

# Ein Langlauffest für alle



Alle sind froh: Die Teilnehmer des letztjährigen Planoiras geben Vollgas.

Bild Archiv

**Von Toni Livers bis zum Gelegenheitslangläufer: Der am Sonntag stattfindende Planoiras in Lenzerheide erfreut sich in diesem Jahr eines Riesenechos. Die perfekten Bedingungen sind ein Faktor dafür.**

Von Jörg Greb

**Langlauf.** – Jetzt können die Langläufer ihren Hunger stillen. Bis tief ins Flachland finden sie ideale Trainingsbedingungen vor. Und endlich geht es los mit den Volksläufen, wo jede und jeder seine Verfassung unter Beweis stellen kann. Der Planoiras vom Sonntag in Lenzerheide eröffnet die Swiss-Loppet-Volkslaufserie in der Deutschschweiz – und dies «bei Bedingungen, wie wir sie uns für jedes Jahr wünschen würden», wie OK-Präsident Urs Baselgia betont. Keine Diskussionen sind nötig geworden

über die Streckenlänge – es wird die Originaldistanz von 25 Kilometern gelaufen. Kein Bangen, ob faire Bedingungen für alle herrschen werden. Stattdessen zeigt sich Vorfreude auf ein Langlauffest. Und dieses Langlauffest wird garniert mit Prominenz. Sein Kommen bereits angekündigt hat unter anderen der Davoser Weltcup-Läufer Toni Livers. Weitere könnten kurzfristig hinzustossen.

**Livers: «Passt perfekt»**

«Der Planoiras drängt sich für mich schier auf, er passt perfekt in den Aufbau», sagt Livers. Er war an der Tour de Ski angetreten, musste aber bereits nach zwei Tagen wegen Magenproblemen kapitulieren. Mittlerweile hat er sich erholt. Vergangenen Sonntag lief der Routinier das 50-Kilometer-Klassisch-Rennen um den FIS-Marathon-Cup in Liberec und wurde Sechster. Nun will er den Planoiras als Standortbestimmung in der Skatingtechnik

nutzen. Er verbindet mit dem Klassiker beste Erinnerungen. Bereits vor zwei und drei Jahren durfte er sich als Tagessieger feiern lassen. «Ich werde von Beginn an einen hohen Rhythmus anschlagen», sagt er. Die Frage wird sein, wer da folgen kann und wie lange.

Welches die härtesten Konkurrenten sein werden, lässt sich erst unmittelbar vor dem Start präzise abschätzen. Nachmeldungen lassen sich kurzfristig (bis eine Stunde vor dem Start) tätigen. Bereits gemeldet sind Vorjahressieger Andrea Florinett aus Scuol und der Zweite von 2011, Bruno Joller aus Stans. Und ein weiterer interessanter Name figuriert auf der Meldeliste der Männer: Mountainbike-Star Nino Schurter.

**Revanche Leonardi gegen Boner?**

Spannung verspricht auch das Frauenrennen. Mit Natascia Leonardi Cortesi wird die Vorjahres- und mehrma-

lige Planoiras-Siegerin erwartet. Und auch Nationalteam-Läuferin Seraina Boner hofft, ihren Freund Toni Livers zu begleiten. Die Vorjahreszweite und derzeit erfolgreichste Schweizer Langstrecken-Spezialistin mit dem Faible für 1:1-Duelle hat nach einem Sturz beim Swisscup in Campra Ende Dezember mit Rückenproblemen gekämpft. Da sie sich aber rasch erholt hat, ist ein Start in Lenzerheide wahrscheinlich. «Priorität hat die Rückkehr in den FIS-Marathon-Cup, aber ein Rennen zuvor täte mir gewiss gut», sagt sie. Ebenfalls angemeldet hat sich Ursina Badiatti vom Engadin Skimarathon-Team.

Der Start zum 27. Planoiras erfolgt um 10.30 Uhr in St. Cassian. Für diejenigen, die sich nicht an die 25 Kilometer heranwagen, bietet der Planoirino (Start 10.36 Uhr) über 12 km eine Alternative.

Detailinformationen: [www.lenzerheide.com/de/eventseiten/planoiras](http://www.lenzerheide.com/de/eventseiten/planoiras)

AUS ERSTER HAND

## «Ich bin ein Greenhorn»



Mit Nino Schurter\* sprach Jörg Greb

**Nino Schurter, wie kommen Sie auf die Idee, sich mit den Langläufern zu messen?**

Nino Schurter: Langlaufen zählt zu meinen bevorzugten Trainingsarten im Winter. Velofahren und Biken in der kalten Jahreszeit geht mit dem Wind und den weniger durchbluteten Händen und Füßen an die Substanz. Langlaufen hingegen fordert ganzheitlich. Ich schätze diese Sportart enorm für die langen Ausdauerseinheiten.

**Wie oft trifft man Sie auf den Langlaufski an?**

Seit Schnee liegt drei- bis viermal die Woche. Langlaufen ist sehr effizient. Ich kann meinen Kreislauf noch besser fordern als auf dem Velo.

**Sie sind ein durchtrainierter Sportler mit hervorragenden Ausdauerwerten. Heizen Sie am Planoiras den Langläufer ein?**

Um die Spitzenpositionen kann ich sicher nicht mitreden. Ich habe erst vor vier Jahren mit Langlaufen begonnen. Und es ist wie überall: Wenn du etwas nicht von Kind an erlernt hast, kommst du nie auf das höchstmögliche Level. Ich laufe technisch nicht ganz sauber. Ich mache zwar Fortschritte, aber die Tausenden von Trainingskilometern fehlen mir. Aber ich habe einen tollen Trainer: Nicolas Siegenthaler war mehrfacher Masters-Weltmeister im Langlauf.

**Mit welchen Absichten starten Sie zum Planoiras?**

Ich bin ein Volkslauf-Greenhorn. Das Langlauf-Inferno von Flims nach Trin 2009 war mein Premierenrennen. Der Planoiras wird das erst zweite Rennen dieser Art. Ich habe keine Ahnung, wie ich mit der Rennsituation zurecht komme. Ich bin selber gespannt. Der Rang ist nebensächlich. Mir geht es um Spass und einen guten Trainingseffekt. Ich will alles geben, will mich richtig auskotzen ...

\*Nino Schurter (25) ist Cross-Country-Mountainbike-Weltmeister von 2009 und holte 2011 an der Heim WM Silber.

RESULTATE

Unihockey

Nationalliga A, Männer  
Zug United – Klotten-Bülach Jets 4:6

1. Wiler-Ersigen	18	17	0	0	1	181:91	51
2. Köniz	19	11	2	3	3	119:91	40
3. Langnau	19	13	0	0	6	152:109	39
4. Grasshoppers	19	10	2	2	5	144:107	36
5. Malans	19	9	1	3	6	133:112	32
6. Chur	20	8	2	3	7	131:114	31
7. Rychemberg	19	8	3	0	8	133:127	30
8. Grünenmatt	18	7	2	0	9	102:114	25
9. Uster	18	6	1	2	9	107:137	22
10. Waldkirch	19	4	2	3	10	95:120	19
11. Klotten-Bülach	19	2	2	1	14	82:145	11
12. Zug	19	1	0	0	18	75:187	3

Eishockey

**1. Liga, Gruppe 1**

Dübendorf – Winterthur	2:6
Chiasso – Chur	3:1
Pikes Oberthurgau – Wetzikon	n. V. 5:4
Bülach – Herisau	2:3
Arosa – Frauenfeld	5:2

1. Winterthur	21	15	2	1	3	83:53	50
2. Bülach	21	11	2	5	3	61:48	42
3. Herisau	21	11	1	4	5	71:55	39
4. Dübendorf	21	10	3	2	6	81:65	38
5. Frauenfeld	21	10	2	1	8	73:55	35
6. Pikes	21	8	3	1	9	82:73	31
7. Chur	21	7	3	2	9	48:53	29
8. Ceresio	21	8	1	1	11	57:71	27
9. Chiasso	21	8	1	2	10	65:74	28
10. Arosa	21	5	4	0	12	55:67	23
11. Uzwil	21	7	0	1	13	53:78	22
12. Wetzikon	21	3	1	3	14	44:81	14

## «Dreier» für Arosa

**Drei wichtige Punkte für den EHC Arosa. Die Schanfigger 1.-Liga-Eishockeyer besiegten gestern Frauenfeld mit 5:2. Captain Pierino Bigliel und Rico Bonorand steuerten je zwei Treffer zum Erfolg bei.**

Von René Weber

**Eishockey.** – Sieben Tage zuvor, gegen Wetzikon, brauchte Arosa vier Minuten für eine 2:0-Führung. Gestern gegen Frauenfeld sogar eine weniger. Zweimal war wie gegen die Zürcher Oberländer Pierino Bigliel der Torhüter. Damit nicht genug der Parallelen. Erneut verpasste es das Heimteam nämlich, den Gegner früh zu distanzieren. Beste Grosschancen wurden vom EHC Arosa ausgelassen – teils fahrlässig. Als bei den Zuschauern bereits erste negative Erinnerungen aufkamen, erlöste sie Rico Bonorand dann aber in der 14. Minute mit dem 3:0. In Unterzahl entwichte der Stürmer den Thurgauern und liess auch Goalie Andreas Schoop keine Abwehrchance.

**Starkes Geburtstagskind**

Der scheinbar sichere Vorsprung nach 20 Minuten beruhigte das Team von Trainer Andreas Ritsch in der Folge aber keinesfalls. Nach dem Anschlusstreffer durch Thomas Jost, den der Unparteiische nicht hätte anerkennen dürfen, da er die Partie Sekunden zuvor unterbrochen hatte, waren die Gäste plötzlich das aktivere, das bessere Team. Torhüter Marc Klingler, der

gestern seinen 28. Geburtstag feierte, hielt sein Team mit zahlreichen gelungenen Paraden und Glück bei Pfortenschüssen im Spiel. Im letzten Drittel fehlte den Gästen nach dem Kraftakt im zweiten Abschnitt und nach dem 4:1 durch Rico Bonorand die Kraft, die Wende zu schaffen. Frauenfeld hatte zwar weiterhin Möglichkeiten, diese hatte aber auch der EHC Arosa, der den Sieg und wichtigen «Dreier» sicher ins Trockene brachte.

Eine zusätzliche erfreuliche Mitteilung hatte Präsident Roger Meier für die Fans nach dem Sieg parat. Die Verträge mit Verteidiger Aron Tischhauser und Olivier Hostettler sind verlängert worden. Damit bleiben dem EHC Arosa zwei weitere Leistungsträger über die laufende Saison hinaus erhalten.

**Arosa – Frauenfeld 5:2 (3:0, 0:1, 2:1)**  
Eishalle Obersee. – 358 Zuschauer. – SR: Leutenegger, Blatti, Hässig.  
**Tore:** 1. (0:44) Bigliel (Tischhauser) 1:0. 3. Bigliel (Ziegler) 2:0. 14. Bonorand (Ausschluss Marco Schlup) 3:0. 22. Jost (Korsch) 3:1. 41. (40:40) Bonorand (Bigliel, Marugg/Ausschluss Maier!) 4:1. 48. Schlup (Hostettler) 5:1. 53. Schlumpf (Korsch, Jost/Ausschluss Bigliel) 5:2.  
**Strafen:** 3-mal 2 Minuten plus 5 Minuten (Paul) plus Spieldauer (Paul) gegen Arosa. 4-mal 2 Minuten gegen Frauenfeld.  
**Arosa:** Klingler; Tischhauser, Brun; Marugg, Rietberger; Rada, Raphael Schlup; Figini, Kuppelwieser; Ziegler, Bigliel, Bonorand; Marco Schlup, Capaul, Gianrico Cola; Paul, Hostettler, Mazza; Jan Schmid, Schett, Gerhard.  
**Frauenfeld:** Andreas Schoop; Oberholzer, Raphael Schoop; Stalder, Lieber, Kaiser, Moser, Bucher, Jost, Korsch; Pargäzti, Schlumpf, Matthias Schoop; Tröndle, Maier, Kuhn.  
**Bemerkungen:** Arosa ohne Kevin Schmid (Saisonende), Curdin Cola, Kühne (beide verletzt), Pfister (krank). Frauenfeld ohne Schwyn (verletzt), Pötzi (abwesend). – Spiel beginnt wegen Bruchs einer Plexiglascheibe mit zehnmütiger Verspätung. – Pfortenschüsse: Jost (14.), Oberholzer (30.), Tröndle (36.) – 2:34 Time-out Frauenfeld.

## Für Chur wirds nach dem 1:3 in Chiasso eng für die Top 6

**Ein enttäuschender EHC Chur hat gestern in Chiasso 1:3 verloren. Für die Bündner traf Lüdi nach 41 Minuten zum zwischenzeitlichen Ausgleich. Das war zu wenig. Um die Top 6 zu erreichen, braucht jetzt der EHC Chur Schützenhilfe.**

Von Robert Szendrői

**Eishockey.** – Immerhin bleiben die Chancen der Churer auf den letzten Masterround-Platz noch intakt. Dazu benötigt es indes einen Dreipunktesieg der Marco Pargäzti-Schützlinge im letzten Qualifikationsspiel zu Hause gegen den EHC Uzwil. Zudem darf der direkte Konkurrent Pikes Oberthurgau nicht mehr als einen Zähler aus Herisau entführen. Damit wäre genügend spekuliert.

Doch zurück nach Chiasso: Zu Beginn bekamen die spärlich anwesenden Zuschauer eine weitgehend ausgeglichene Partie zu sehen. Auffallend war am gestrigen Abend, dass die Churer Präzision in Spielaufbau und Torabschluss oft vermissen liessen. Dazu kam auch noch Pech dazu, als nämlich Koch (31.) im Mittelabschnitt nur den Pfosten traf. Dies hätte in diesem Moment das provisorische 1:1 bedeutet.

**Entscheidung im Schlussabschnitt**  
Als den Bündnern der Resultatgleichstand am Anfang des letzten Drittels durch Scharfschütze Lüdi (41.) ge-

lang, machte man sich auf Churer Seiten Hoffnung auf einen Erfolg – vergebens.

**Chiasso am Ende effizienter**

Weil es den Gästen in praktisch keiner Phase gelang, den Gegner unter Druck zu setzen, sorgten schliesslich die Einheimischen für die entscheidenden Tore. Zuerst führte Domenighetti's Geschoss (45.) zum schon vorentscheidenden 2:1 zugunsten der Chiassesi. Und als Claudio Isabella (50.) fünf Minuten später das 3:1 bewerkstelligte, war die Suppe gegessen. Es ist offensichtlich, dass der EHC Chur am Samstag gegen Uzwil sich steigern muss.

**HC Chiasso – EHC Chur 3:1 (0:0, 1:0, 2:1)**

Kunsteisbahn. – 112 Zuschauer. – SR: Grassi; Lebeda, Cali.  
**Tore:** 26. (25:21) Raimondi (Claudio Isabella, Christen) 1:0. 41. (40:38) Lüdi 1:1. 45. (44:56) Domenighetti (Rossetti) 2:1. 50. (49:28) Claudio Isabella (Christen) 3:1.  
**Strafen:** 9-mal 2 Minuten, 1-mal 5 Minuten plus Spieldauer-Disziplinarstrafe (Grisi) gegen Chiasso, 9-mal 2 Minuten, und 1-mal 10 Minuten (Kölliker) gegen Chur.  
**Chiasso:** Beltrametti; Riccardo Sartori, Medici; Goi, Donati, Balerna; Aletti, Salmina; Christen, Claudio Isabella, Raimondi; Merlini, Grisi; Domenighetti, Rossetti, Moro; Cantiani, Consoli; Berkis, Stucki, Federico Sartori.  
**Chur:** Kindschi; Arpagaus, Engler; Lüdi, Rothen, Schlegel; Agha, Durisch; Roner, Corvi, Di Biase; Schwab, Koch; Hemopo, Hauser, Kölliker; Fabian Bruderer.  
**Bemerkungen:** Chiasso ohne Larghi, Meier, Baldi, (alle verletzt), Bizzozero und Joey Isabella (beide Beruf), Chur ohne Neining (Beruf), Yannick Bruderer (Elite B-Junioren), Heller (B-Lizenz), Camichel (nach Krankheit noch nicht fit genug), Schneller und Hug (beide verletzt). 25. Pfortenschuss Christen. 31. Pfortenschuss Di Biase.