

# «Vor einem Wettkampf bin ich nervös»

**Steg** Die jungen Schwimmsportlerinnen Rahel Fryand, Stefanie Kuster und Michelle Steiner treten in Siders an einem Wettkampf an.

Schwimmen ist ihr Hobby, ihre Leidenschaft. «Es macht einfach Freude zu schwimmen. Wir können dabei sportlich aktiv sein, Freundschaften schliessen und tun etwas für unsere Gesundheit», sind sich Rahel Fryand, Stefanie Kuster und Michelle Steiner einig. Seit ein paar Jahren schwimmen sie im Schwimmverein Aqua Club Steg-Leukerbad und nehmen dabei auch an regionalen Wettkämpfen teil. Der nächste steht bereits in wenigen Tagen in Siders an. Dort treten die sportlichen Mädchen gegen gleichaltrige an und versuchen, in den jeweiligen Disziplinen Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen über fünfzig Meter das beste Resultat zu erzielen.

## Wöchentliches Training

Am meisten Erfahrung hat dabei Stefanie Kuster, die seit der ersten Primarschule dem Schwimmsport verfallen ist. «Es wird das dritte Mal sein, dass ich an einem Wettkampf antrete», sagt die 12-Jährige, die bereits zweimal auf dem Podest stehen konnte. Trotz den bis anhin erzielten Erfolgen sei die Teilnahme an einem solch sportlichen Event immer besonders. «Vor einem Wettkampf



Die drei Athletinnen: Rahel Fryand, Michelle Steiner und Stefanie Kuster mit Trainerin Patrizia Dea Alvino (r.).

ist man schon etwas nervös. Vor allem kurz vor dem Start verspürt man ein gewisses Kribbeln. Aber genau das macht den Unterschied zum Training aus.» In Siders mit dabei sein werden auch Rahel Fryand und Michelle Steiner, die bei ihrem bis anhin zweiten Wettkampf sogar in derselben Kategorie gegeneinander antreten. Doch die Mädchen geben sich verhalten. «In den letzten Trainings konnte ich meine Zeiten nicht verbessern, ich habe sogar das Gefühl, dass ich langsamer geworden bin», sagt die 10-jährige Michelle Steiner. Aus diesem Grund würde sie in Siders auch nicht mit einem erneuten Podestplatz rechnen. Doch die Älteste des sportlichen Trios Stefanie Kuster, relativiert: «Bei einem Training sind die Zeiten immer langsamer als im Wettkampf, daher ist für jede von uns alles möglich.» Einmal in der Woche treffen sich die Mädchen gemeinsam mit anderen

Schwimmern, die jedoch auf die Teilnahme an einem Wettkampf verzichten, zum Training im Hallenbad Steg. Trainiert werden sie von der diplomierten Schweizerischen Schwimminstruktorin Patrizia Dea Alvino, Gründerin des Schwimmvereins Aqua Club Steg-Leukerbad. «Viele lernen schon als Kleinkinder schwimmen und nach einer abgeschlossenen Schwimmschule besteht dann die Möglichkeit, beim wöchentlichen Schwimmtraining zu trainieren. So kann ich diejenigen die weitermachen wollen, optimal unterstützen und ihnen Trainingsmöglichkeiten sowie die Struktur eines Vereines bieten», ist sie überzeugt.

## Vom Wettkampf- zum Breitensport

Obwohl der Verein um die 40 aktive Mitglieder zählt, nehmen nur die wenigsten auch an Wettkämpfen teil. «Die meisten wollen für sich schwim-



men, ohne sich immer wieder mit anderen messen zu müssen. Das akzeptiere ich natürlich. Denn im Wallis ist es schwierig, Schwimmen als reinen Wettkampfsport anzubieten. Das Freizeit- und Sportangebot für Kinder und Jugendliche ist gross, da will sich niemand mehr nur auf eine einzige Sache konzentrieren», ist sich Alvino sicher. «Daher habe ich mich entschieden, nur noch an wenigen Wettkämpfen mit denjenigen teilzunehmen, die aus eigener Überzeugung bereit sind.» Zudem nimmt die ehemalige Wettkampfschwimmerin mit ihren Schützlingen nur an regionalen Wettkämpfen teil. Der Grund dafür sei einfach: «In dieser Kategorie kann man mithalten, wenn man nur einmal wöchentlich trainiert. Will man bei den Wettkämpfen überregional oder an grösseren lizenzierten Anlässen mithalten, sind drei Trainings Pflicht.» dk

# Auf der Suche nach den Hexenmeistern



(Foto: Dario Seiler)

An der Hexen-Abfahrt werden sportliche Höchstleistungen vollbracht.

**Blatten/Belalp** Am 17. Januar ist es wieder soweit – hunderte Hexen und ambitionierte Rennfahrer stürzen sich bei der wohl verrücktesten Volksabfahrt der Schweiz über die Pisten der Belalp hinunter bis ins Hexendorf.

Während sich dabei die rund 1000 bunt bemalten und ausgefallenen kostümierten Hexen feierlich auf den Pisten vergnügen und dabei eher gemütlich den Weg talwärts bestreiten, nehmen jedes Jahr hunderte ambitionierte Rennfahrerinnen und Rennfahrer aus der ganzen Schweiz an der Hexen-Abfahrt teil

und kämpfen in ihrer Kategorie um einen Platz auf dem Podest. Bei der 33. Ausgabe der traditionellen Abfahrt werden heuer wieder bis zu 700 waghalsige Athletinnen und Athleten an den Start gehen, um auf ihren Skiern um jeden Hunderstel zu kämpfen und dabei sportliche Höchstleistungen zu zeigen. So schaffte es bei den Frauen Nicole Bärtschi aus Buttisholz in den letzten drei Hexen-Abfahrten als Schnellste ins Ziel und wurde somit zur Hexenmeisterin gekürt. Aber auch bei den Herren wird hart gekämpft. So wurde in den vergangenen fünf Jahren,

mit Ausnahme von 2012, Markus Moser aus Erlenbach im Simmental (Moser stand in früheren Jahren immer wieder als Sieger auf dem Podest), zum Hexenmeister gekürt. Mit Ausnahme von 2012. Bei der 30. Hexen-Abfahrt schaffte es der Termer Christoph Escher, die zwölf Kilometer lange Originalstrecke vom Hohstock auf 3112 Metern über Meer bis ins Ziel nach Blatten mit einer Zeit von nur gerade einmal 10:10,71 Minuten zu bestreiten. Ein neuer Streckenrekord, der bis anhin bei keiner Abfahrt unterboten werden konnte. dk

www.belalphexe.com