

## Hundert überwindet Triathlon-Hürden

Die 29-jährige Schaanerin ist bei der 39. Durchführung die erste Teilnehmerin, die den Allgäu Triathlon im Rollstuhl absolviert hat.

Gary Kaufmann

Vor der Liechtensteinerin hat sich noch keine andere Athletin im Rollstuhl für den Allgäu Triathlon angemeldet. Nach dem Grund gefragt, weshalb niemand vor ihr auf diese Idee kam, lacht Sarah Hundert: «Eigentlich ist es der schlimmste Triathlon, den man sich hierfür aussuchen kann, weil er überhaupt nicht darauf ausgerichtet ist.» Deshalb erlaubte der Veranstalter eine Teilnahme nur, wenn ihre Physiotherapeutin Milena Bauch und sie für jedes Hindernis auf der Strecke eine Lösung finden. Dies ist ihnen gelungen wie die Ankunft im Ziel dieses Wochenende.

Das Zeitlimit für den «Sprint»-Triathlon (500 m Schwimmen, 27 km Radfahren und 5 km Laufen) betrug vier Stunden. «Wir haben uns als Ziel genommen, darunter zu bleiben», so Hundert. Mit einer Zeit von drei Stunden, neun Minuten und 51 Sekunden schafften sie das deutlich. Die Läuferin direkt vor ihnen kam ungefähr fünf Minuten davor an. Insgesamt nahmen über 300 Ausdauersportler in ihrer Kategorie teil, ein Teilnehmer beendete den Sprint-Triathlon nicht.

### Fast die ganze Strecke allein gemeistert

Zum Thema wurde die Teilnahme im Winter beim Skifahren. Die Allgäuerin Milena Bauch wollte schon länger einmal einen Triathlon absolvieren und stellte fest, dass einer in ihrer Heimat stattfindet. «Dass wäre auch einmal eine Herausforderung für mich», dachte sich die 29-jährige Schaanerin, und so wurde es zu einem gemeinsamen Projekt.

Da es sowohl für Hundert als auch ihre Physiotherapeutin



Geht nicht, gib't nicht: Sarah Hundert wird in einem steilen, matschigen Abschnitt von Physiotherapeutin Milena Bauch und weiteren Läufern unterstützt.

Bild: Erlinde Scheps

der erste Triathlon war, wussten beide nicht, wie man sich richtig darauf vorbereitet. An den vergangenen Wochenenden verbrachten sie viel Zeit im Allgäu. Vor allem, um auf der Radstrecke zu trainieren, die mit 460 Höhenmetern einen ziemlichen Aufstieg aufweist (vergleichbar Schaan nach Oberplanken). «Wir haben nie alle drei Disziplinen zusammen, sondern immer nur einzeln trainiert», sagt die Rollstuhlfahrerin. Also zeigte sich erst dieses Wochenende beim Triathlon selbst, ob sie es schaf-

fen und wie viel Zeit sie effektiv brauchen. Auch den Berganstieg im Rollstuhl übten die beiden mehrmals, damit die Griffe für Bauch angenehm sind.

Fast den ganzen Triathlon machte Hundert allein. Nur an drei steileren Stellen auf dem Rad brauchte Hundert Hilfe. Im Schwimm-Abschnitt musste die Physiotherapeutin, welche ebenfalls den kompletten Triathlon absolvierte, sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Wasser Huckepack nehmen. Skitrainer Ralf Jegler durfte trotz der strengen Covid-19-

Massnahmen in das Areal und sorgte u. a. dafür, dass der Rollstuhl vom Start ans Ende des Schwimmens gelangte. Besonders in Erinnerung bleibt Hundert ein Stück, bei der sie mehrere Teilnehmer ansties. Wegen des Gewitters einen Tag vorher war ein steiler Abschnitt mehr Matsch als Wiese, was das Vorwärtskommen im Rollstuhl erschwerte.

### Ambiente sorgte für neue Rekordzeit auf dem Rad

«Es ist ein super, aber auch wirklich strenger Anlass gewe-

sen. Ohne Milena wäre es nicht gegangen», lautet das Fazit der Schaanerin. Im Schwimmen und Laufen seien ihre Zeiten gar nicht so schlecht, da konnte sie mit mehreren Teilnehmern mithalten. «Es ist einfach das Rad, wobei ich diese Strecke noch nie so schnell wie am Wettkampf gefahren bin.» Die Schaanerin benötigte in dieser Disziplin zwei Stunden und neun Minuten, im Training schaffte sie die 27 Kilometer mit 460 Höhenmetern nie unter zwei Stunden und 20 Minuten. «Es ist das Ambiente gewe-

sen. Ich behaupte, über die ganze Strecke haben uns einige Tausend angefeuert», erklärt Sarah Hundert.

Einem weiteren Triathlon möchte sie im Moment weder zusagen noch ausschliessen. Wer die Schaanerin kennt, ahnt, dass weitere Projekte geplant sind. «Wir werden in Zukunft sicher wieder aussergewöhnliche Sachen versuchen», grinst Sarah Hundert. Im Fokus steht allerdings das grosse Ziel, 2026 in Cortina d'Ampezzo im Monoski an den Olympischen Spielen teilzunehmen.

## Salanovic wird Länderspiele verpassen – auch Ospelt verletzt

**Fussball** Im September spielt die Liechtensteiner Nationalmannschaft einen Länderspielblock mit drei WM-Qualifikationsspartien (Deutschland, Rumänien, Armenien). Nicht mit dabei ist dabei Stürmer Dennis Salanovic. Er verletzte sich am Wochenende mit seinem finnischen Verein Oulu gegen Valea Koski ohne Fremdeinwirkung. In der 28. Minute musste Salanovic, der seit seiner Ausleihe von Thun in den hohen Norden bereits drei Tore in fünf Partien für Oulu erzielte, ausgewechselt werden.

Gestern erhielt der Liechtensteiner Stürmer die MRI-Diagnose. «Die Sehne im Adduktor ist beschädigt. Ich werde mindestens zwei bis vier Wochen ausfallen. Natürlich ist dies schade, aber sowas gehört zum Fussball dazu. Ich muss positiv bleiben und weiter machen», so Salanovic. Schade ist der Ausfall nicht nur wegen den Länderspielen – auch wegen seinem Topeinstand beim fin-



Der «Salanovic-Torjubel» – er heisst auch «Demon Time».

Bild: pd

nischen Verein. Salanovic ist gemäss transfermarkt.de der teuerste Spieler bei Oulu und er wird dieser Rolle auch voll gerecht. Fünf Spiele – drei Tore untermauern dies. Natürlich kommt dann eine Verletzung zum schlechtesten Zeitpunkt.

Der 25-jährige Liechtensteiner bleibt, wie erwähnt, aber positiv. Ihm gefällt es in Finnland: «Ich fühle mich seit dem ersten Tag hier in Oulu wohl, obwohl ich beim Wechsel ein unsicheres Gefühl hatte. Ich wusste nicht genau, was mich hier erwartet» so Salanovic und weiter: «Die Unsicherheit war aber vergebens. Der Verein ist super, ich spüre die Wertschätzung und auch die Stadt gefällt mir.» Auch einen speziellen Salanovic-Torjubel gibt es bereits in Oulu. Torschütze Salanovic macht dabei mit den Armen eine Flügelbewegung, während die um ihn herumstehenden und mitjubelnden Mitspieler mit den Fingern Hörner andeuten. Die Flügelbewegung soll

andeden, dass er, wenn es drauf ankommt, eiskalt ist. Salanovic lacht: «Genau. Das ist die Demon Time. Das ist intern mit Mitspielern entstanden und jetzt machen wir es bei jedem Tor. Die Kinder auf der Tribüne machen es bereits nach.»

### Auch Goalie Justin Ospelt hat sich verletzt

Neben Dennis Salanovic hat sich am Wochenende auch Torhüter Justin Ospelt verletzt. Er feierte mit seinem KFC Uerdingen gegen den Bonner SC sein Debüt, musste aber kurz vor der Pause raus.

Passiert ist es bei einem Sololauflauf von Jonas Berg. Der Mittelfeldspieler der Bonner touchierte Ospelt und dieser verletzte sich am Knie. Eine genaue Diagnose fehlt aber noch. «In den nächsten Tagen wird das Knie genau untersucht. Bis dahin kann ich nichts sagen», so Ospelt.

Philipp Kolb