

AUF EINEN BLICK

Eishockey: 1. Liga, Gruppe 1

Winterthur – Dübendorf	5:3
Chur – Chiasso	n.V. 3:2
Frauenfeld – Arosa	n.P. 3:4
Wetzikon – Pikes Oberthurgau	5:4
Ceresio – Uzwil	4:3
1. Winterthur	10 8 2 0 0 42:25 28
2. Bülach	11 6 2 3 0 36:26 25
3. Herisau	10 5 0 3 2 42:31 18
4. Ceresio	11 5 1 0 5 30:33 17
5. Chiasso	10 4 1 2 3 37:34 16
6. Frauenfeld	10 4 1 1 4 35:28 15
7. Dübendorf	10 3 2 2 3 38:35 15
8. Chur	10 4 1 1 4 23:29 15
9. Uzwil	10 3 0 1 6 27:39 10
10. Wetzikon	10 2 1 1 6 22:37 9
11. Pikes Oberthurgau	10 1 2 1 6 34:42 8
12. Arosa	10 1 2 0 7 26:33 7

Chur – Chiasso 3:2 (0:0, 1:1, 1:1, 1:0) n. V.
Hallenstadion Chur. – 585 Zuschauer. – SR Albertin, Zweidler.

Tore: 34. Merlini (Joey Isabella) 0:1. 38. Rothen 1:1. 43. Corvi 2:1. 51. Claudio Isabella (Ausschluss Schlegel) 2:2. 62. Lüdi (Hug, Corvi), Ausschluss Donati 3:2.

Strafen: je 5-mal 2 Minuten.
Chur: Kindschi; Arpagaus, Engler; Schwab, Durisch; Hug, Koch; Agha; Schlegel, Corvi, Lüdi; Rothen, Schneller, Kölliker; Di Biase, Fabian Bruderer, Hemopo; Yannik Bruderer.

Chiasso: Beltrametti; Bizzozero, Merlini; Jotti, Aletti; Battistini, Meier; Dotti, Iotti; Balerna, Chisten, Dornighetti; Larghi, Gianella, Claudio Isabella; Rossetti, Donati, Raimondi; Joey Isabella, Consoli, Berkis.

Bemerkungen: Chur ohne Neineinger (Beruff), Camichel, Flechter, Hauser (alle verletzt), Roner (überzählig) und Heller (nicht im Aufgebot). Chiasso ohne Baldi, Moro (beide krank) und Raimondi (abwesend). – 59:29 Time-out Chur.

Frauenfeld – Arosa 4:5 (1:3, 1:0, 2:1, 0:1) n.P.
KEB Frauenfeld. – 320 Zuschauer. – SR: Schenk (Ammann, Blatti)

Tore: 9. Raphael Schoop (Jost) 1:0. 11. Paul 1:1. 20. (19.06) Schett (Ziegler, Mazza) 1:2. 20. (19.24) Rietberger 1:3. 22. Bucher 3:2. 44. Schwyn 3:3. 45. Pfister (Paul, Rietberger) 3:4. 59. Matthias Schoop (Jost, Tröndle) 4:4.

Strafen: je 6-mal 2 Minuten gegen Frauenfeld
Frauenfeld: Andreas Schoop; Oberholzer, Raphael Schoop; Bucher, Jost, Korsch; Stalder, Lieber; Pargäzti, Pötzi, Schlumpf; Kaiser, Moser; Matthias Schoop, Schwyn, Tröndler; Aeschmann, Roos, Maier; Kuhn, Meister.

Arosa: Klingler; Marugg, Rietberger; Pfister, Hostettler, Paul; Raphael Schlup, Tischhauser; Thöny, Capaul, Marco Schlup; Rada, Figini; Mazza, Schett, Ziegler; Kuppelwieser, Brun; Gianrico Cola, Gerhard.

Bemerkungen: Arosa ohne Bonorand, Bigliel, Curdin Cola (alle verletzt), Kevin Schmid (RS), 43. Pfostenschuss Capaul, 58.06 Timeout Frauenfeld, dann bis 58.37 ohne Torhüter

2. Liga, Gruppe 2

Kreuzlingen-Konstanz – Weinfelden	2:3
Lenzerheide-Valbella – Dielsdorf-Niederhasli	8:3
Rheintal – Herisau	2:3
Engiadina – St. Moritz	4:2
St. Gallen – Wallisellen	4:3
Prättigau-Herrschaft – Illnau-Effretikon	n.P. 1:2
1. Rheintal	8 6 1 0 1 37:18 20
2. Engiadina	8 6 0 0 2 33:26 18
3. Weinfelden	8 5 1 0 2 30:18 17
4. Prättigau-Herr.	8 5 0 2 1 35:22 17
5. St. Moritz	8 4 0 1 3 42:25 13
6. Dielsdorf-Nieder.	8 3 1 0 4 38:39 11
7. Illnau-Effretikon	8 2 2 0 4 35:28 10
8. Wallisellen	8 2 1 1 4 26:34 9
9. Herisau	8 2 0 3 3 23:36 9
10. Lenzerheide	8 2 1 0 5 32:41 8
11. Kreuzlingen	8 2 0 0 6 22:40 6
12. St. Gallen	8 2 0 0 6 20:46 6

Unihockey: Schweizer Cup

Männer, Viertelfinals
Grasshoppers – Chur Unihockey 9:3

Titel an Stoffel und Manetsch

Schwimmen. – In Scuol sind am Samstag die offenen Bündner Meisterschaften im Schwimmen ausgetragen worden. In diversen Kategorien wurde um Medaillen gekämpft. Bündner Meisterin über 100 Meter Freistil wurde Svenja Stoffel vom Schwimmclub Chur. Sie siegte in 1:01,27 Minuten vor ihren Klubkameradinnen Riccarda Mark (1:02,82) und Geraldine Paul (1:04,78). Bei den Männern setzte sich Lucas Manetsch vom Schwimmclub Chur in 58,73 Sekunden durch. Er siegte mit nur 13 Hundertstelsekunden Abstand vor seinem Klubkameraden Adrian Peng (58,86). Dritter wurde Patrick Manetsch (1:00,22), ebenfalls Schwimmclub Chur. (so)

IN KÜRZE

Langlauf. Das Programm ecosport.ch von Swiss Olympic hat gestern in Luzern sechs Sportveranstalter für ihr vorbildliches Engagement in den Bereichen Umwelt und Nachhaltigkeit mit insgesamt 30 000 Franken belohnt. Unter den Preisträgern war auch der Engadin Skimarathon.

Der Lohn ist abends ein gutes körperliches Wohlbefinden

Am Samstag findet in Maienfeld die schweisstreibende «Fitness-Convention» statt. Es geht nicht um Platzierungen und Medaillen. Trotzdem ist der Andrang gross. Ein Trio mit dem Churer Reto Heinz sind die Initianten.

Von Jürg Sigel

Tae Bo. – Stellen Sie sich vor, sie bewegen sich an einem Tag acht Stunden – und zwar intensiv. Unmöglich? Es ist möglich, am Samstag von 9.30 bis 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Lust in Maienfeld. «Fitness-Convention» nennt sich die Veranstaltung. Die Initianten Reto Heinz, Oliver Waser und Musa Hanli präsentieren die trendigen Fitness-Sportarten Zumba, Soccacise und Tae Bo. Es ist ein Sportanlass, an dem es weder eine Rangverkündigung noch Preisgelder noch Medaillen gibt. Das scheint bei den Leuten anzukommen. «Weit über 300 Anmeldungen liegen schon vor», sagt Heinz. Sich einschreiben kann man immer noch – entweder über www.taebo-team-gr.ch oder am Samstag direkt vor Ort.

Zuerst waren es nur 20 Teilnehmer 2005 haben Waser und Hanli, die sich schon lange kennen, einen Gastinstructor für einen Fila-Kick-Power-Event gesucht, eine aus diversen Kampfsportarten entwickelte Trainingsform. Der Churer Reto Heinz meldete sich. Das Trio bildete das Tae-Bo-Team Graubünden, ein erster gemeinsamer Fitness-Abend in Malans folgte. 20 Personen nahmen damals teil. Heinz hatte dann irgendwann die Idee, alles auf einen ganzen Tag auszudehnen – eine gute Idee. «Fitness Convention» wird eine der grössten Veranstaltungen dieser Art in der Schweiz sein. «Unser Ziel ist es, dass die Leute am Abend ein gutes körperliches Wohlbefinden haben», so



Sich einen Tag lang bewegen: Reto Heinz bittet zur «Fitness-Convention».

Bild Andreas Hörner

Heinz. Zuvor werden diese aber gewaltig schwitzen.

In Maienfeld werden drei Lektionen Zumba angeboten, eine Kombination von lateinamerikanischem und internationalem Tanz. Dann folgt Soccacise, ein Fitnessstraining, das einst für Fussballer entwickelt wurde und das viele Vereine in der langen Winterpause immer noch gerne nutzen. Schliesslich steht Tae Bo auf dem Programm, eine Kombination aus Punches und Kicks, Music-Moves, Kraft und Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Heinz: «Schon 130 Angemeldete haben sich entschieden, sämtliche acht Lektionen zu je einer Stunde mitzumachen.»

Fast 18 Jahre spielte Heinz Eishockey beim EHC Chur (Junioren bis 1. Liga) und ebenfalls in der 1. Liga

beim EHC Lenzerheide-Valbella. Vor neun Jahren trat er zurück, konzentrierte sich auf den Beruf (inzwischen ist er selbstständig erwerbender Informatiker) und begann sich für Tae Bo zu interessieren. Er schloss die Airofight-Ausbildung erfolgreich ab, schaffte es 2009 zum Tae-Bo-Instruktor und in diesem Jahr zum Tae-Bo-Advanced- sowie Soccacise-Instruktor, was dem höchsten Trainergrad gleichkommt. Kurse geben Heinz, Waser (40) und Hanli (33) in Chur und Umgebung schon lange – als einzige Tae-Bo-Advanced-Trainer im «Südostschweiz»-Gebiet.

Viel Kopfarbeit erforderlich

Neben dem erwähnten Trio werden am Samstag mit Renata Rado aus Brasilien und dem Deutschen Leonardo Picardi noch zwei weitere Top-In-

strukturen viel Spektakel und Neues garantieren. Und vieles ist im Preis begriffen – die Getränke, die Snacks, ein Mittag- oder Nachtessen. Bleibt nur noch die Frage, wie viele Männer den Weg nach Maienfeld finden werden, «denn bis jetzt sind es viel mehr Frauen, die dieses Fitnessprogramm nutzen», so Heinz. Das männliche Geschlecht habe offenbar Hemmungen, weil es der Meinung ist, es handle sich hier um eine Art Frauenturnen. Das ist es aber ganz und gar nicht, ebenso wenig, wie es sich um Tanzen handelt. «Es ist anstrengend», erklärt Heinz. «Sehr anstrengend.» Und es erfordert viel Kopfarbeit, damit die Schrittabfolgen funktionieren. Am Samstag kann man(n) sich davon überzeugen.

Mehr Infos: www.taebo-team-gr.ch

Arosa gewinnt in Frauenfeld nach Penaltyschiessen

Der EHC Arosa hat gestern seine Talfahrt vorerst gebremst. Er gewann in Frauenfeld nach Penaltyschiessen mit 5:4.

Von Hansruedi Keller

Eishockey. – Beim ersten Frauenfelder Powerplay zeichnete sich Arosa-Torhüter Marc Klingler sogleich mit einigen sehr guten Paraden aus. In der 9. Minute war dann allerdings auch er machtlos, als Raphael Schoop alleine vor ihm auftauchte und souverän zum 1:0 einschob. Arosa zeigte ein sehr gutes Boxplay, und auch bei Gleichzahl traten die Gäste aggressiv auf, griffen den Gegner früh an und erkämpften sich so manche Scheibe. Erstmals zahlte sich das in der 20. Minute aus, als Alexander Paul eine schöne Kombination über Fabian Ziegler und Silvio Mazza mit dem 2:1 abschloss. 18 Sekunden später tändelte Dino Schlumpf im eigenen Drittel und verlor die Scheibe gegen den hartnäckigen Stefan Rietberger, der danach das 3:1 erzielte.

Thöny scheitert zweimal

Nach nur gerade 87 Sekunden im zweiten Drittel hiess es durch Philipp Bucher 2:3. In die Thurgauer Druckperiode streuten die Gäste immer wieder gefährliche Konter ein, doch der positiv auffallende Gian-Andrea

Thöny scheiterte zweimal (35. und 39.) in aussichtsreicher Position nur ganz knapp. Im dritten Drittel scheiterte Pfister nach einem Abpraller, verursacht durch einen Schuss von Fabio Rada, nur knapp, und wenige Sekunden danach traf Roger Capaul nur den Pfosten. Praktisch mit dem nächsten Angriff gelang Frauenfeld der Ausgleich: Nach einem gewonnenen Bully schnappte sich Markus Schwyn die Scheibe und fuhr ungehindert bis vor Klingler, den er mit einem harmlosen Schuss zwischen den Schenkeln erwischte.

Arosa reagierte aber grossartig und konnte nur gerade 17 Sekunden später die erneute Führung, erzielt durch Daniel Pfister, bejubeln. In der 57. Minute brachte Marco Schlup einen Abpraller nicht im leeren Tor unter. Knapp zwei Minuten vor Spielende nahmen die Thurgauer dann den Torhüter vom Eis, was sich nach 58:37 Minuten auszahlte: Matthias Schoop erzielte den Ausgleich zum 4:4.

Nur Capaul trifft

Gegen Schluss der Verlängerung hätten die Gäste mehrmals die Gelegenheit, das Spiel zu entscheiden, doch immer wieder war ein Stock oder ein Schlittschuh im Weg, sodass es zum Penaltyschiessen kam. In diesem traf einzig Roger Capaul, was Arosa zum so dringend benötigten zweiten Punkt ausreichte.

Sieg in der Overtime

Der EHC Chur hat gestern im Heimspiel gegen Chiasso durch einen Sieg nach Verlängerung zwei Punkte eingefahren. Den Treffer zum 3:2 markierte Roger Lüdi nach 61:41.

Von Hanspeter Rennhard

Eishockey. – Nach zehntägiger Meisterschaftspause ging es auch in der 1.-Liga-Ostgruppe wieder mit einem Vollprogramm weiter. Am Wochenende wird die erste Hälfte der Qualifikationsrunde bereits abgeschlossen und der Strichkampf wird immer brisanter. Mit dem EHC Chur und dem HC Chiasso standen sich gestern zwei Teams gegenüber, die wohl bis zur letzten Quali-Runde in diesen involviert sein dürften. Gestern liess sich nicht ausmachen, wer dann die Nase vorn haben wird.

Nach dem torlosen Startdrittel schienen die Platzherren das Heft energischer in die Hand zu nehmen und führten vermehrt die feinere Klinge. Besonders in der neutralen Zone gingen die Bündner konsequenter ans Werk. Im gegnerischen Drittel fehlte es jedoch an Cleverness im Abschluss. Davon war auch gestern bei den Gastgebern vorerst kaum etwas zu sehen.

Die mit zwei Verstärkungsspielern vom HC Ambri-Piotta (die Elite-Junioren Dotti und Iotti) angereisten Tessiner kamen nach der Hälfte der

Spielzeit immer besser in Fahrt. Und so war es keine Überraschung, dass die Gäste in der 34. Minute Chur-Hüter Florian Kindschi erstmals bezwingen konnten. Erfreulich aber die Reaktion der Churer, die in der Folge ihre besten Chancen hatten, aber vorerst scheiterten. Schliesslich war es Patrick Rothen, der in der Mittelzone genau in die richtige Position lief um allein gegen den Gäste-Hüter Giacomo Beltrametti zu ziehen, kühlen Kopf bewahrte und mit dem erfolgreichen Abschluss die Null auf der Churer Anzeigetafel durch die 1 ersetzte.

Chur nutzt Überzahl

Im Schlussdrittel zeigte sich Enzo Corvi von seiner besten Seite. Mit einem Schuss aus kurzer Distanz sorgte er für die erstmalige Churer Führung. Doch die Freude des Heimteams wurde wieder gedämpft, als Claudio Isabella durch die gesamte Churer Hintermannschaft spazierte und damit wieder für den Gleichstand (2:2) sorgte. In den Schlussminuten ging es beiden Teams darum, sich in die Verlängerung zu retten.

Dabei leistete Gianni Donati seiner Mannschaft einen Bärendienst. Mit der Sirene (60:00) liess er sich zu einem Stockschlag hinreissen, womit die Tessiner die Verlängerung in Unterzahl beginnen mussten. 101 Sekunden setzte sich die Pargäzti-Equipe in der Zone von Chiasso fest und nach 61:41 markierte Roger Lüdi den 3:2-Siegtreffer.