

Dienstag, 27. April 2021

# Etwas für Powerfrauen

Erstmals werden im Wallis Triathlon-Tage für Frauen organisiert. Wer kann mitmachen?

Am 7. Mai findet in «Les Iles» in Sitten der erste Frauen-Triathlon-Tag im Wallis statt. Was ist das genau?

«TRI4me», geboren auf Initiative des Verbier Triathlon Clubs, wurde von einer Gemeinschaft von vier Frauen gegründet, die sich für Triathlon begeistern. Sport und insbesondere der Triathlon sind für sie ein Mittel, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu finden. Die TRI4me-Events sind Triathlon-Tage, die im gesamten Wallis stattfinden. Am 4. Juni ist ein Event in Brig angesetzt.

Der erste Versuch dieser Triathlon-Tage fand im letzten September in Bagnes statt. Da es ein voller Erfolg war, wurde das TRI4me-Projekt mit dem Ziel ins Leben gerufen, 2021 mehrere Triathlon-Events zu organisieren. Am kommenden 7. Mai (Freitag) wird in «Les Iles» in Sitten der erste von ihnen ausgerichtet. Die folgenden Wettkämpfe finden an verschiedenen Orten im Kanton Wallis statt.

## Einzigartiges Erlebnis

Das Ziel dieser Tage ist es, Frauen in einer ruhigen und professionellen Umgebung ein einzigartiges Erlebnis zu bieten. Es geht darum, neugierige Frauen zusammenzubringen, die bereits die eine oder andere Disziplin ausüben, nämlich Schwimmen, Radfahren (Strassen- oder Mountainbiken) und Laufen. Sowohl Anfängerinnen als auch erfahrene Sportlerinnen sind willkommen, da sie von den wertvollen Ratschlägen von vier erfahrenen Triathletinnen profitieren, neue Techniken erlernen und Selbstvertrauen gewinnen.

Diese Workshops sollen auch die Vielfalt der Sommeraktivitäten im Wallis hervorheben, um Frauen zu ermutigen, multidisziplinäre Sportarten auszuüben: Schwimmen in kla-

rem Wasser, Fahren auf Nebenstrassen und Laufen inmitten herrlicher Landschaften. Mitglieder eines Triathlonklubs erhalten 40 Prozent Rabatt auf einen der TRI4me-Trainings-tage. Das TRI4me-Team bietet Coaching, eine offizielle Wechselzone, Routen, eine professionell vorbereitete Lunchbox, Neoprenanzüge und Fahrräder zum Testen oder Ausleihen. Das TRI4me-Team besteht aus Karin Pethebridge (Mitglied des Walliser Triathlon Verbandes und Präsidentin des Verbier Triathlon Clubs), Heleen de Hooge (ehemalige professionelle Triathletin, Trainerin und Sportchefin beim Triathlon Oberwallis), Stephanie Kaye (Olympia- und Langstrecken-Distanz-Triathletin) und Karine Fragnière (Gewinnerin des Ironman Zürich, Autorin des Buchs «Ironmum»).

Diese Tage stehen mit Unterstützung des Walliser Triathlon-Verbandes (Valais Wallis Triathlon) einem mehrsprachigen Publikum offen. In der Tat sprechen die Coaches fließend Französisch, Deutsch, Englisch und Niederländisch. Auf dem Programm stehen Informationen zum Triathlon, begleitete Schulungen, Ratschläge, vordefinierte Reiserouten, hochwertige Mahlzeiten, Ernährungsratschläge und Momente des Teilens, die alle vom TRI4me-Team umgeben sind. Die Gruppen bestehen aus maximal 15 Personen, und die geltenden sozialen Entfernungen und Gesundheitsmassnahmen werden eingehalten. (nb)

## Am 4. Juni in Brig

Die verschiedenen Termine im Wallis. • Freitag, 7. Mai, Les Iles, Sitten. • Freitag, 4. Juni, Brig. • Donnerstag, 17. Juni, Le Bouveret. • Freitag, 13. August, Le Châble. • Donnerstag, 2. September, Martinach. • Freitag, 3. September, Verbier. • Freitag, 8. Oktober, Martinach. • Freitag, 5. November, Le Châble. Informationen auf [www.tri4me.ch](http://www.tri4me.ch)



Die Initiantinnen der Triathlon-Tage mit Heleen de Hooge, Stephanie Kaye, Karin Pethebridge und Karine Fragnière (von links). Bild: zvg



Frauenpower, der Triathlon-Sport soll den Walliser Frauen nähergebracht werden. Bild: zvg



Patrick Eder (links) holte mit Koniz den Titel. Bild: Keystone

## Unihockey

### Köniz dank starkem Goalie

Final Köniz ist zum zweiten Mal Schweizer Meister im Unihockey. Das Team des finnischen Trainers Jyri Korsman gewinnt den Berner Superfinal in Winterthur gegen Titelverteidiger Wiler-Ersigen 3:2.

Entscheidend in der Neuauflage des Finals von 2018, den Wiler-Ersigen ebenfalls verloren hatte, war die exzellente Defensivleistung der Könizer. Mit nur drei erzielten Toren hatte zuvor noch keine Mannschaft im Superfinal den Titel geholt. Nach einem Doppelschlag innert 22 Sekunden zum 3:1 in der 12. Minute erzielten die Könizer 48 Minuten lang keinen Treffer mehr, sie verteidigten aber ihr Tor auch mit gefühlten 80 Prozent gegnerischem Ballbesitz im Schlussabschnitt im Stile eines Meisters.

Vor 50 auserlesenen Zuschauern konnten sich die Könizer Defensiv- und Konterkünstler mit dem frühen Zweitorevorsprung im Rücken alsbald auf ihre Stärken besinnen. Zwar kam Wiler Ende des Mitteldrittels durch ein Powerplay von Captain Tatu Väänänen noch heran, der Ausgleich gelang aber auch aufgrund des starken Könizer Keepers Patrick Eder nicht. Der Goalie mit Oberwalliser Wurzeln verhinderte den Ausgleich gleich mehrfach. (wb/sld)

## 13 neue Bestzeiten

Westschweizer Schwimmmeisterschaften mit dem Schwimmklub Oberwallis.



Erfolgreiche OW88-Schwimmerinnen: Elin Kluser, Xenia Gallo und Melina Vogel (von links). Bild: zvg

Bei den Westschweizer Meisterschaften in Siders gab es für den Schwimmklub OW88 fünf Medaillen. Elin Kluser holte bei den 14-Jährigen in neuen Bestzeiten zweimal Gold und einmal Silber.

Über 260 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 24 Klubs konnten sich für diese Meisterschaft qualifizieren, darunter ein kleines Team des OW88 mit Xenia Gallo, Melina Vogel, Elin Kluser, Livia Mengis und Michael Brigger unter der Führung von Ramon Lochmatter aus Eisten.

Auf die Schwimmerinnen und Schwimmer wartete ein happiges Programm. Xenia Gallo (2005) erreichte in ihren fünf Starts über 50 m Rücken in 33,06 Platz 7, über 50 m Freistil in 28,88 Platz 4, über 100 m Rücken in 1:12,00 Rang 5, über 50 m Delfin in 20,24 als Zweite Silber sowie im 100-m-Freistil-

Rennen in 1:04,43 Platz 12. Melina Vogel (2003) konnte bei ihren sechs Starts, davon vier mit neuen Bestzeiten, zufrieden sein. Über 100 m Delfin holte sie sich in 1:11,80 die Silbermedaille. Im 50-m-Freistil-Rennen mit 29,58 landete sie auf Rang 17, über 200 m Freistil erzielte sie eine Zeit von 2:21,14, über 100 m Rücken in 1:13,68 schaute Rang 9 heraus. Zwei sechste Ränge gab es für Vogel über 50 m Delfin in 31,68 sowie 100 m Freistil in 1:03,56, neue Bestzeiten gehörten bei ihr dazu.

### Starke Kluser

Elin Kluser erwies sich als erfolgreichste Oberwalliser Teilnehmerin. Sie schwamm über 200 m Brust bei den 14-Jährigen mit 2:53,48 sowie im 200-m-Rücken-Rennen in 2:27,57 auf Platz 1 und holte sich damit zweimal Gold. Im 100-m-Brust-

Rennen kam in 1:21,01 Bronze dazu. Über die 50-m-Freistil-Strecke schwamm sie ihre vierte Bestzeit (29,08) und klassierte sich als Sechste. Livia Mengis (2007) konnte sich in ihren beiden Einsätzen über 100 m Rücken (1:17,05) als 23. und über 100 m Vierlagen (1:21,46) als 35. zwei neue Bestzeiten eintragen lassen.

Michael Brigger (2005) konnte sich in Siders nicht wunschgemäss in Szene setzen, es war für den 16-Jährigen mit drei neuen persönlichen Bestzeiten trotzdem ein gutes Wochenende. Der 16. Platz im 100-m-Vierlagen-Rennen war in seinen fünf Starts die beste Klassierung, dort blieb er mit 0,71 Sekunden unter seiner Bestzeit. Im Weiteren erreichte er über 200 m Freistil in 2:13,29 (PB) Rang 23, über 400 m Freistil in 4:56,06 Platz 20, über

50 m Freistil in 27,85 Platz 25 sowie über 100 m Freistil in 59,39 (PB, erstmals unter 60 Sekunden) Platz 20.

### Anfang Juni in Brig

Ramon Lochmatter, Betreuer des Teams OW88, zeigte sich mit den Leistungen zufrieden. «Die fünf Schwimmerinnen und Schwimmer sind gut geschwommen und haben zum Teil neue Bestzeiten erzielt, nun geht die Arbeit weiter. Alle haben ihr Leistungspotenzial noch nicht erreicht oder weisen noch Trainingsrückstand auf. Anfang Juni stehen die Walliser Meisterschaften in der Gschina in Brig an. Generell kann man sagen, dass das Niveau im Schwimmsport in der Westschweiz sehr hoch ist, speziell in Genf und Lausanne.»

Christian Staehli