor zehn Tagen beim Riesenslalom-Training in Schweden einen Bruch des Handwurzelknochens in der rechten Hand zu und musste operiert werden. (sda)

Sport im TV

Heute

SRF zwei

15.00 Tennis: ATP-World-Tour-Finals, in London

21.00 Tennis: ATP-World-Tour-Finals, in London

22.20 sportaktuell

TC Sport 1

15.00 Tennis: ATP-World-Tour-Finals, in London

19.25 Eishockey: Klotten - Zug

TC Sport 2

19.25 Eishockey: Servette - Bern

Sky Bundesliga

19.30 Fussball: 1. Bundesliga, Bayer Leverkusen - Leipzig

Sport 1

19.00 Basketball: BBL, Würzburg - Baskets Bonn

21.00 Darts: Grand Slam, in Wolverhampton

Kein Winterschlaf für den inneren Schweinehund

Saisonvorbereitung Seit der Umstellung auf die Winterzeit finden Indoor-Sportangebote jeglicher Art Zulauf. Mit dem Skiturnen und dem «CrossFit» hat der «Bote» zwei Möglichkeiten herausgepickt.



Ursula und Daniela machen sich auf der «Blackroll» für die Saison bereit.

Jolanda van de Graaf

Der innere Schweinehund. Fast unüberwindbar sitzt er wohl auf dem weichen Sofa. Die im Sommer erworbene Fitness durch den Winter zu bringen, fällt manchem Freizeitsportler schwer. Damit sich das sommerliche Bewegungsbedürfnis nach der Umstellung auf die Winterzeit nicht abrupt in den Winterschlaf verabschiedet, helfen motivierende Trainings in Gruppen.

Wie so viel anderes auch, kommt der neuste Fitnessrend «CrossFit» aus den USA. Das in-

tensive, abwechslungsreiche Training basiert auf Übungen aus dem Kunstturnen, Gewichtheben und Ausdauertraining. «Ziel ist es, mit einer verbesserten Grundfitness alle Anforderungen im Alltag besser zu meistern», erklärt Valeria Meli, die mit «Muota CrossFit» diese Trainingsform vor einem halben Jahr in den Talkessel Schwyz gebracht hat und selbst an CrossFit-Wettkämpfen teilnimmt. Dass «CrossFit» boomt, spüre sie gerade jetzt, wo die Tage kürzer werden.

Nach einem Warm-up stehen Kraftübungen auf dem Pro-



Skiturnen ist für die kommende Skisaison die beste Vorbereitung.

Bild: Jolanda van de Graaf

gramm, gefolgt von einem intensiven Ganzkörpertraining, dem sogenannten «Workout of the day». Mobilitätsübungen schliessen die intensive Stunde ab.

«Alles fährt Ski» in der Rubiswil-Turnhalle

Während die Temperaturen im Talkessel Schwyz fallen, wird in der Rubiswil-Turnhalle geschwitzt. Alle zwei Minuten reist die Musik ab.

Die Trainingswilligen wechseln den Posten, um weitere zwei Minuten unter anderem an ihrer Ski-Hocke zu feilen. Irma Gabri-

el leitet das traditionelle, kostenlose Skiturnen seit über zehn Jahren gemeinsam für die Ski Clubs Schwyz und Ibach. «Wir starteten mit 15 Teilnehmern.» Heute seien es regelmässig über 40.

Kleingruppen im «CrossFit»

Eine kleinere Gruppe stellt sich jeweils im «Muota CrossFit». «Maximal acht Teilnehmer pro Stunde», erklärt Valeria Meli, «damit die professionelle Betreuung für alle sichergestellt werden kann.» Anmeldungen erfolgen

online. Ein Abo berechtigt zu Besuchen auch von anderen Kursen.

Das Skiturnen läuft noch bis Weihnachten. Danach wollen die Teilnehmenden auf den Ski eine gute Figur machen. Wichtig ist gemäss Irma Gabriel auch das gemeinsame Ballspielen zum Abschluss. Brenn-, Völker- oder Basketball, je nach Anzahl der Spieler. «Manchmal reicht es zum Abschluss noch für einen Schlummertrunk.»

Nicht zuletzt gilt es, auf den einmal mehr erfolgreich überwundenen Schweinehund anzustossen.



Walter Schönbächler (links) informiert mit der Schulleiterin Carla Blumenthal über die Talentklasse im Rubiswil. Bild: Thomas Bucheli

Informationen für Aufnahmewillige

Schwyz MPS lud zu einem Abend für Interessierte der Talentklassen.

«Wir wollen den Jugendlichen ein optimales schulisches Umfeld bieten, damit sich die Talente in den musikalischen, gestalterischen und sportlichen Bereichen voll entfalten können», erklärten der Talentklassen-Koordinator Walter Schönbächler und die Schulleiterin Carla Blumenthal die Aufgabe der Mittelpunktschule MPS Schwyz des Schulhauses Rubiswil im Hauptort.

Kürzlich luden die Verantwortlichen der Begabenschule die interessierten Primarschüler in Begleitung deren Eltern zu einem Informationsabend. Die musikalische Begrüssung gestaltete der Brunner Schüler der

zweiten Talentklasse, Manuel Albrecht, welcher durch seine ältere Schwester Marion – ehemalige Talentschülerin – auf dem Klavier begleitet wurde. Der Koordinator der Talentklasse informierte die über achtzig Anwesenden über den Talentbereich und die Schulleiterin über den Schulbereich.

Die Schwyzer Talentschmiede darf mit der Musikerin Sunita Abplanalp aus Immensee und dem Schwyzer Karateka Michael Rüegg auf erfolgreiche Schüler, welche die Talentklasse bereits besuchten, zurückblicken. Wie es nach der Talentklasse weitergehen kann, wurde ebenfalls thematisiert. (busch)

Europacupsieg zum Auftakt

Behindertensport Auch für die Behindertenskiernfahrer begann die Saison 2016/17. Dabei gelang Thomas Pfyl ein Sieg.

In dieser Woche starteten die Behinderten-Skiernfahrer mit zwei Level Races – vergleichbar mit FIS-Rennen – und einem Europacup in die internationale Wettkampfsaison 2016/17. Die Wettkämpfe fanden in der niederländischen Skihalle in Landgraaf statt.

Vorerst folgte in der kalten Halle ein Slalom, welcher aufgrund der Höhendifferenz in drei Läufen ausgetragen werden musste. «Da der Hang nicht so steil ist, darf man sich keine Fehler erlauben», wusste Thomas Pfyl. Der Schwyzer lag im ersten Rennen nach dem ersten Durchgang mit 0,03 Sekunden knapp in Führung. Im zweiten baute er seinen Vorsprung auf 0,09 Sekunden aus. Doch im dritten Entscheidungslauf habe ihn eine Stange, welche aus der Verankerung gerissen wurde, derart irritiert, dass er Zeit verlor. «Ich bekundete Mühe und musste mich schlussendlich mit dem zweiten Platz zufriedengeben.»

Trotzdem sei dieses Auftaktergebnis für ihn okay, da er lediglich 0,22 Sekunden auf den heimischen Sieger, Jeffrey Stuuat, verloren habe.

Nach erstem Lauf voll aufgedreht

«Der zweite Tag brachte mir den zweiten Podestplatz», freute sich Thomas Pfyl. Leider habe er keine perfekten Läufe zeigen können. «Es schliessen sich ein paar kleinere Fehler ein.» Wenn er dies vermeiden könnte, läge für

ihn viel drin, weiss der Hauptörtler Profi-Skiernfahrer. Sein Können zeigte der Schwyzer beim folgenden Europacupslalom. Während er nach dem ersten Lauf noch an zweiter Stelle lag, steigerte sich Thomas Pfyl und legte im zweiten und dritten Durchgang die Bestzeit hin, was ihm mit über zwei Sekunden Vorsprung den Sieg einbrachte. «Nachdem ich mich im ersten Lauf zu wenig bewegt hatte, wusste ich, dass ich im zweiten aufdrehen musste.»

Vor allem im dritten Durchgang habe er die Konkurrenz distanzieren können, freute sich Thomas Pfyl, welcher mit den drei Rennen in der Skihalle sehr

zufrieden war und glücklich nach Hause zurückkehren konnte. «Der Europacupsieg zeigte mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin und dass ich im Dezember im Weltcup voll angreifen kann», erklärte Thomas Pfyl.

Thomas Bucheli

Behindertensport in Landgraaf, NL, Level Race, Slalom 1: 1. Jeffrey Stuuat (NL) 1:14,85. 2. Thomas Pfyl (Schwyz) 0:22 zurück. **Ferner:** 6. Theo Gmür (SZ) 5:66. 19. Hannes Grosse (SZ) 23:53. **Slalom 2:** 1. Jeffrey Stuuat 1:18,36. 2. Thomas Pfyl 1:80 zurück. **Ferner:** 5. Theo Gmür 2:70. 19. Patrick Meili (SZ) 22:32. 21. Hannes Grosse 24:11. **Europacup, Slalom:** 1. Thomas Pfyl 1:22,43.



Der Schwyzer Behinderten-Skiernfahrer Thomas Pfyl konnte sich über einen Europacupsieg und zwei Podestplätze freuen. Bild: Thomas Bucheli