

Saison-Highlight für die Kunstturnerinnen

An der Kunstturn-Europameisterschaft debütiert Jana Beck bei den Juniorinnen – Julia Weissenhofer tritt in der Elite zum dritten Mal an.

Mit Jana Beck steht bei der Kunstturn-Europameisterschaft in Zagreb (13. bis 16. August) eine junge Doppelstaatsbürgerin auf der grossen internationalen Bühne. Die Tochter des ehemaligen Liechtensteiner Nationalstürmers Thomas Beck verbrachte ihre ersten Lebensjahre in Bendorf, lebt heute in Vorarlberg und trainiert am dortigen Olympiazentrum in Dornbirn. Sie ist im Besitz der Liechtensteinischen und Österreichischen Staatsbürgerschaft. Ihr EM-Ticket sicherte sich Beck mit einem starken vierten Rang im Mehrkampf der Juniorinnen bei den Staatsmeisterschaften Österreichs in Dornbirn – veredelt mit Silber am Boden und Bronze am Stufenbarren – sowie einem starken und sturzfreien Auftritt beim Länderkampf in Wien. In Zagreb vertritt sie nun als eine von fünf nominierten Athletinnen das österreichische Juniorinnenteam. Bei den Juniorinnen werden rund 130 Turnerinnen aus ganz Europa um die Podestplätze kämpfen.

Für Beck selbst soll bei ihrer ersten Europameisterschaft vor allem eines im Mittelpunkt stehen: ihre Übungen möglichst sicher auf die grosse Bühne zu bringen, wertvolle internationale Erfahrung zu sammeln



Julia Weissenhofer (l.) und Jana Beck starten an der Kunstturn-Europameisterschaft in Zagreb.

Bild: eingesandt

und die besondere Atmosphäre einer Europameisterschaft zu geniessen. Nach vielen Jahren intensiven Trainings ist bereits die Nominierung ein grosser Erfolg – und vielleicht der Beginn weiterer internationaler Auftritte.

Weissenhofer will sich für die WM qualifizieren

Im Elitefeld der Europameisterschaft geht Julia Weissenhofer für Liechtenstein an den Start. Mit rund 160 Konkurrentinnen misst sie sich auf höchstem internationalem Niveau. Für die Turnerin ist es nach Rimini 2024 und Leipzig 2025 bereits die dritte EM-Teilnahme. Die Routine ist da, und auch die Form stimmt: Nach intensiven Testwettkämpfen in den vergangenen Wochen peilt Weissenhofer in Kroatien einen gewohnt souveränen Mehrkampf an. Das grosse Ziel ist klar gesteckt: die Qualifikation für die Weltmeisterschaft im Oktober 2026 in Rotterdam. Der Qualifikationsmodus ist allerdings recht komplex. Um ein Ticket für die WM sicher in der Tasche zu haben, muss Weissenhofer nach Einschätzung der Liechtensteiner Internationalen Kampfrichterin Michaela Bill einen Mehrkampf-Wert von rund 48,500 Punkten turnen. (eing.)

Selina Metzler steigert ihren Landesrekord auf 3,20 Meter

Selina Metzler vom TV Schaan setzt ihren starken Aufwärtstrend fort. Bei einem Wettkampf in Zofingen verbesserte sie den Liechtensteiner Landesrekord im Stabhochsprung um 20 Zentimeter auf 3,20 Meter. Metzler erwischte einen optimalen Wettkampf und zeigte von Beginn an sehr gute und sichere Sprünge. Der gesamte Wettkampfverlauf passte, und sie konnte ihre derzeit ausgezeichnete Form eindrucksvoll bestätigen. Schliesslich lag die Latte auf 3,20 Metern – 20 Zentimeter über der bisherigen Bestmarke. Auch diese Höhe meisterte die junge Athletin und stellte damit einen neuen Liechtensteiner Landesrekord im Stabhochsprung auf. Auch

weitere Nachwuchsatleten des TV Schaan waren in Zofingen am Start. Andrés Pérez Kaiser zog sich beim Einlaufen für die Hürden eine Zerrung im Oberschenkel zu und blieb dadurch in Hürden, Sprint und Weitsprung unter seinen Möglichkeiten. Den Wettkampf musste er schliesslich vorzeitig abbrechen. Yannick Metzler (U12) versuchte sich erstmals in mehreren neuen Disziplinen. Im Diskuswurf holte er mit 18,28 Metern den Sieg, in Hürden und Stabweit wurde er Zweiter. Im Weitsprung erreichte er mit 4,39 Metern den vierten Rang unter 22 Teilnehmern. Noah Roth (TV Triesen) musste den Wettkampf verletzungsbedingt aufgeben. (eing.)



Selina Metzler hat ihren Landesrekord verbessert.

Bild: eingesandt

Bernhardt mit Ruhe und Konzentration

Seit gestern kämpfen die Schwimmerinnen und Schwimmer an der Europameisterschaft.

Im Olympiabecken Centre Aquatique Olympique in Paris werden seit gestern die Europameisterinnen und Europameister der Schwimmer ermittelt. Der Liechtensteiner Rufus Bernhardt kann erst bei seinem ersten Einsatz am Donnerstag wieder ins Wettkampfbecken steigen.

Gegenseitiger Respekt bei den Vorbereitungen

Rufus Bernhardt bestritt gestern ein ausgiebiges Morgen- und Nachmittags- sowie eine kurze Einheit am Nachmittag. Für die Vorbereitung stehen ein 50-Meter-Wettkampfbecken mit zehn Bahnen oder das 50-Meter-Aussenbecken mit acht Bahnen für Training und Aufwärmen zur Verfügung. «Natürlich kann man spüren, dass die Wettkämpfe begonnen haben – auch für die Schweizer Delegation – und die Anspannung grösser wird. Dennoch ist der gegenseitige Respekt bei den jeweiligen Vorbereitungen vorbildlich», so Rufus Bernhardt. Immerhin stehen dieser Tage über 500 Schwimmerinnen und Schwimmer im Einsatz.

Tapering, Regeneration und Mentaltraining

Rufus Bernhardt fühlt sich gut, sein Körper hat die Reise Strapazen gut vertragen, so dass er optimistisch nach vorne blickt: «Ich bin nun definitiv in Paris angekommen und befinde

sich in der gezielten Wettkampfvorbereitung, kombiniere Tapering und damit die gezielte Reduzierung des Trainingsvolumens kurz vor einem Wettkampf mit Regeneration

und Mentaltraining. Parallel dazu liegt der Fokus für den Rückenspezialisten auf ausreichend Schlaf, dem Füllen des Kohlenhydratspeichers, zusätzlichen Einheiten in Physiothe-

rapie, Wettkampfvorbereitung und Strategiefindung. Dabei achtet Rufus Bernhardt auf viel Ruhe und Konzentration.

Andrea Kobler



Während die ersten Entscheidungen an der Schwimm-EM in Paris bereits gefallen sind, konzentriert sich Rufus Bernhardt auf seine Einsätze am Donnerstag und Samstag.

Bild: Keystone/Patrick B. Kraemer