

Im Lockdown lockt das Freie

FITNESS Die Pandemie zwingt zum Umdenken. Sportanlagen sind geschlossen, auch der Gang ins Fitnesscenter ist derzeit nicht wie gewohnt möglich. Zum Glück gibt es Alternativen – selbst wenn der Vitaparcours gesperrt ist.

Die meisten hätten es wohl lieber anders. Aufgrund der noch immer nicht überstandenen Pandemie steht das Vereinsleben weitgehend still – zumindest in sportlicher Hinsicht. Kein Körperkontakt, nur Kleingruppen, geschlossene Hallen und Anlagen: Im Breitensport wird ein ordentliches Training dadurch stark erschwert oder gar verhindert.

Und doch sind gerade im Lockdown Sport und Bewegung von grosser Bedeutung. Sie halten nicht nur Körper und Geist in Schwung, sondern verringern auch die Verletzungsgefahr, wenn die Normalität dereinst zurückkehrt. Viele zieht es deshalb nach draussen.

Ein Parcours mit Stock und Stein

Vereinsmitglieder treffen sich zum Joggen oder zu freiwilligen Krafttrainings im Freien, und auch Fitnesscenter haben reagiert. So bietet beispielsweise das WOW in Kleinandelfingen seit Dezember Outdoor-Lektionen an.

Sehr beliebt sind derzeit auch die sechs Vitaparcours im Weinland («AZ» vom 21.4.2020). Und selbst wenn diese aufgrund von Waldschäden vorübergehend gesperrt sein sollten wie derjenige in Andelfingen, gibt es Optionen. Männerriege und Frauenturnverein Andelfingen haben kurzerhand einen eigenen Winterparcours aufgebaut. Er beginnt bei der Badi/Hängebrücke, führt ein Stück der Thur entlang und endet nach 22 Posten bei der Sporthalle. Alles, was es dazu braucht, sind ein Ski- oder Wanderstock und ein Stein. (msa)



Der Winterparcours von Männerriege und Frauenturnverein Andelfingen startet bei der Hängebrücke.

Bild: msa

«Fit & Xund» jetzt auch auf der Website

In regelmässigen Abständen gibt Gaby Bächtold, Inhaberin des ABC Fitness in Rheinau, in der «Andelfinger Zeitung» Tipps, wie man sich mit einfachen Mitteln fit halten kann und worauf man dabei achten soll – ob zu Hause, im Büro oder an der frischen Luft. Neu ist die Rubrik «Fit & Xund» auch auf unserer Website zu finden. Wir haben sämtliche bisher erschienenen Beiträge an einem Ort zusammengefasst und aktualisieren die Liste laufend. So können Sie gezielt nach den gewünschten Tipps suchen. (az)

www.andelfinger.ch/service/fit-xund



Auch Fitnesscenter weichen ins Freie aus. Das WOW in Kleinandelfingen bietet seit Ende Dezember Outdoor-Trainings an.

Bild: Facebook / WOW Fitness

Leichtathletik

Neuer Trainer für Angelica Moser

Nun ist klar, wer der neue Trainer von Angelica Moser ist. Die 23-jährige Andelfingerin wird künftig von Damien Inocencio betreut. Der Franzose ist ein bekannter Name in der Stabhochsprung-Szene, war zuletzt chinesischer Nationaltrainer und führte zuvor seinen Landsmann Renaud Lavillenie zu EM-, WM- und Olympia-Gold. «Ich freue mich auf die gemeinsamen Abenteuer und vor allem darauf, viel von ihm zu lernen», so Angelica Moser. Noch müssen sich die beiden aber wohl erst finden, die ersten beiden Wettkämpfe in Frankreich verliefen noch nicht optimal. In Rouen kam die Weinländerin am letzten Wochenende mit 4,43 Metern nicht über den siebten Platz hinaus, am Dienstag in Liévin schaffte sie es bis auf 4,50 Meter. Ihr persönlicher Hallenrekord liegt bei 4,65 Metern. (msa)

Handball

Pfadi-Topscorer wechselt zu den Kadetten

Pfadi Winterthur wird seinen besten Punktesammler abgeben müssen. Marvin Lier, mit bislang 108 Treffern die Nummer drei in der NLA-Torschützenliste, wechselt von der Eulach in die Munotstadt. Nach neun Jahren bei Pfadi Winterthur hat der 28-Jährige bei den Kadetten Schaffhausen einen Vertrag für die Saison 2021/2022 unterschrieben. Der 1,85 Meter grosse Linksausen hat in seiner Karriere schon über 300 NLA-Spiele für den TV Emdingen und Pfadi Winterthur bestritten und dabei mehr als 1000 Tore erzielt. Ausserdem ist er 73-facher Nationalspieler und traf für die Schweiz bisher 178 Mal. An der WM in Ägypten wusste er mit einer Trefferquote von 89 Prozent zu überzeugen. (msa)

Zum zweiten Mal auf dem Podest

SKIAKROBATIK Pirmin Werner blickt auf einen gelungenen Wettkampf in Deer Valley zurück. Der Altmer sprang aufs Podest und erreichte das zweitbeste Resultat seiner Karriere.

Deer Valley: Im Jahr 2002 feierten dort, etwa 50 Kilometer östlich von Salt Lake City, Olympiasieger ihre grössten Erfolge, andere mussten Niederlagen einstecken, und manche waren einfach glücklich, dabei sein zu dürfen. Zum Zeitpunkt jener Winterspiele war Pirmin Werner zwar erst zweijährig, trotzdem verbindet auch der Altmer unterschiedliche Emotionen mit dem Wintersportgebiet in den Rocky Mountains.

2019 bestritt er dort seine erste Elite-Weltmeisterschaft. Und sie verlief auch ziemlich erfolgreich, der heute 21-Jährige erreichte auf Anhieb den Final. Doch im letzten Training vor dem Entscheidungskampf riss er sich das Kreuzband. Trotzdem trat er an, wurde sogar Neunter, doch die Saison war für ihn danach zu Ende.

Dass er die Verletzung sowohl körperlich als auch mental überwunden hatte, bewies er bereits ein Jahr später. Beim Weltcup am gleichen Ort verpasste er das Podest nur knapp, er wurde Vierter.

Am vergangenen Wochenende stand der Weinländer Skiakrobat wieder im



Der drittplatzierte Pirmin Werner (weisser Helm) freut sich mit Wettkampfsieger Noé Roth über das starke Schweizer Resultat.

Bild: pirmin-werner.ch

US-Bundesstaat Utah im Einsatz. Das Ziel: die Leistungsschwankungen zu durchbrechen. Und das gelang: Nach dem fünften Rang in Minsk vor zwei Wochen schaffte er eine weitere Steigerung. Pirmin Werner zeigte eine starke Leistung und sprang zum erst zweiten Mal in seiner Karriere auf das Weltcup-Podest. Den dritten Schlussrang hatte er zuvor nur im Februar 2020 übertroffen,

als er in Kasachstan Platz zwei erreichte.

Pirmin Werner hatte somit grossen Anteil an der starken Teamleistung. Mit Andrin Schädler (9.) schaffte es in Deer Valley ein weiterer Schweizer in den Final, Noé Roth feierte gar seinen zweiten Weltcup-Triumph. Bei den Frauen überzeugte Carol Bouvard mit dem vierten Platz. (msa)

Gute Ausgangslage sichern

UNIHOCCY In der NLA geht es für die Winterthurer Vereine darum, sich in eine gute Position für die Playoffs zu bringen. Beim HC Rychenberg liegt sogar noch der Heimvorteil drin.

Sowohl die Herren als auch die Damen der höchsten Schweizer Unihockeyliga haben zuletzt pausiert. Zumindest die meisten. Die übrigen Spielerinnen und Spieler streifen sich das Trikot der Nationalmannschaft über – aus Pandemiegründen nicht für internationale Einsätze, sondern nur für ein Trainingslager.

Der Unterbruch ist vorbei, nun gilt es wieder ernst in der Meisterschaft. Die Playoffs rücken immer näher. Die Teams versuchen in den letzten Wochen davor, sich dafür zu qualifizieren oder, wenn das schon geschafft ist, sich in eine möglichst gute Ausgangslage zu bringen.

Zur zweiten Gruppe gehören die Red Ants Winterthur bei den Frauen und der HC Rychenberg bei den Männern. Die Red Ants, deren Tor von Ronja Schmid (Marthalen) gehütet wird, befinden sich bereits mitten in der Challenge-Round. Zwar hatten sie die Master-Round und damit die direkte Playoff-Qualifikation verpasst, dennoch werden sie im Kampf um den Meistertitel dabei sein.

Die Winterthurerinnen führen die Challenge-Round-Gruppe momentan an und können nicht mehr tiefer als Platz

acht fallen. Zu weit liegen die Red Lions Frauenfeld und die Floorball Riders Dürnten zurück. Letztere stehen ihnen am Sonntag gegenüber. Es wird das letzte Spiel der Red Ants vor den Playoffs sein, in einer Woche haben sie spielfrei. Ein Sieg gegen das Tabellenschlusslicht ist Pflicht und könnte die beste noch mögliche Ausgangslage sichern.

Rychenberg strebt Heimvorteil an

Noch nicht ganz so weit ist die Liga der Männer. Doch auch für den HC Rychenberg geht es darum, sich in die bestmögliche Position zu bringen. Im letzten Spiel vor der Nationalmannschaftspause schaffte das Team von Goalie Nicolas Schüpbach (Andelfingen) und Stürmer Daniel Keller (Alten) mit Platz sechs den Einzug in die Master-Round. Die Playoffs sind damit Tatsache.

Jetzt bleiben den Eulachstädtern fünf Spiele, um vielleicht sogar noch Platz vier zu erreichen und sich damit den Heimvorteil in der ersten Playoff-Runde zu sichern. Es dürfte aber nicht ganz einfach werden, zumal der HCR und Zug (5.) bereits fünf Punkte Rückstand auf Malans (4.) haben. Zudem hat Rychenberg in der Vorrunde mit Ausnahme von Köniz gegen alle verbleibenden Gegner verloren – wenn auch oft nur knapp. Die Master-Round beginnt am Wochenende mit einer Doppelrunde. Winterthur trifft auf Wiler-Ersigen und Zug. (msa)