

## Brunnens Reserve mit Erfolg

**Ringen** Brunnens zweite Mannschaft durchbrach mit einem Sieg den Bann der Niederlagen in Serie. Mannschaftsführerin Franziska Wittenwiler stellte erstmals nach zwei Kampftagen ein Team, das alle acht Gewichtskategorien absicherte. Da standen Silvan Zbären und Michael Annen gemeinsam mit ihren Onkeln Ivo und Bruno Gisler auf der Matte. Das motivierte die gesamte Mannschaft.

Im Kampf gegen den NRC Thalheim passte alles, und jeder Ringer wuchs über sich hinaus. In der untersten Kategorie bis 52 kg kämpfte der viel zu leichte Raschid Israpilov um jeden Punkt, der ein Beitrag für die Mannschaftswertung war. Er scheiterte letztendlich am höheren Gewicht seines Gegners.

Im Schwergewicht spielte Bruno Gisler seine Routine aus. Rasul Israpilov (hier bis 57 kg im griechisch-römischen Stil) steuerte einen Schulterriegel bei. Er ist der einzige Brunner Ringer, der alle seine Kämpfe mit einem vollen Erfolg, auch bis 61 kg, an diesem Kampftag beenden konnte. Ivo Gisler (90 kg) bescherte dem Gegner keinen Widerpart.

### Zehn Punkte Rückstand aufgeholt

In der Kategorie bis 61 kg im Freistil gestaltete Antonio Marchese seinen Kampf zu einem Mattenkrimi: Er landete bei einem Schlagabtausch an Wertungen mit 15 zu 14 auf Sieg. Aus taktischen Gründen in der Challenge League nicht benötigt, rang Thomas von Euw in der Reserve. Er entwickelte nach einem Zehn-Punkte-Rückstand gegen den Thalheimer Claudio Herren ein technisches Feuerwerk und gewann noch mit 28 zu 10 Punkten.

Die beiden Goldauer Zbären und Annen folgten ihren Mannschaftskameraden mit hohen Resultaten. Der Endstand von 26 zu 6 verdeutlicht das eindeutige.

Die beiden folgenden Kämpfe gegen die Ringerstaffel Freiamt (12 zu 19) und die Ringerriege Hergiswil (13 zu 18) gingen knapp verloren, weil verletzungsbedingt eine Kategorie der Brunner ausfiel. (gere)

# «Klar frage ich mich, wie viel noch drinliegen könnte»

**Mountainbike** Mit seinem Sieg in der Gesamtwertung des «Swiss Bike Cups» errang Silvan Kälin aus Unteriberg seinen bisher grössten Erfolg. Einen Wechsel in die Elite zieht er jedoch nicht in Betracht. Das Studium geht vor.



Silvan Kälin in Einsiedeln.

Bild: Jolanda von de Graaf

### Jolanda van de Graaf

Was der 24-jährige Silvan Kälin aus rund acht bis zehn Trainingsstunden pro Woche macht, ist beachtlich: zwei Siege bei den lizenzierten Amateuren am «Swiss Bike Cup» sowie der Sieg in der Gesamtwertung. Wegen seiner Erfolge müsste er eigentlich schon seit einem Jahr bei der Elite starten. Dort also, wo sich die Profis tummeln.

«Ein höherer Trainingsaufwand liegt aber wegen des Studiums nicht drin», erklärt Silvan

Kälin. Darum stellte er vor einem Jahr beim Verband Swiss Cycling den Antrag um Verbleib bei den Amateuren. Auch für die nächste Saison sieht er keine andere Lösung. «Im kommenden Winter schliesse ich zwar mein Studium mit dem Bachelor ab, hänge aber ohne Unterbruch den Master an.»

Der disziplinenübergreifende Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich ist eine Kombination von Naturwissenschaften und Ingenieurwissen. Vor allem die Physiologie und Biomechanik, also

die Wissenschaft von Bewegungsabläufen, faszinieren den Unteriberger. In diese Richtung möchte er sich künftig weiterentwickeln.

### Sportlicher Jahrgang in Unteriberg

Silvan Kälin mit Jahrgang 1993 besuchte in Unteriberg dieselbe Sekundarschulklasse wie Ski-Weltmeisterin Wendy Holdener und Langläufer Roman Schaad. Alle drei starteten ihre Sportkarriere im Ski alpin. «Später nahm mich Roman Schaad mit zum

Langlaufen», erzählt Silvan Kälin. «Romans Vater führte damals die JO.» Auch im Langlauf war der junge Ausdauersportler durchaus erfolgreich. Dass Silvan Kälin schliesslich auf dem Mountainbike landete, verdankt er seinem Vater, einem begeisterten Biker. «Noch heute trainiere ich ab und zu mit ihm.» Zudem amtiert Vater Walter Kälin an den Rennen als Servicemann und Betreuer.

Entgegen seinen früheren Schulkollegen will Silvan Kälin aber nicht vollends auf die Karte Profisport setzen. Auch wenn er

seine beeindruckende Trainingseffizienz dank seines Studiums inzwischen als aussergewöhnlich einordnen kann. «Klar frage ich mich manchmal, wie viel noch drinliegen könnte.»

Er gibt aber zu: «Bei der Elite wäre ich im Moment nur im Mittelfeld.» Die hohe Leistungsdichte der Schweiz im Mountainbiken ist eine Hürde, die er vor dem Hintergrund seiner beruflichen Zukunft nicht übersteigen kann. Seine Siege als lizenziertes Amateur aber geniesst er dafür umso mehr.

## SkiTeam geht neue Wege

**Ski alpin** Im Sport kann die Leistung durch mentales Training verbessert werden. Auch das SKV-SkiTeam setzt da an.

Das neben dem Skitechnik- und dem Konditionstraining das Mentaltraining für die Athleten sehr wichtig ist, ist allseits bekannt. Dem Kader des SKV-SkiTeams wurde dies seit der Gründung stets angeboten. Seit vielen Jahren arbeitet das regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz erfolgreich mit der Sportpsychologin Melanie Stöckli Clavadetscher aus Brunnen zusammen.

Im letzten Jahr wurde zusätzlich Dominique Elmer ins SKV-Trainerteam aufgenommen. Die Gersauerin Elmer studierte in Zürich und in der niederländischen Hauptstadt Amsterdam Sport- und Leistungspsychologie.

### Mentaltraining ist freiwillig

«Im Vorjahr legten wir das Augenmerk im Mentaltraining in



Der SKV-SkiTeam-Präsident Sebi Lüönd darf seit 2017 auf die Mithilfe der Sportpsychologin Dominique Elmer zählen. Bild: PD

Gruppen- und Einzelkursen auf unsere Athleten und Trainerbesprechungen. Und heuer schau-

ten und schauen wir mit unserem Kader auf die Themen Teamregeln, Zielsetzungen, Startvorbereitungen und Zielauswertung. Zum Einstieg befassten wir uns im September mit Visualisieren, Vorstellungstraining, Umgang mit Druck, Nervosität, Gedanken- und Selbstvertrauen», erklärt der SKV-Präsident Sebi Lüönd. In Kleingruppen wurden verschiedene Themen angesprochen, welche die Kinder zu Hause mit Übungen vertieften. «Die Mentaltrainings sind bei uns freiwillig», hält Lüönd klar fest.

Frisch wurden 2017 im RLZ Schwyz auch Elternkurse angeboten. Dabei wurden die Schwerpunkte so gesetzt, dass die Eltern ihr Kind im alpinen Leistungssport mental optimal unterstützen können. (busch)

## Neuer Dress für Ibach III



**Fussball** Die 3. Mannschaft des FC Ibach bedankt sich recht herzlich bei Alois Gmür und der Brauerei Rosengarten für den tollen neuen Einlaufdress.

Bild: PD