

**AUF EINEN BLICK**

**Eishockey: 1. Liga, Gruppe 1**

Uzwil – Herisau	4:2 (1:0, 2:2, 1:0)
Ceresio – Frauenfeld	1:3 (0:0, 0:0, 1:3)
Dübendorf – Bülach	Mi, 20:00
Chiasso – Pikes Oberthurgau	Mi, 20:00
Winterthur – Chur	Mi, 20:00
Arosa – Wetzikon	Mi, 20:00

1. Winterthur	18	12	2	1	3	68:46	41
2. Bülach	18	9	2	5	2	51:43	36
3. Dübendorf	18	9	3	2	4	73:53	35
4. Herisau	19	9	1	4	5	64:52	33
5. Frauenfeld	19	9	2	1	7	65:47	32
6. Pikes O'thurgau	18	7	2	1	8	71:64	26
7. Chur	18	6	3	2	7	43:46	26
8. Chiasso	18	7	1	2	8	57:63	25
9. Ceresio	19	7	1	1	10	52:65	24
10. Uzwil	19	7	0	1	11	48:69	22
11. Arosa	18	3	4	0	11	45:60	17
12. Wetzikon	18	3	1	2	12	38:67	13

**2. Liga, Gruppe 2**

St. Moritz – Engiadina	4:2 (0:0, 1:2, 3:0)
Wallisellen – St. Gallen	Mi, 19:45
Weinfelden – Kreuzlingen-Konstanz	Mi, 20:00
Dielsdorf-Nied. – Lenzerheide-Valbella	Mi, 20:15
Illnau-Effretikon – Prattigau-Herrschaft	Mi, 20:00

1. Rheintal	13	10	2	0	1	58:28	34
2. Weinfelden	14	9	2	0	3	54:27	31
3. Engiadina	15	10	0	1	4	69:54	31
4. Prattigau-H.	14	7	1	3	3	53:38	26
5. St. Moritz	15	8	0	2	5	63:48	26
6. Dielsdorf-Nied.	14	5	2	0	7	61:58	19
7. Illnau-Effretikon	14	4	2	2	6	54:46	18
8. Lenzerheide-Valb.	14	5	1	0	8	59:68	17
9. Wallisellen	14	3	3	2	6	40:54	17
10. Kreuzlingen-K.	13	4	0	0	9	35:60	12
11. St. Gallen	14	4	0	0	10	39:67	12
12. Herisau	14	2	0	3	9	36:73	9

**Unihockey: Nationalliga A, Männer**

Kloten-Bülach – Uster	Mi, 20:00
Köniz – Grünenmatt	Mi, 20:00
Zug – Langnau	Do, 20:00
Chur Unihockey – Waldkirch St. Gallen	Do, 20:00

1. Wiler-Ersigen*	17	16	0	0	1	177:	88	48
2. Grasshoppers	18	10	2	2	4	137:	98	36
3. Langnau	16	11	0	0	5	129:	90	33
4. Malans	17	9	1	3	4	126:	98	32
5. Köniz	16	8	2	3	3	103:	82	31
6. Chur	18	7	2	3	6	118:	105	28
7. Grünenmatt	17	7	2	0	8	99:	110	25
8. Rychenberg W.	17	6	3	0	8	113:	118	24
9. Uster	17	6	1	1	9	101:	130	21
10. Waldkirch-SG	17	4	2	3	8	86:	100	19
11. Kloten-Bülach	16	1	1	1	13	65:	129	6
12. Zug+	16	0	0	0	16	60:	166	0

**Schwierige Aufgabe für den EHC Chur**

**Eishockey.** – Der EHC Chur bekommt es im ersten Spiel des neuen Jahres gleich mit dem stärksten Widersacher der 1.-Liga-Gruppe 1 zu tun. Der Bündner Stadtklub trifft heute um 20 Uhr auswärts auf Winterthur. Sollte der Aufsteiger beim Leader punkten, käme dies einerseits einer Überraschung gleich, andererseits haben die Churer in dieser Saison schon oft gerade auswärts mit unerwartet positiven Resultaten aufwartet. 17 von 26 Punkten holten sie auf fremdem Eis. Zudem ist es nach wie vor so, dass Chur oft dann brilliert, wenn dies von der Mannschaft nicht erwartet wird. Doch selbst im Falle einer Niederlage wären Churs Chancen auf eine Top-6-Platzierung nach der Regular Season weiterhin intakt. (js)

**Jonas Baumann und Seraina Boner siegen**

**Langlauf.** – Beim Swiss Cup in Campra in der klassischen Technik hat es in den Hauptkategorien durch Jonas Baumann (Tambo Splügen) und Seraina Boner (Klosters) Bündner Siege gegeben. Einen Tag zuvor gewann Boner auch im Sprint vor Tatjana Stiffler (Davos) und Stefanie Sprecher (Vättis). Bei den Männern siegte Jovian Hediger (Bex) vor dem Churer Mauro Gruber und Valerio Leccardi (Garedes-Frontières). (cw)

**Swiss Cup in Campra**  
**Männer, 15 km:** 1. Jonas Baumann (BSV/Tambo Splügen) 44:15,8. 2. Valerio Leccardi (SVAL/Gardes-Frontières) 0:22 zurück. 3. Marco Mühlematter (BOSV Nordischer SC-Oberhasli) 0:31. – **Ferner:** 12. Maruro Gruber (Chur/SAS Bern) 3:40. 13. Piet Heer (BSV Davos) 3:55. 14. Jöri Kindschi (BSV Davos) 4:06. – **Frauen 10 km:** 1. Seraina Boner, Klosters ZSV/TG Hütten) 32:17,3. 2. Doris Trachsel (SSM/Plassel) 0:41. 3. Christa Jäger (SSW/Vättis, 1. Kategorie U20) 1:37. – **Ferner:** 5. Tatjana Stiffler (BSV Davos) 2:16. 14. Fabia Darnaso (BSV/Bernina Pontresina, 5. U20) 4:25. 20. Livia Ambühl (BSV Davos, 9. U20) 5:01. 22. Selina Meier (BSV/Klosters, 10. U20) 5:17. 23. Sophie Erne (BSV/Piz Ot Samedan, 11. U20) 5:37. 25. Jennifer Egger (BSV Piz Ot Samedan) 5:54. 28. Julia Philippa (BSV/Davos, 15. U20) 6:17. – **Herren U20:** 1. Edi Dadić (CRO) 29:20,9. – **Ferner:** 4. Livio Bieler (BSV/SC Trin) 1:07.

**Rückkehr der OL-Königin am Snow Run in Arosa**

**Vier Monate nach der Geburt von Zwillingen gibt Simone Niggli-Luder am Samstag in Arosa das Comeback. Der Swiss Snow Walk & Run ist für die Mitglieder des Schweizer OL-Nationalteams Bestandteil eines Kaderzusammenzuges.**

Von Anita Fuchs

**Leichtathletik.** – Die Vorfreude bei Simone Niggli-Luder auf den Swiss Snow Walk & Run ist gross. «Es ist ein schöner und spezieller Anlass», sagt die 17-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin. Sie nimmt nun schon zum dritten Mal daran teil – «weil mir die vergangenen zwei Austragungen so gut gefielen». Diesmal steht ihr Start indes unter anderen Vorzeichen: Der Familienzuwachs – am 28. August erblickten Anja und Lars das Licht der Welt – erforderte, wie es die Spitzensportlerin ausdrückt, das Zurechtlegen eines vernünftigen Trainingsplanes. «Damit ich nicht wieder Gefahr laufe, eine Verletzung einzufangen wie nach der Geburt von Malin vor drei Jahren.»

Nach anfänglichem Spazieren mit dem Zwillingen-Kinderwagen begann die OL-Königin aus dem Bernbiet mit Alternativ-Training und bezog dann sukzessive Laufeinheiten mit ein. Aktuell sei sie laufmässig immer noch am Steigern, «bezüglich Umfang habe ich schon ein sehr gutes Pensum erreicht – wobei es natürlich nicht so gross ist wie in 'gewöhnlichen' Jahren». Gesamthaft sei sie mit dem bisherigen Trainingsverlauf überaus zufrieden; «nicht zuletzt, weil ich ohne Krankheit oder Verletzung über die Runde kam».

**Hochschwanger an der Swiss-O-Week**

Wie schon nach der Geburt von Malin wurde Niggli-Luder in den vergangenen rund vier Monaten bewusst, «dass der Sport nicht das Wichtigste im Leben ist». Der OL auf höchstem Niveau bereite ihr indes immer noch



**Im Gleichschritt:** Simone Niggli-Luder wird beim Swiss Snow Walk & Run, der zu einem grossen Teil durchs Arosener Skigebiet führt, von ihrem Mann Matthias Niggli begleitet.

sehr viel Freude; «dies realisierte ich auch während der Schwangerschaft, als ich keine Wettkämpfe mehr rennen konnte». Ihren bis dato letzten Einsatz bei der Elite hatte sie Anfang April an den Schweizer Meisterschaften. Sie war bereits zu dritt unterwegs, lief im Sprint und auf der Mitteldistanz indes gleichwohl einen ersten und dritten Rang heraus.

Niggli-Luder schätzt sich glücklich, dass sie eine tolle Schwangerschaft hatte und somit noch lange zum Spass Wettkämpfe absolvieren konnte. Ihren bis dato letzten Auftritt hatte sie Anfang August bei der Swiss-O-Week in Flims-Laax. Trotz dickem Bauch konnte die bald 33-Jährige die Bahn der Kategorie Damen A kurz (vier Kilometer) wandern. Dabei gelangte sie zur folgenden Erkenntnis: «OL kann auch in langsamem Tempo schön sein.» Am Swiss Snow Walk & Run wird sie jedoch zweifelsohne wieder

die Gangart im Frauenrennen auf der 19,2 Kilometer langen Crazy Distance bestimmen.

**Stabilisation als Parallele**

Speziell freut sich Niggli-Luder auf die letzten steilen Meter vor der Sattelhütte (2400 m ü. M.). «Dort werden die Läufer von netten Helfern empfangen, und man bekommt eine Verpflegung gereicht.» Von der «herrlichen Aussicht» und dem «wunderbaren Gefühl» auf dem höchsten Punkt der Strecke, aber auch der «Einmaligkeit der Veranstaltung», erzählte sie den anderen Angehörigen des Schweizer Orientierungslauf-Nationalteams. So sind heuer neben ihr und Matthias Merz, welcher vor Jahresfrist der

Schnellste im gesamten Männerfeld war, weitere OL-Cracks – unter ihnen der dreifache Weltmeister und viermalige Gesamtweltcup-Sieger Daniel Hubmann – zugegen.

Für sie ist der Swiss Snow Walk & Run in einen Kaderzusammenzug integriert. Dieser beginnt am Freitag mit einem OL-Training im Churer Fürstentwald und endet am Sonntag in der Kantonshauptstadt mit einem Aqua-Fit-Training. «Wir beteiligen uns am Swiss Snow Walk & Run, weil es ein toller Anlass ist und wir immer wieder versuchen, neue Impulse zu setzen», erklärt Matthias Niggli. Der Leistungssportchef von Swiss Orientierung und Ehemann von Niggli-Luder sieht durchaus eine Parallele zwischen Orientierungs- und Schneelaufen: «In beiden Disziplinen muss man viel stabilisieren und auf weichem, ungleichmässigem Untergrund laufen.»

**Ritsch: «Mein Team ist wie eine Wundertüte»**

**Die 1.-Liga-Eishockeyaner des EHC Arosa empfangen heute Abend Schlusslicht Wetzikon. Die Vorgabe für die Equipe von Trainer Andreas Ritsch ist unmissverständlich: drei Punkte.**

Von René Weber

**Eishockey.** – Vier Partien sind in der Qualifikation der 1.-Liga-Eishockey-Meisterschaft ausstehend. Für den EHC Arosa, den Titelverteidiger in der Gruppe 1, werden es kapitale Spiele. Nicht nur heute gegen Wetzikon sind Punkte Pflicht. Auch in den nächsten Spielen gegen Herisau, Frauenfeld und Ceresio kann die Zielsetzung des auf Rang 11 klassierten Traditionsklubs aus dem Schanfigg nur Sieg heissen. Dies ist sich auch Trainer Andreas Ritsch bewusst. Umso härter und intensiver hat er sein Team über die Festtage trainieren lassen. Kurzfristig und auf Drängen von Präsident Roger Meier wurde sogar das Programm umgestellt und ein Testspiel gegen den 2.-Liga-Klub Lenzerheide-Valbella organisiert. Dass dieses mit 11:2 gewonnen



**Skeptischer Blick:** Arosas Trainer Andreas Ritsch verfolgt das Spiel seines Teams. Bild Theo Gstöhl

wurde, bezeichnet der Coach als «sehr erfreulich. Im ersten Drittel sind meine Spieler endlich so übers Eis geflogen, wie ich dies gerne in jedem Spiel sehen würde». Danach habe, bedingt durch den klaren Spielstand, die Konzentration zwar etwas nachgelassen. «Insgesamt war ich mit der Leistung gegen Lenzerheide und auch dem Trainingseinsatz in den letzten Tagen zufrieden. Dies stimmt mich für die Partie gegen Wetzikon zuversichtlich», erklärt Ritsch.

**Von Spiel zu Spiel schauen**

Dass die positive Leistung gegen Lenzerheide-Valbella keine Garantie für eine ebensolche heute Abend ist, hat Ritsch in den letzten Monaten mehrfach erfahren müssen. Gute und schlechte Spiele wechselten sich regelmässig ab, sogar innerhalb eines Spiels offenbarten die Arosener grosse Leistungsunterschiede. «Mein Team ist wie eine Wundertüte. Einmal kommt etwas Gutes raus, dann wieder nicht. Die Spieler schafften es bisher einfach nicht, die meist positiven Trainingsleistungen in den Spielen umzusetzen.» Eine Tatsache sei, dass ein negativer

Schiedsrichterentscheid oder ein Gentrefter die gesamte Mannschaft aus dem Tritt gebracht habe. Hatte der Trainer zu Beginn der Qualifikation noch auf Zeit gespielt und stets Besserung gelobt, äussert sich Ritsch längst zurückhaltender. Er spricht deshalb von einer Blockade in den Köpfen, die schwer zu lösen sei.

Das Wissen, dass Arosa vor den Festtagen auf den zweitletzten Rang in der Tabelle aberutscht ist und dringende Punkte braucht, damit die Play-offs über die Zwischenrunde doch noch erreicht werden können, macht Ritschs Aufgabe nicht einfacher. «Wir müssen aus der Negativspirale rauskommen. Dies geht nur mit Einsatz und Disziplin.» Grundsätzlich sei er überzeugt, dass in seinem Team genügend Potenzial stecke, um die Play-off-Qualifikation schaffen zu können. «Darüber sollten wir uns im Moment aber keine Gedanken machen. Nun geht es einzig darum, von Spiel zu Spiel zu schauen. Jeder Punkt, den wir in den verbleibenden Partien der Qualifikation gewinnen, verschafft uns für die Zwischenrunde eine bessere Ausgangslage», so Ritsch.