

Schlieren-Power an der WM

Faustball Ab heute spielen die besten Frauenteam in Jona um den Titel

Die Schweizer Frauenfaustballerinnen streben in Jona nach der erfolgreichen Verteidigung des WM-Titels, den sie vor vier Jahren überraschend gewannen. Mit dabei sind auch drei Schlieremer Spielerinnen.

WOLFGANG RYTZ

Simone Estermann und Sabine Keller gehörten schon 2002 beim Exploit in Brasilien zum harten Kern des Schweizer Teams. Nur logisch, dass sie erneut als Schlüsselspielerinnen im Kader der beiden Nationaltrainer Felix Frischknecht und Guido Dalle Vedove figurieren. Keller ist an der Seite von Irene Schönenberger für die Schweizer Offensive von entscheidender Bedeutung. Die gebürtige Schlieremerin Estermann agiert in der Mitte als Schaltstelle zwischen Abwehr und Angriff. Monika Thalmann, die im zweiten Jahr das Schlieremer Nationalliga-A-Team in der Abwehr verstärkt, hatte am Schluss um die Nominierung zu kämpfen.

Sabine Keller: «Für Amateure am Limit»

Routinier Sabine Keller, die bereits auf 54 Länderspiele zurück blickt, ist froh, dass die WM heute Donnerstag endlich los geht. «Das intensive Vorbereitungsprogramm bewegte sich am Limit für Amateure. In den letzten Wochen gabs bei mir nur noch Arbeiten, Trainieren und Schlafen», blickt die 29-jährige Embracherin zurück. Vielleicht ist die Muskelentzündung im Bereich des

Brustbein, die sie sich bei der Arbeit als Maler-Vorarbeiterin zuzog, auf die extreme körperliche Belastung zurück zu führen. Dank viel Physiotherapie sollte aber dem WM-Einsatz nichts im Wege stehen. Vermutlich wird Keller heute gegen Japan (9.30 Uhr) und Namibia (16.15 Uhr) noch geschont. Am Freitag spielt die Schweiz gegen die stärkeren Teams von Argentinien (12.30 Uhr) und Österreich (18.45 Uhr) um den Gruppensieg. Dann dürfte Keller ebenfalls einlaufen.

Estermann/Keller – ein harmonierendes Duo

Als Schweizer Mittelfrau ist die bald 25-jährige Simone Estermann gesetzt. Sie, die wie Keller mit 54 Länderspielen zu Buche steht, verleiht dem Team auf der zentralen Position viel Sicherheit. «Sie gibt uns die nötige Ruhe für den Angriff», umschreibt Keller die Vorzüge ihrer Vereinskollegin, mit der sie seit Jahren auf dem Feld bestens harmoniert.

Monika Thalmann erwies sich bei den letzten zwei Europameisterschaften als sicherer Defensivwert im Schweizer Nationalteam. Deshalb erstaunt der lange Kampf um die WM-Selektion. Den Stammspielerinnen rechts verlor sie an die Embracherin Nadine Schneider. Doch mit ihren faustballerischen Qualitäten hat die 28-jährige Thurgauerin gute Aussichten, in Jona ebenfalls zum Zug zu kommen. Der WM-Spielplan umfasst mindestens sechs Spiele an vier Tagen.



LEISTUNGSTRÄGERINNEN Simone Estermann (vorne) und Sabine Keller vom NLA-Tabellenzweiten STV Schlieren. WOLFGANG RYTZ

FUSSBALL

FC Urdorf: Dominic Galindo kommt

FCU-Trainer Philipp Magni zeigte sich sehr zufrieden mit dem Auftritt seines Teams beim 1:3 gegen den höher klassierten Inter Club. Einzig die Kaltschnäuzigkeit vor dem gegnerischen Tor fehlte. Mittelfeldakteur Dominic Galindo (25) wird nach einem weiteren starken Auftritt definitiv für die «Stiere» auflaufen. «Er überzeugt spielerisch wie menschlich», sagt Magni über den Zuzug aus Spreitenbach. (RAB)

Urdorf (3. Liga) - Inter Club (2.) 1:3 (0:1)

Chlösterli - SR: Gentile.

Urdorf: S. Gallo; Jenny (46. Indergand), Vogel, Würzler, Bollhalder (46. Rittener); Codoni (46. Huber), Böhrler, Galindo (46. Sigrist), Diestelhorst (46. Fischer/75. Cicolecchia); Cicolecchia (46. Grüniger), Löhrl (25. Da Costa). Tore: 35. 0:1. 72. 0:2. 80. 0:3. 82. Da Costa 1:3. Bemerkungen: Urdorf ohne P. Gallo (Aufbau), Sebregondi (verletzt) und Zawarty (Ferien) - Lattenschuss Inter Club (15.) - Löhrl scheidet leicht verletzt aus (25.).

MINIGOLF

Starke «Mühlemättler»

An den Schweizer Meisterschaften durften sich nebst Stéphanie Pantet und Vitus Spescha (das LT berichtete) drei weitere Akteure des MC Mühlematt Dietikon über eine starke Platzierung freuen. So holte Heinz Fischer bei den Senioren Bronze, während Teamkollege Beni Nicolussi Sechster wurde. Bei den Seniorinnen wurde Sylvie Riese Aerne Vierte. (LT)

Aus dem Leben eines Profis

Panini statt Pedalen – oder mein Weg zurück aus dem Lazarett



DANI HOFSTETTER

DASS ICH DEM DIESJÄHRIGEN IRONMAN SWITZERLAND ein sehr ausgetrocknetes Ende setzte, war im LT zu lesen – wie viel mich diese Hitzeschlacht effektiv kosten würde, wusste ich zu jenem Zeitpunkt noch nicht.

WENN MAN NACH EINEM LITER INFUSION erst knapp 20 Stunden später wieder Wasser lösen kann, zeugt das einerseits von sehr fortgeschrittener Dehydrierung, andererseits von fahrlässiger Dummheit des Athleten. Auch rück-

blickend erscheint mir die Trinkmenge nicht annähernd so unzureichend, wie man daraus schliessen könnte.

ABER DAS SPIELT NUN AUCH KEINE RÖLLE MEHR. Derartige Kämpfe gegen den inneren Schweinehund und ein Stück weit auch gegen den eigenen Körper höhlen aus, physisch und psychisch. Somit war es nicht weiter erstaunlich, dass ich in der Woche nach dem Rennen wirklich «Flasche leer» war. Da kam es gerade richtig, dass ich mit meiner Freundin eine Woche Ferien im Tessin geplant hatte: Raus aus den alltäglichen vier Wänden, weg vom sportlichen Alltag. Sämtliche Triathlon-

utensilien blieben zu Hause – einzig die Badehose war mit von der Partie. Panini statt Pedalen, Espresso Doppio statt Sportgetränk, Sommer, Sonne und viel Relaxen.

DIESE WOCHE WAR BESSER ALS JEDE FRISCHZELLENKUR. Gut, ich gebs ja zu: Ein paar Gedanken an Triathlon liessen sich nicht vermeiden. Aber so viel Abstand zum Sport zu gewinnen, glückte mir schon lange nicht mehr. Und nach insgesamt zwei Wochen Trainingspause und lediglich etwas aktiver Erholung war ich extrem hungrig, wieder in den Trainingsalltag einzusteigen. Das Ziel ist mit dem Ironman Kanada (27. Au-

gust) gar nicht so weit weg. Es ist für mich das erste Mal, zwei Langdistanzen innerhalb zweier Monaten zu bestreiten.

DER WIEDEREINSTIEG VERLIEF WIE GEWÖHNLICH ETWAS HARZIG. Der Körper ist definitiv runtergefahren und sich nicht mehr an mehrere Trainingseinheiten pro Tag gewöhnt. Die momentane Hitze erschwert dies noch mehr. Aber ich will mich nicht beklagen. So langsam bin ich «back on track» und diesen Sommer muss man einfach lieben. «Meteo» hatte wohl noch nie so tiefe Einschaltquoten – der Wetterverlauf ist ja eh klar!

MEIN GRÖSSTES AUGENMERK lege ich nun darauf, zwar qualitativ sehr gut zu trainieren, nicht aber zu sehr an die Substanz zu gehen. Acht Wochen für Erholung von und Vorbereitung auf einen Ironman sind wenig.

OB ICH GENUG SCHNELL SEIN WERDE, um den kanadischen Grizzlies davonzufahren, berichte ich schon bald wieder an derselben Stelle. Am 19. August gehts zwecks Vorbereitung ab nach Penticton (British Columbia).

Der in Geroldswil aufgewachsene Dani Hofstetter schildert monatlich seine Erfahrungen im ersten Jahr als Profisportler.