

Nachrichten

«Altherren» in Trimbach zum 20.

Die Männerriege des STV Trimbach organisiert am Samstag in der Gerbrunnenhalle die 20. Austragung ihres traditionellen Faustballturniers für Männer ab 50. Was 1989 als «Altherren»-Turnier begonnen hatte, entwickelte sich im Laufe der Jahre als beliebter Anlass. Am morgigen Jubiläumsturnier nehmen mit STV Solothurn Stadt, MTV Lohn-Ammannsegg, MR Läuelfingen, MTV Starkirch-Wil, MR Walterswil, MR Egerkingen und Gastgeber MR STV Trimbach sieben Mannschaften teil. Gespielt wird ab 11.30 Uhr, die Rangverkündigung ist auf 18.30 Uhr angesetzt. Anschliessend gibts den traditionellen Imbiss für die Spieler. Aber auch das Publikum kommt nicht zu kurz, es wird nämlich eine kleine Festwirtschaft geführt. (MGT)

Fussball Solothurn weiterhin mit Hasler und Vetter

Der FC Solothurn setzt trotz äusserst mässigem Start in den Fussballfrühling in Zukunft auf bewährte Kräfte. Der Erstligist hat die Verträge mit Roland Hasler, Trainer der ersten Mannschaft, und Ronald Vetter, vollamtlicher Nachwuchschef, verlängert. Hasler ist seit Anfang 2004 Trainer beim FCS, während Vetter seit 2000 die Nachwuchsarbeit organisiert. (PD)

Rad Frei fühlt in Italien den Favoriten auf den Zahn

An der Settimana Internazionale zeigt der Oltner Thomas Frei (Astana) sehr animierte Auftritte. Nach den ersten beiden Renntagen stand gestern die Königsetappe über fast 200 km auf dem Programm. Am letzten grossen Hindernis des Tages fuhr Frei aus dem Hauptfeld die Lücke zur Spitzengruppe zu und passierte die Passhöhe 1:30 vor seinen Verfolgern. Jetzt reagiert man im Feld, und es waren vor allem die Fahrer von Lotto und Liquigas, die Nachführarbeit leisteten und den Oltner rund 20 km vor dem Ziel wieder stellten. Den letzten kleinen Anstieg vor dem Ziel fuhr Frei dann etwas ruhiger hoch, hatte er doch nicht mehr die Kraft, im Kampf um den Tagessieg ein ernstes Wort mitzureden. «Ich spürte, dass ich über super Beine verfüge», so der Astana-Fahrer zu seiner gestrigen Vorstellung, und dies, obwohl auf den Gipfeln zum Teil fast noch Schnee lag und die Temperatur nur knapp über dem Gefrierpunkt lag. Die fünftägige Rundfahrt geht morgen Samstag zu Ende. (MF) **Resultate siehe Seite 34.**

Mountainbike Start zur Olympiasaison in Buchs

In Buchs trifft sich am Sonntag beim Swisspower-Cup-Auftakt der Mountainbiker ein grosser Teil der Weltelite zum ersten Formtest in der Olympiasaison. Angekündigt sind bei den Herren die beiden Merida-Fahrer Ralph Näf (Vize-Weltmeister) und Jose Antonio Hermida (Olympiazweiter), bei den Frauen Weltmeisterin Irina Kalentiewa, die Vize-Weltmeisterin und letztjährige Swisspowercup-Gesamtsiegerin Sabine Spitz sowie die Schweizermeisterin und Marathon-Weltmeisterin Petra Henzi. Insgesamt werden am Wochenende an den zwei Renntagen über 800 Biker erwartet. Der Titelverteidiger von Buchs und letztjährige Gesamtsieger, Weltcupsieger und Weltmeister Julien Absalon, verzichtet auf eine Teilnahme in Buchs und hat sich für die Starts in Savognin und Bern entschieden. Wer weiss, vielleicht sind dann beim grossen Final auf dem Gurten gleich alle drei Medaillengewinner von Peking am Start. Das Mountainbike-Weekend wird am Samstag (ab 10.30 Uhr) mit den Rennen für die Kinder und Hobbysportler eingeläutet. Kurzent-schlossene können sich bis eine halbe Stunde vor dem Start anmelden. Am Sonntag beginnen dann die Junioren und Amateure (9 Uhr). Um 11.30 Uhr gehen die Elite-Frauen und die Juniorinnen, um 14 Uhr die Elite-Männer auf die Strecke. Die weiteren Daten des Swisspower Cup 2008: 5./6. April, Winterthur; 12./13. April, Muttenz; 24./25. Mai, Gränichen; 28./29. Juni, Champéry; 12./13. Juli, Savognin; 19./20. Juli, Seon; 6./7. September, Bern (Final). Weitere Informationen gibts im Internet auf www.swisspowercup.ch. (MGT)

Sport nach Plan (8)



Regeneration

WER SCHNELL FIT WERDEN WILL, der vergisst oft, auch mal abzuschalten. Ehe man sich versieht ist man ausgebrannt oder überlastet. Deshalb ist die Regeneration ebenso wichtig wie das Training selbst. Reto Müller weiss das als professioneller Trainer genau. Ein Laie müsse zuerst verstehen, wie Training funktioniert: «Gleich anschliessend an eine Belastung ist das Leistungs-niveau unter dem Ausgangsniveau von vor dem Training.» Nach einer Weile sieht das aber anders aus. «Wenn man dem Körper genügend Zeit gibt, um sich zu erholen, wird er sich an die vergangene Belastung adaptieren. Das Leistungs-niveau ist höher als vor der Belastung», beschreibt der Sportcoach und nennt dieses Phänomen Superkompensation. Erfreulich sind die verschiedenen Arten der Regeneration. «Man unterscheidet zwischen aktiver Regeneration», was leichtem Ausdauertraining gleichkommt, «und passiver Regeneration», erklärt der Leistungssporttrainer. Diese Variante beinhaltet angenehme Zeitvertreibe wie Thermalbad, Sauna, Dampfbad, Massage. Wer das hört, wird kaum darauf verzichten wollen und sollte auch nicht, warnt Reto Müller: «Es braucht immer wieder eine Erholungsphase.»

WER DEN DREH mit der Regeneration raus hat, kann sich einiges erholen, stellt der persönliche Trainer in Aussicht: «Wer das richtige Händchen für die Regeneration hat, wird belastbarer und damit leistungsfähiger.»

Doch genau die richtige Dosierung zu finden ist oft schwierig. «Im Spitzensport ist das die grosse Herausforderung. Man muss ans Limit gehen, ohne ins Übertraining zu verfallen», erklärt Müller. Wer zu viel trainiert und sich zu wenig erholt, der wird nicht fitter, sondern erleidet das Gegenteil. «In diesem Fall nimmt nämlich die Leistungsfähigkeit trotz oder gerade wegen des Trainings stetig ab. Dieser Grat ist bei den Spitzenathleten sehr schmal», sagt Müller.

WIE DIE RICHTIGE Regeneration aussieht, weiss aber auch der professionelle Trainer nicht aus der Ferne: «Da gibt es keine Pauschalantwort. Die richtige oder optimale Regenerationszeit ist von so vielen Parametern abhängig: Alter, Geschlecht, Konstitution, Trainingsalter, Trainingsumfang, Trainingsintensität, Trainingsreiz, mentaler Verfassung, Umfeld (z.B. Familie), beruflicher Belastung und und und.» Die Trainingslehre gebe zwar einige grundlegende Anhaltspunkte, gibt Müller preis, doch: «Der Rest ist Erfahrung des Trainers und des Athleten. Ich kann nur eine konkrete Antwort geben, wenn ich weiss, wovon ich ausgehen muss.» Guter Rat ist also teuer. Die Hilfe eines erfahrenen Trainers kann bestimmt dabei helfen, nicht unnötige Zeit in Training zu investieren. Wer es trotzdem auf eigene Faust machen will, dem gilt der letzte Rat des Sportcoachs: «Eins ist sicher, Belastung und Erholung müssen sich abwechseln, damit man langfristig Fortschritte macht, ohne den Körper zu überfordern.» (SME)

Reto Müller (33) aus Dulliken ist passionierter Sportler und arbeitet als selbstständiger Konditions- und Personaltrainer. In «Sport nach Plan» gibt der Fitness-Instruktor und Leistungssport-Trainer mit eidgenössischem Fachausweis wöchentlich Tipps und erklärt, was wichtig ist für ein erfolgreiches Training. Weitere Infos: www.sportcoaching.ch

Mein Euro08-Land



Grazyna Tannhäuser Postawa (38)

stammt aus dem oberschlesischen Kattowitz (Katowice) und wohnt mit ihrem Mann und den beiden Kindern seit 17 Jahren in der Schweiz; 16 davon in Wangen. Ein-, zweimal jährlich besucht sie ihre Heimat. (AGU)



heute ... Polen

Der schönste Fussballer Polens ist ...
...Ebi Smolarek.

Der beste Fussballer Polens ist ...
...Ebi Smolarek.

Polen wird Europameister, weil ...
...es eine junge, motivierte Mannschaft mit einem klaren Ziel hat und einen Trainer mit gutem Händchen.

Das Schönste an Polen ist ...
...die Landschaft – es gibt alles von Bergen bis zum Meer. Und die Kultur ist auch interessant.

Diese polnische Speise sollten Sie mal probieren:
Pierogi (gefüllte Teigtaschen)

Eine polnische Besonderheit ist ...
...die Offenheit, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft der Leute.

Polnisch für Anfänger (Die Schweiz wird Europameister):
Szwajcaria zostanie Mistrzem Europy



VIELSEITIG Pfarrer Josef Hochstrasser kennt sich in Religion und Sport gleichermaßen aus. (EQUIMAGES)

Der Glaube an Personen

Sport und Religion Pfarrer Josef Hochstrasser sieht viele Parallelen

Für den Aargauer Theologen Josef Hochstrasser, der der breiten Öffentlichkeit als Biograf von Ottmar Hitzfeld bekannt geworden war, finden sich viele Parallelen zwischen Sport und Religion, «doch die Einfachheit des Sportes ist eine starke Konkurrenz zur Kirche».

Welche biblischen Grundsätze sind im Spitzensport zu finden?

Hochstrasser: Respekt – auch vor dem Gegner. Man misst sich, aber macht sich nicht kaputt. Der Gegner hat ein Recht, zu leben.

Denken Sie, dass es Sportler gibt, die im Beichtstuhl Doping gestehen?

Hochstrasser: Das kann ich mir nicht vorstellen. Die Beichte ist total aus der Mode gekommen. Es sei denn, man befindet sich in irgendeinem Seitental im Wallis oder im Urnerland.

RAINER SOMMERHALDER

Beinahe jeder zweite Fussballer bekreuzigt sich nach einem Torerfolg. Ist das Glaube oder bereits Aberglaube?
Josef Hochstrasser: So drücken sich meistens Sportler aus, die in einem ganz engen Sinn gläubig sind. Ich denke zum Beispiel an Lucio von Bayern München oder Cacau von Stuttgart. Von denen weiss ich ausdrücklich, dass sie fundamentalistische Christen sind. Sie würden meine These, wonach Fussball eine Religionsform ist, in aller Form ablehnen. Sie nehmen den Sport als absolute Nebensächlichkeit an und den Glauben als zentralen Ort des Lebens.

Nirgendwo sonst gibt es so viele Rituale wie in der Kirche und im Sport.
Hochstrasser: Das stimmt. Es gibt zum Beispiel in der katholischen Kirche die so genannte Allerheiligenlitanei, wo der Priester im Wechselgesang mit dem Volk Heilige aufruft und das Volk antwortet und bestätigt. «Wir glauben an den heiligen Michael!» usw. Im Stadion ruft der Speaker den Vornamen der Spieler auf und das ganze Volk skandiert anschliessend den Nachnamen. Da wird an beiden Orten ein Glaube an Personen ausgedrückt, welche etwas Ausserordentliches leisten.

Gibt es andere Parallelen zwischen Religion und Sport?

Hochstrasser: Ja, das gibt es ganz klar. Eine ist zum Beispiel die Sinnfindung. Religionen bieten Menschen an, Sinn zu finden. Es ist aber auch so, dass viele Menschen gerade beim Sport Sinn und Trost finden.

Nehmen Sportvereine der Kirche den Nachwuchs weg?

Hochstrasser: Ja. Die Kirchen leeren sich, weil sie nicht mehr in der Lage sind, die Brennpunkte im Leben anzusprechen und Hilfestellungen zu geben. Der Sport hingegen kann Freude entwickeln, klare Ziele angeben, ist unkompliziert und hat keine Regeln, die man nicht mehr versteht. Die Einfachheit des Sportes ist eine starke Konkurrenz zu der manchmal sehr komplizierten Art und Weise, wie Pfarrer sprechen und ihr Produkt Religion unter die Leute bringen.

Sport ist gesund, fördert die Fitness und steigert das Wohlbefinden. Womit müsste die Kirche werben?

Hochstrasser: Mit ähnlichen Slogans. Wenn man die Bibel wirklich ernst nimmt und sich auf sie einlässt, dann würde man staunen, welche unerschöpfliche Quelle sie bietet, um das Leben zu meistern.

Sie haben – sportlich gesprochen – in Sachen Religion die Mannschaft gewechselt. War das Angebot lukrativer?

Hochstrasser: Ja, eindeutig. Ich kann auch sagen warum. Mich fasziniert ganz stark, dass in der reformierten Kirche das Gewissen die letzte Instanz ist. Jeder reformierte Mensch darf vor dem eigenen Gewissen Lebensentscheidungen fällen. Das kann ein Katholik zwar teilweise auch, aber wenn es dann um die zentralen Inhalte der Lehre geht, dann muss er das einfach glauben. Sonst bekommt er grosse Probleme.