

Dornbirn fürchtet Altach-Torjäger

Im Duell der SCRA-Amateure gegen die Rothosen blicken alle gespannt auf Volkan Akyildiz.

ALTACH Im letzten Vorarlberger Derby des Monats empfängt am Sonntag (15.30 Uhr) die Fohletruppe des SCR Altach die Rothosen aus Dornbirn. In den letzten paar Jahren waren die Rollen für diese Paarung noch anders verteilt, als sie es heute sind. Die Rothosen galten als beste Amateurmansschaft im Ländle, die zweite Kampfmannschaft der Rheindörfler hatte meist gegen das untere Tabellendrittel zu kämpfen. Nun sind es die Altacher Amateure, die sich vor dem Duell als Drittplatzierte der Regionalliga West in der Favoritenrolle befinden.

Bestmarke in Reichweite

Im Fokus steht ganz klar der Torjäger der Altacher: Volkan Akyildiz. Mit bisher 16 Treffern aus neun Spielen führt er die Torjägerliste klar an, hat er doch doppelt so viele Treffer wie der zweitplatzierte Roman Wallner zu Buche stehen. Dem 22-jährigen Türken fehlen nur noch drei Tore, um den Saison-Bestwert der SCRA-Fohletruppe einzustellen. Bislang führt Gabriel Lüchinger mit seinen 18 Toren aus dem Vorjahr die Liste an. „Ich will, wenn es geht, sogar meinen Rekord aus der Schweiz, mit 33 Treffern in einer Saison, brechen“, so Akyildiz. „In meiner derzeitigen Form und der aktuellen Treffsicherheit ist noch vieles möglich.“

Auch Dornbirn hat einen neuen Held gefunden. Christoph Domig (25), eigentlich eher als Abräumer bekannt, schoss in dieser Spielzeit schon fünf Treffer - die meisten davon waren spielentscheidend. gegen Wörgl, Kitzbühel und Alberschwende rettete er den Messestädtern einen Punkt, in Innsbruck sorgte er sogar für den Sieg. „Ich bin nach meiner langen Verletzungspause wieder topfit und kann auch am Ende der Partie nochmals zulegen“, so der ehemalige SCRA-Profi, der einen Großteil seiner bis-



Lässt seinen Gegenspieler derzeit keine Chance: Torjäger Volkan Akyildiz erzielte bereits 16 Treffer.

VN/STIPLVSEK

herigen Tore in der Schlussphase erzielte. „Außerdem trainieren wir unter dem neuen Coach öfter den Abschluss.“

Dornbirn-Trainer Markus Mader wird gegen Altach einige verletzungsbedingte Ausfälle kompensieren müssen. Slobodan Mihajlovic

sowie die beiden Brasilianer Idiano Lima Rosa dos Santos und Jefferson da Cruz werden im Derby nicht auflaufen können. **VN-TK**

REGIONALLIGA WEST 2017/18

10. Spieltag	
FC Kitzbühel - SV Wörgl	1:2 (1:1)
Sportstadion Kitzbühel, 400 Zuschauer, SR Et (T) Torfolge: 10. 0:1 Yigit Baydar, 25. 1:1 Thomas Hartl (Foulelfmeter), 83. 1:2 Yigit Baydar	
FC Kufstein - SV Grödig	sdfsadf
Kufstein-Arena, sdfsadf Zuschauer, SR Bode (V) Torfolge: asdf Gelbe Karten: asdf	
World-of-Jobs VfB Hohenems - FC Wacker Am.	heute
Stadion Herrenried, 16 Uhr, SR Begovic (S)	
USK Anif - Hotel am See FC Hard	heute
Sportzentrum Anif, 16 Uhr, SR Elsler (T)	
Wals/Grünau - Holzbau Sohm FC Alberschwende	heute
Stadion Grünau, 19 Uhr, SR Isgören (T)	
SC Schwaz - FC Pinzgau/Saalfelden	heute
Silberstadt-Arena Schwaz, 17 Uhr, SR Crnkic (V)	
TSV St. Johann/Pongau - SV Seekirchen	heute
Stadion St. Johann/Pongau, 17 Uhr, SR Eder (S)	
Cashpoint SCR Altach Am. - FC Mohren Dornbirn	heute
Cashpoint-Arena, 15.30 Uhr, SR Kojadinovic (V)	

Tabelle

1. SV Grödig	9	6	3	0	25: 6	+ 19	21	
2. USK Anif	9	6	1	2	21: 7	+ 14	19	
3. Cashpoint SCR Altach A.	9	5	2	2	20:16	+ 4	17	
4. SV Wörgl	10	4	3	3	15:21	- 6	15	
5. SV Wals/Grünau	9	4	2	3	13:10	+ 3	14	
6. FC Kufstein	9	4	1	4	18:11	+ 7	13	
7. FC Wacker Innsbruck A.	9	3	4	2	14:11	+ 3	13	
8. FC Kitzbühel	10	3	4	3	16:14	+ 2	13	
9. TSV St. Johann/Pongau	9	4	1	4	19:18	+ 1	13	
10. FC Mohren Dornbirn	9	2	5	2	13:12	+ 1	11	
11. SC Schwaz	9	3	3	3	9: 9	+/-	0	12
12. SV Seekirchen	9	3	2	4	20:23	- 3	11	
13. World-of-Jobs Hohenems	9	3	2	4	14:17	- 3	11	
14. Hotel am See FC Hard	9	2	4	3	12:17	- 5	10	
15. Sohm Alberschwende	9	0	4	5	9:24	- 15	4	
16. FC Pinzgau/Saalfelden	9	0	1	8	7:29	- 22	1	

11. Spieltag (23. September 2017): Alberschwende - Kitzbühel (Samstag, 15 Uhr), Hard - Schwaz, Dornbirn - Anif, Innsbruck Ama. - Kufstein, Pinzgau/S. - St. Johann, Grödig - Wals/G. (alle Samstag, 16 Uhr), Wörgl - Altach Ama. (Samstag, 16.30 Uhr), Seekirchen - Hohenems (Samstag, 18 Uhr)

MARATHON-BLOG Sabine Reiner

Marathon der anderen Art



Im Oktober das größte Laufspektakel im Bodenseegebiet geht in die nächste Runde. Egal über welche Distanz - Staffellauf, Viertel-, Halb- oder Marathon - die 41,195 km entlang des Bodensees durch drei Länder haben für jeden Geschmack und jedes Lauflevel etwas zu bieten. Für mich bleibt in diesem Jahr die Zuschauerrolle, habe ich doch meinen persönlichen Schwangerschafts- und Geburtsmarathon gut hinter mich gebracht. So genieße ich jetzt die Zeit mit meinem wunderbaren Baby und werde 2017 das Vorarlberger Laufspektakel als Zuschauerin mit meiner Familie und als Beobachterin mit spitzer Feder für die VN begleiten.

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, sowohl in der Organisation als auch bei den Athleten! Ich weiß selbst, dass in den letzten Wochen die Spannung steigt. Es gilt, in Topform zu sein bzw. die Form zu halten. Nun ist es wichtig die letzte lange Einheit und Tempoeinheiten zu absolvieren, um in der finalen Woche mittels Tapering und Carboloadung am „Tag X“ eine optimale Leistung abrufen zu können! In dieser Phase ist es wichtig, die Ernährung gut abzustimmen und gesund zu bleiben. Auch die sorgfältige Planung des Rennverlaufs sowie der Verpflegung wird immer relevanter. Viele Fragen sind da im Kopf: Welche Zeit peile ich an? Wie teile ich mir das Rennen ein? Gibt es einen Tempomacher? Was habe ich für mentale Stützen bzw. Rituale? Wer von meinen BetreuerInnen und Bekannten steht wo, um mich anzufeuern oder mir Verpflegung zu geben? Welche Bekleidung und welche Schuhe trage ich? All diese Fragen stellte auch ich mir jedes Jahr aufs Neue und deshalb sind die Wochen vor dem Event extrem wichtig.

Ich erinnere mich an meine Teilnahmen: Am Tag vor dem Start hatte ich längst die letzten wichtigen Trainingseinheiten absolviert, den Kopf mental auf das Rennen eingestellt und die Wettkampfbekleidung ausgesucht. Ohne Druck die Marathonmesse am Tag davor zu besuchen und all die laufbegeisterten Leute zu treffen und gemeinsam diese spezielle Atmosphäre zu genießen, das war mir immer wichtig und macht den besonderen Flair des Heimmarathons aus. Am Wettkampftag folgte ich immer der gleichen Routine - was mir ein gewisses Maß an Sicherheit gab. Dazu gehörte: Das rechtzeitige Aufstehen, um noch in Ruhe das gewohnte Essen und Trinken genießen zu können. Die rechtzeitige Anreise um Stress zu vermeiden. Für mich war es außerdem immer wichtig vor dem Start noch in Ruhe mein Programm zu absolvieren, um dann für die letzten Worte des Moderators vor dem Start - 3-2-1-los geht's - bereit zu sein.

Sabine Reiner (36) ist Berg- bzw. Langstreckenläuferin und Marathon-Staatsmeisterin 2011

LÄNDLESZENE

Wieder mit Özüyer

HOHENEMS Am 20. Mai spielte Yusuf Özüyer zum letzten Mal für den VfB. Seither setzte in eine Operation am Knie (Knorpelschaden) außer Gefecht. Heute (16 Uhr) wird er im Heimspiel gegen die Wacker Innsbruck Amateure erstmals wieder in der Startformation stehen. Mit einem Sieg möchten die Grafenstädter auf einen einstelligen Tabellenplatz vorrücken. Hohenems-Trainer Rade Plakalovic zeigt sich optimistisch: „Wir müssen hinten einfach die Null halten, für ein Tor sind wir immer gut.“ **VN-TK**

Schwierige Aufgaben

SCHWARZACH Alberschwende trifft auswärts mit Wals/Grünau auf die beste Heimelf der Liga. Die Wälder warten immer noch auf den ersten Saisonsieg. Dementsprechend schwierig ist die Aufgabe. Auch für Hard, das ohne das Quartett Koch, Yasar, Gisinger und Topdunn nach Anif fahren muss. **VN-TK**

Über 15.000 Höhenmeter überwunden

Zwei Hohenemser mit Finish im Transalpine Run.

SCHWARZACH Kathrin Schichtl und Mathias Galler haben als Mixed-Team eines der härtesten Mehrtagesrennen in Europa gemeistert. Beim GORE-TEX Transalpine Run ging es von Fischen in Allgäu (Deutschland) nach Sulden am Ortler (Italien). Nur 192 von 282 Teams haben die sieben Etappen mit jeweils 40 Kilometern und rund 2000 Höhenmetern überstanden und konnten sich über den Einlauf ins Ziel freuen.

Am Ende konnten sich die beiden Hohenemser in der Mixed-Wertung über einen sensationellen vierten Platz freuen. „Wir sind sehr zufrieden und danken allen, die uns unterstützt und mitgefiebert haben“, so Kathrin Schichtl. Von Sonne bis Schneefall ist beim Transalpine Run alles dabei. Hochalpine Passagen sowie über 260 km Laufstrecke galt es verletzungsfrei zu überwin-



Mathias Galler und Kathrin Schichtl freuten sich über Platz vier. PRIVAT

den. „Nun müssen wir uns erstmal regenerieren“, so die beiden Langstreckenläufer.

Laufevent in Feldkirch

Am Sonntag (10 Uhr) steht der 18. Illspitz Volkslauf an und auch in diesem Jahr werden wohl hunderte Sportbegeisterte dem schlechten Wetter trotzen. Im Vordergrund steht die Freude am Laufen. Grundgedanke des Events ist die Förderung des Breiten- und Gesundheitsports in Vorarlberg. Das vom LSV Feldkirch veranstaltete Rennen startet im Waldstadion.

Für Anfänger und Hobbyläufer wird eine vier Kilometer lange Laufstrecke angeboten. Die ambitionierteren Läufer können die zehn Kilometer lange Strecke durch den Auwald zum Illspitz in Angriff nehmen. Auch an die Kinder wurde gedacht. Die Jüngsten müssen einen 500m beziehungsweise 1000m langen Rundkurs bewältigen. Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor Start gegen eine kleine Aufzahlung möglich.