

Nordostschweizer zielten auf Kranz in der Südwestschweiz

SCHWINGEN Zwei Gäste aus der Nordostschweiz durften zur Fête Romande antreten. Und Samir Leuppi und Jeremy Vollenweider mischten in Neuenburg im Kampf um die Kränze mit. Am Ende erreichte aber nur einer das Ziel.

Obwohl in der Nord-Süd-Achse ziemlich mittig oder gar leicht nördlich gelegen, gehört Neuenburg schwingertechnisch zur Südwestschweiz. Deshalb fand dort am Wochenende auch das Südwestschweizer Teilverbands-schwingfest statt, die Fête Romande.

Zu den 113 Teilnehmern gehörten auch zwei Gäste aus dem Nordostschweizer Teilverband. Betreut wurden sie von Christian Heiss, dem technischen Leiter des Schaffhauser Schwingverbands. Diesem gehört auch Jeremy Vollenweider aus Marthalen an. Der Winterthurer Eidgenosse Samir Leuppi steht hingegen in Diensten des Schwingklubs seiner Heimatstadt.

Ein Kranz war das Ziel beider Nordostschweizer Athleten. Jeremy Vollenweider konnte sich in dieser Saison bereits viermal einen Kopfschmuck erkämpfen, in Neuenburg verpasste er Nummer fünf aber knapp.

In der ersten Wettkampfhälfte musste er sich zweimal mit einem Gestellten begnügen, die aber immerhin mit der



Jeremy Vollenweider (in Weiss) verpasste den Kranz in Neuenburg nur um einen halben Punkt.

Bild: zvg

besseren Note 9,00 gewertet wurden. Hinzu kam ein Sieg in Gang zwei. In den Gängen vier und fünf war er erneut siegreich, einmal gar mit der Höchstnote 10,00. So stand ihm vor dem abschliessenden sechsten Zweikampf die Tür zu den Kranzrängen offen. Die be-

vorstehende Aufgabe war jedoch alles andere als leicht, traf Jeremy Vollenweider doch auf Joel Wicki, seines Zeichens Schwingerkönig von 2022. Prompt erwies sich der Luzerner als zu stark. Durch diese Niederlage reihte sich der Weinländer auf Schlussrang

8b ein – einen halben Punkt hinter den Kränzen.

Besser lief es Samir Leuppi. Der Winterthurer landete mit vier Siegen, einem Gestellten und einer Niederlage auf Rang 7a. Damit sicherte er sich seinen siebten Kranz der Saison. (msa)

■ Motocross

Ramon Keller fährt vorne mit

Am vierten von acht Renntagen der MX-Masters-Meisterschaft, der höchsten Schweizer Motocross-Serie, fuhr Ramon Keller ganz vorne mit. In Broc FR beendete der Truttiker den ersten Lauf als zweitbesten Schweizer auf Rang fünf. Schon im Qualifying davor hatte er diese Platzierung belegt. Im zweiten Lauf war der 27-Jährige dann etwas weniger flott unterwegs. Als Folge davon musste er sich mit Rang zehn begnügen, was ihm aber immerhin noch elf Punkte für die Gesamtwertung einbrachte. Zusammen mit den 16 Zählern aus dem ersten Lauf reichte dies zu Rang sieben in der Tageswertung. Im Gesamtklassement liegt Ramon Keller zu Saisonhälfte auf dem guten sechsten Rang. (msa)

■ Funsport

Angelica Moser erneut Teil des «Super10Kampfs»

Jeden Herbst veranstaltet die Stiftung Sporthilfe einen Unterhaltungswettkampf im Zürcher Hallenstadion, um Geld zur Förderung Schweizer Athletinnen und Athleten zu sammeln – den «Super10Kampf». Noch dauert es einige Monate, bis es so weit ist, erste Teilnehmende wurden aber bereits bekannt gegeben. Erneut am Start sein wird Stabhochspringerin Angelica Moser. Die Andelfingerin konnte sich im vergangenen Jahr mit ihrem Team gelb den Sieg sichern. (msa)



FIT UND XUND #3.2

DER ROLLATOR – EINE GENIALE ERFINDUNG

Ein Hilfsmittel, um trotz Gangunsicherheit selbständig mobil zu bleiben, ist von entscheidender Bedeutung. Denn jede Bewegung zählt.

Die World Health Organization (WHO) empfiehlt allen Erwachsenen, sich mindestens 150 Minuten in mittlerer oder mindestens 75 Minuten in hoher Intensität pro Woche zu bewegen. Das regelmässige Gehen hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Somit ist es gerade im Alter sehr wichtig, sich so lange wie möglich selbständig fortbewegen zu können.

Der Rollator ist eine Weiterentwicklung des «Gehböcklis», welches im Vergleich keine Räder besitzt. Dadurch gibt es zwar mehr Stabilität, ermöglicht jedoch kein flüssiges Gehen, da es bei jedem Schritt angehoben werden muss.

1978 entwickelte die Schwedin Aina Wifalk den



Rollator, wie wir ihn heute kennen. Zu Beginn wurde dieser aus Stahl gefertigt, heute mehrheitlich aus Aluminium oder Carbon. Die Rollatoren besitzen Feststellbremsen, eine Sitzgelegenheit und meistens eine Art Korb, um zum Beispiel Einkäufe darin zu verstau-

en. Es gibt sie in sehr verschiedenen Ausführungen, je nachdem für welchen Zweck man einen Rollator braucht. Dementsprechend sind die Preise sehr unterschiedlich von zweistelligen bis vierstelligen Beträgen. Die teuersten Modelle sind mit elektrischer Unterstüt-

zung erhältlich, was das Bergaufgehen deutlich erleichtert.

Für wen eignet sich nun ein Rollator? Ich habe noch genügend Muskelkraft in den Beinen, um mich aufrecht zu halten und Schritte zu machen. Ich fühle mich

jedoch ohne Hilfsmittel sehr unsicher auf den Beinen und habe Angst zu stürzen. Durch diese Angst vermeide ich das Gehen, und mein Bewegungsradius wird immer kleiner.

Wenn Sie all diese Aussagen mit Ja beantworten können, wäre vielleicht ein Rollator ein geeignetes Hilfsmittel. Um dies herauszufinden und sich beraten zu lassen, ist es empfehlenswert, eine Fachperson und einen Fachhändler zu kontaktieren. Beispielsweise sind die Einstellung der Griffhöhe und die richtige Handhabung eines Rollators sehr wichtig. Um dies zu gewährleisten, ist eine Beratung durch eine erfahrene Fachperson zu empfehlen.

Yvonne Baumann

Physio Onda Ossingen

