



Renato Meli (vorne) ist stolz auf die Teilnehmerzahl von über 200 Läuferinnen und Läufern.

Auferstehung der «Couchpotatoes»

LAUFEN bn. Passend zu Ostern, sind die Läufer und Läuferinnen des Laufprojektes vom Sofa auferstanden. Mit einer Anzahl von unglaublichen 212 Personen konnten gegenüber dem Vorjahr nochmals mehr als 50 «Couchpotatoes» zum Laufen überzeugt werden.

Wenn am Montagabend die Parkplätze rund um das Sportzentrum Wintersried gefüllt sind, dann ist beim Projekt von Meli Sport Schwyz «vom Sofa zum Lauerzerseeelauf» Training angesagt. Um 18.30 Uhr starten die Läufer in fünf verschiedenen Leistungsgruppen mit ihren Trainern das straffe, aber wirkungsvolle Training. Mit zusätzlichen Lauf-, Kraft- und Stretchübungen

werden die Läufer in drei Monaten auf die 10 Kilometer rund um den Lauerzersee vorbereitet. Nebst dem Training erhalten die Teilnehmer wichtige Informationen rund um das Laufen wie Regeneration, Ernährung und auch einen Trainingsplan, der mit drei Trainings in der Woche die Vorgabe gibt. Dieser ist kein Zwang, aber je besser er von den Läufern durchgeführt wird, umso einfacher sind die Kilometer um den See zu bewältigen. Da dieser eher streng gemacht ist, klagen einige über kleinere Blessuren. Dies ist aber ganz normal, den der Körper reagiert auf neue Gegebenheiten. Durch die Kraftübungen, die auch zu Hause gemacht

werden sollten, können die Teilnehmer diesen Blessuren entgegenhalten.

«Es macht riesig Spass»

«Obwohl ich nach dem Training fix und fertig bin, macht es Riesenspass, vor allem in der Gruppe mit Gleichgesinnten», sagte eine Läuferin. Es ist aber nicht nur das Gleichgesinnte, das reizt, sondern auch dass in der Gruppe alle gleich stark sind. Niemand fühlt sich alleine oder verlassen, und dass dabei eine Gruppendynamik entsteht, ist ein positiver Nebeneffekt.

Was auch als positiv empfunden werden kann, ist die Tatsache, dass der jüngste Teilnehmer mit 12 Jahren, der

älteste mit 65 Jahren zu Buche steht. Ob jung oder nicht mehr ganz, alle haben dasselbe Ziel, am 27. Juni den See von Seewen aus zu umrunden. Dank den 13 Lauftrainern können die fünf Leistungsgruppen sehr gut abgedeckt und auch an der Zeit für diese Umrundung etwas gefeilt werden, denn es hat einige, die schon das dritte Mal bei diesem Projekt mitlaufen und nicht nur schneller laufen wollen, sondern auch können.

Die Motivation ist bei allen riesig, sicherlich auch dank dem Wetterglück, und dafür wird Petrus gedankt und von ihm gewünscht, dass es auch die nächsten Monate so bleibt.

Kinder-Turnier in Arth

KARATE pd. Am Sonntag, 13. April, fand der Rigi Karatecup 2014 in der Turnhalle Zwyzgarten in Arth statt. Das Turnier wurde von vielen jungen Karatekas aus den Schulen Einsiedeln und Arth-Goldau besucht. Schon die Jüngsten mit Jahrgang 2008 durften ihr Können unter Beweis stellen und zeigten trotz Lampenfieber bewundernswerte Nervenstärke. Eine grosse Zuschauerschar war beeindruckt von der Einsatzfreude und der Selbstsicherheit, mit welchen die Kinder ihre erworbenen Fähigkeiten demonstrierten.

Aus der Rangliste

Kihon: Mädchen: 1. Alena Zerla, 2. Stefanie Schelbert, 3. Andrea Schelbert. – **Knaben 2005-2008:** 1. Loris Tanner, 2. Chris Betschart, 3. Lazar Sakotic. – **Knaben 2002-2004:** 1. Said Kahrmanovic, 2. Silvano Maurer, 3. Roman Maurer.

Kata: Mädchen 2003-2008: 1. Alena Zerla, 2. Sheyla Mavric, 3. Jovana Maksimovic, 3. Michelle Zwyrer. – **Mädchen 1999-2002:** 1. Vanessa Ziegler, 2. Radenka Maksimovic, 3. Andrea Schelbert, 4. Stefanie Schelbert. – **Knaben 2003-2008:** 1. Thomas Suter, 2. Toni Cianciolo, 3. Jonathan Fedier, 3. Said Kahrmanovic. – **Knaben 1999-2002:** 1. Mathias Naef, 2. Daniel Knechtle, 3. Marco Birchler, 4. Ratko Djokic.

Kumite: Mädchen: 1. Radenka Maksimovic, 2. Andrea Schelbert, 3. Jovana Maksimovic. – **Knaben:** 1. Toni Cianciolo, 2. Marco Birchler, 3. Said Kahrmanovic. – **Ji-yu Kumite:** 1. Michelle Zwyrer, 2. Thomas Suter, 3. Patrick Naef.

Veteranen tagen in Nidwalden

SCHIESSEN fo. Am 25. und 26. April treffen sich die Sportschützen-Veteranen der Zentralschweiz in Oberdorf NW zu ihrem 58. Veteranenschiesse und zur 67. Jahrestagung. Unter der Leitung von Vereinspräsident Urs Niederberger wollen die organisierenden Kleinkaliberschützen Büren-Oberdorf das 58. Veteranenschiesse zu einem sportlich fairen und kameradschaftlichen Erlebnis machen. Ein Rekordaufmarsch, insbesondere auch der Schwyzer Kleinkaliber-Veteranen, würde das OK ganz besonders freuen.

Wieder Triumph für Laimbacher?

SCHWINGEN Am Frühjahrschwinger am Ostermontag in Ibach zählen die drei Mythenverbändler Philipp und Adi Laimbacher, Andreas Ulrich und die beiden Gäste Andi Imhof und Willy Graber zu den Favoriten.

sige. An den beiden traditionellen Frühjahrschwinger in Ibach und Pfäffikon kommt es am Ostermontag entweder im Freien oder bei ungünstiger Witterung in der Halle zu einer weiteren Standortbestimmung. In Ibach haben sich bisher bereits 127 Teilnehmer eingeschrieben. Im Fokus steht der Serien-

sieger von Ibach, Adi Laimbacher. Seine Form scheint zu stimmen. Vor drei Wochen zog er beim Frühjahrschwinger in Oberarth trotz der Schlussgangniederlage gegen seinen Klubkameraden Andreas Ulrich als Sieger ab. Eine Leistungssteigerung mit Blick auf die kommenden Kranzfeste ist von Philipp Laimbacher zu erwarten. Bei seinem bisher einzigen Einsatz, dem Hallenschwinger in Sarnen, landete er auf dem fünften Rang.

Der dreifache Eidgenosse Andreas Ulrich wartet an seinem Heimfest immer noch auf den ersten Sieg. Beim Hallenschwinger in Sarnen und beim Frühjahrschwinger in Oberarth klassierte er sich in diesem Jahr bereits zweimal auf dem zweiten Platz. Vor einer Woche feierte er beim Hallenschwinger in Bolligen zudem punktgleich mit Thomas Sempach einen Co-Sieg.

Es sind aber auch starke Gäste vor Ort. Allen voran der zweifache Urner Eidgenosse Andi Imhof, die beiden Obwaldner Stefan Gasser und Melk Britschgi, die beiden Luzerner Joel Wicki und René Suppiger. Gespannt ist man auch auf den Berner Gast Willy Graber. Der ausgewiesene Bodentechniker ist immer für eine Überraschung gut. Mit von der Partie sind auch drei Schwinger aus dem Kanton Tessin.

Gut besetzt ist auch der Frühjahrschwinger in Pfäffikon. Unter den rund 150 gemeldeten Schwingern ragen drei eidgenössische Kranzschwinger, Bruno und Reto Nötzli und Titelverteidiger Christian Schuler, heraus. Nach dem erstmaligen Kranzgewinn in Burgdorf möchte das Nötzli-Brüderduo nun auch vor dem Heimpublikum an seinem Heimfest erstmals die erste Geige spielen.

Vorverkauf fürs «Kantonale» läuft

SCHWINGEN mf. Das OK vom Schwyzer Kantonalen Schwing- und Äplerfest, welches am 18. (evtl. 25.) Mai auf der Sportanlage Stumpenmatt in Muotathal stattfinden wird, stellt den 3. Lebendpreis, das Rind «Paula», vor. Der Vorverkauf für die Tribünenplätze ist erfolgreich angelaufen und das Beste: Es hat noch freie Plätze.

In vier Wochen, am 18. (evtl. 25.) Mai, wird in Muotathal das 91. Schwyzer Kantonale Schwing- und Äplerfest durchgeführt. Zu guter Letzt wird nun auch noch der dritte Lebendpreis, das Rind «Paula», präsentiert. Spender dieses Rindes ist die einheimische Conditorei Schelbert, Odilo Schelbert, Wil 9, Muotathal. Besitzer der «Pocher»-Tochter ist Ruedi Föhn, Grossmatt, Muotathal. Somit gibt es für die erfolgreichsten Schwinger des diesjährigen Schwyzer «Kantonalen» drei Lebendpreise zu gewinnen; Sieger-Muni «Max» und die beiden Rinder «Brüni» und «Paula».

222 Schwinger, 14 Eidgenossen

Nachdem der Schwingerkönig von 2010 Kilian Wenger seine Teilnahme bereits bestätigt hat, sind nun auch alle

weiteren teilnehmenden Schwinger bekannt. Insgesamt werden 222 Schwinger, wovon 14 Eidgenossen, erwartet. Beat Wampfler, Marcel Mathis, Philipp Gloggner, Martin Suppiger, Bruno Müller, Edi Kündig, Adi und Philipp Laimbacher, Andreas Ulrich, Martin Grab, Christian Schuler sowie Bruno und Reto

Nötzli werden es dem Schwingerkönig von Frauenfeld sicher nicht einfach machen, den Sieger-Muni aus dem Thal zu entführen.

Der Vorverkauf läuft über www.sks2014.ch/vorverkauf. Neben dem Grossteil aller Tribünenplätze können mittels Online-Bestellformular auch Bankettkarten für das reichhaltige Mittagessen bestellt werden.



Von links Spender Junior-Chef Reto Schelbert, Gabenchef Peter Betschart, Besitzer Ruedi Föhn mit dem Rind und Spender Odilo Schelbert, Conditorei Schelbert, Muotathal.

TV-TIPPS

Samstag, 19. April

SRF2

- 07.55 Automobil: Formel 1
GP von China in Schanghai
Qualifying
- 20.00 Eishockey: NLA, Playoff-Final
Kloten Flyers – ZSC Lions
- 22.35 Sport aktuell

Teleclub Sport 1

- 13.35 Fussball: Premier League
Tottenham – Fulham
- 15.45 Fussball: Bundesliga
Freiburg – Mönchengladbach
- 17.30 Fussball: Bundesliga
Austria Wien – Wolfsberger AC

Teleclub Sport 2

- 12.30 Fussball: 2. Bundesliga
1860 München – A. Bielefeld
- 14.55 Fussball: Serie A
Parma – Inter Mailand
- 19.25 Eishockey: Ligaqualifikation
Biel – Visp, 5. Spiel

22.00 Golf:

Turnier in Hilton Head Island

Teleclub Sport 3

- 12.30 Fussball: 2. Bundesliga
Karlsruher SC – Union Berlin
- 15.15 Fussball: Bundesliga, Konferenz
- 18.30 Fussball: Bundesliga
Hamburger SV – Wolfsburg
- 21.00 Fussball: Serie A
Fiorentina – Roma

ARD

- 18.00 Sportschau

ZDF

- 23.00 Das aktuelle Sportstudio

France2

- 20.45 Fussball: Ligacup-Final
Lyon – Paris Saint-Germain

Eurosport

- 16.00 Snooker: WM in Sheffield/Gb
- 18.30 Handball: Champions League
Viertelfinal-Hinspiel
Metalurg Skopje – THW Kiel

Ostersonntag, 20. April

SRF2

- 08.30 Automobil: Formel 1
GP von China in Schanghai
- 18.15 Rad: Gold Race
Maastricht-Valkenburg
- 19.00 Sport aktuell

Teleclub Sport 1

- 13.45 Fussball: Ligue 1
Monaco – Nizza
- 20.55 Fussball: Primera Division
FC Barcelona – Bilbao

Teleclub Sport 2

- 12.45 Fussball: Premier League
Norwich City – Liverpool

Teleclub Sport 3

- 17.30 Fussball: Bundesliga
Stuttgart – Schalke 04

ARD

- 19.20 Sportschau

ZDF

- 18.15 Sportreportage

Eurosport

- 11.00 Snooker: WM in Sheffield
- 19.00 Handball: Champions League
Viertelfinal-Hinspiel
Rhein-Neckar Löwen –
FC Barcelona

- 20.45 Snooker: WM in Sheffield

SPORT1

- 09.30 Fussball: Bundesliga pur
31. Spieltag
- 11.00 Doppelpass. Fussballtalk
- 22.30 Fussball: Bundesliga
Sonntagsspiele

Ostermontag, 21. April

SRF2

- 13.30 Fussball: Cupfinal in Bern
Zürich – Basel
- 16.15 Eishockey: Weltcup-Final in Lyon/Fr
- 16.45 Eishockey: Playoff-Final
ZSC Lions – Kloten Flyers,
evtl. 5. Spiel
- 22.25 Sport aktuell

Teleclub Sport 2

- 16.40 Eishockey: Liga-Qualifikation
Visp – Biel, evtl. 6. Spiel

Teleclub Sport 3

- 13.30 Tennis: ATP-Turnier in Barcelona
- 19.45 Fussball: 2. Bundesliga
Köln – VfL Bochum

Eurosport

- 15.30 Snooker: WM in Sheffield/Gb
- 19.00 Handball: Champions League
Viertelfinal-Hinspiel
Flensburg-Handewitt – Vardar Skopje

- 20.30 Snooker: WM in Sheffield/Gb

SPORT1

- 22.15 Fussball
Bundesliga-Spieltaganalyse
- 23.30 Internat. Fussball-Magazin