

Formel 1

Robert Kubica kann Spital verlassen

PIETRA LIGURE Robert Kubica kann gut zwei Monate nach seinem schweren Rallye-Unfall das Krankenhaus verlassen. Das berichtete die polnische Nachrichtenagentur PAP unter Berufung auf den Sprecher der Klinik in Pietra Ligure, Roberto Carrozino. Die Gefahr einer Infektion nach vier Operationen bestehe nicht mehr, erläuterte er. Die Entscheidung, wann Kubica das Krankenhaus tatsächlich verlässt, liegt laut PAP bei ihm selbst. Nicht ausgeschlossen ist, dass das noch vor Ostern geschieht. (id)

Ski alpin

Slalom-Spezialist Imboden tritt zurück

DAVOS Im Alter von 36 Jahren ist der Slalom-Spezialist Urs Imboden zurückgetreten. Der für Moldawien fahrende Bündner wird sein Know-how künftig den Schülern am Sportgymnasium Davos weitergeben, wo er ab dem 1. August in einem 80-Prozent-Pensum als Trainer angestellt ist. «Die Tätigkeit in Davos ist für mich die ideale Gelegenheit, ins Trainermetier einzusteigen. Gerne gebe ich meine langjährige Erfahrung als Athlet an junge Fahrerinnen und Fahrer weiter», so Imboden, der in den letzten fünf Saisons für Moldawien startete, da er im Frühjahr 2006 in keinem Swiss-Ski-Kader mehr Unterschlupf fand. (si)

Snowboard

Podladtchikov mit Schlüsselbeinbruch

SQUAW VALLEY Iouri Podladtchikov hat sich am vergangenen Wochenende im Halfpipe-Training in Squaw Valley (USA) bei einem Sturz einen Schlüsselbeinbruch und eine Hüftprellung zugezogen. Der WM-Silbermedaillengewinner und Olympia-Vierte von Vancouver 2010 ist inzwischen in die Schweiz zurückgefliegen, um sich heute Donnerstag in der St. Moritzer Klinik Gut operieren zu lassen. (si)

US-Sportszene

Basketball: NBA, Play-offs

National Basketball Association (NBA). Play-off-Achtelfinals (best of 7). 2. Runde. Eastern Conference: Boston Celtics (3. der Qualifikation) – New York Knicks (6.) 96:93; Stand 2:0. Orlando Magic (4.) – Atlanta Hawks (5.) 88:82; 1:1. **Western Conference:** Dallas Mavericks (3.) – Portland Trail Blazers (6.) 101:89; 2:0.

Eishockey: NHL, Play-offs

National Hockey League (NHL). Play-off-Achtelfinals (best of 7). Western Conference. 3. Runde: Los Angeles Kings (7. der Qualifikation) – San Jose Sharks (2.) 5:6 n.V.; Stand 1:2. – **4. Runde:** Chicago Blackhawks (8.) – Vancouver Canucks (1.) 7:2; 3:1.



Golf

Auch Westwood in Crans-Montana

CRANS-MONTANA Für das European Masters der Golfprofis von Anfang September kündigt sich ein erstklassiges Teilnehmerfeld an. Nach dem Nordiren Rory McIlroy hat auch die Weltnummer 2 Lee Westwood (Eng/Foto) für das Turnier in Crans-Montana zugesagt. Westwood ist der weltweit beste Golfer, der noch keines der vier Majorturniere gewonnen hat. Den längst verdienten grossen Triumph verpasste er mehrmals knapp und mit Pech. Dafür aber war der Engländer in den letzten Jahren nebst dem Deutschen Martin Kaymer der Konstanteste von allen. Das trug ihm die Leaderposition in der Weltrangliste ein. Er löste Ende Oktober 2010 Tiger Woods als Nummer 1 ab, bevor er Ende Februar dieses Jahres seinerseits von Kaymer verdrängt wurde. (si/Foto: ZVG)

Marathon

Boston kämpft um den Weltrekord

BOSTON Die Veranstalter des Boston-Marathons wollen beim Leichtathletik-Weltverband IAAF beantragen, dass die am Montag fixierte Siegerzeit des Kenianers Geoffrey Mutai von 2:03,02 Stunden als offizieller Weltrekord anerkannt wird. Das gab die Boston Athletic Association (BAA) bekannt. Mutai hatte die 115. Auflage des ältesten Städtemarathons der Welt gewonnen, indem er den 2008 in Berlin gelaufenen Weltrekord des Äthiopiens Haile Gebrselassie um 57 Sekunden unterbot. Auch Mutais zweitplatzierte Landsmann Moses Mosop war in 2:03,06 Stunden klar unter Gebrselassies Bestmarke geblieben. Da es sich in Boston jedoch nicht um einen Rundkurs handelt und das Streckenprofil ein zu starkes Gefälle aufweist, gilt Mutais Fabelzeit nicht als offizieller Weltrekord. Die Startlinie in Hopkinton liegt 139,90 Meter höher als das Ziel auf der Boylston Street in Downtown Boston. Erlaubt ist laut IAAF ein Gefälle von maximal 42 Metern. Der 29-Jährige profitierte zudem von einem starken Rückenwind. (id)

Richtige Ernährung beim Sport wichtig

Special Olympics Gesunde Ernährung ist wichtig für sportliche Bestleistungen. Das ist bei Special-Olympics-Athleten nicht anders als beim Breiten- und Leistungssport.

Im Rahmen des Bodenseecups 2011 kooperiert Special Olympics mit dem «Liechtensteinischen Verein dipl. ErnährungsberaterInnen» (LVDE). Die Präsidentin Sabine Gahr und ihre Kolleginnen Michaela Almberger, Bettina Graber-Jehle, Sonja Holzknicht und Katrin Vogt vermitteln das Thema «Gesunde Ernährung» auf spielerische Weise. Die Ernährungsberaterinnen werden an allen Tagen des Spielbetriebes im Sportpark Eschen-Mauren vor Ort sein und mit praktischen Übungen die Sportler informieren.

Das gesunde Ernährungsprogramm orientiert sich an den Empfehlungen der Gesellschaften für Ernährung der drei Länder Deutschland, Österreich und die Schweiz (DACH-Empfehlungen). Sportler sollen sich genauso an diese Empfehlungen halten wie Nichtsportler; mit kleinen Unterschieden, was die Energiemenge und die Flüssigkeitszufuhr angeht.

Wer sich mehr bewegt, braucht auch mehr Kalorien, was aber häufig überschätzt wird. Ist ein Athlet übergewichtig, soll er nicht zusätzliche Kalorien zu seinem Normalbedarf zu sich nehmen, sondern über



Die diplomierten Ernährungsberaterinnen Bettina Graber-Jehle und Sabine Gahr (Präsidentin LVDE). (Foto: Michael Zanghellini)

den erhöhten Kalorienverbrauch sein Übergewicht abbauen. Lebensmittel, die eine hohe Nährstoffdichte bezüglich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe haben, aber wenig Fett und Zucker enthalten, sind die richtigen Lebensmittel, die zum Einsatz kommen sollen. Es ist wichtig, den Flüssigkeitshaushalt während der sportlichen Aktivität aufrechtzuerhalten. Das heisst vor, während und nach dem Sport soll ausreichend getrunken werden. Dabei ist auf schlückchenweise klei-

ne Mengen nicht zu stark gezuckerter, kohlenstoffreicher Getränke zu achten. So werden die Special-Olympics-Athleten stark verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser trinken. Die beste Zwischenverpflegung heisst Obst. Auf zucker- und fettreiche Snacks wird zugunsten von Früchten verzichtet.

5 bis 6 kleinere Mahlzeiten

Damit die Athleten über mehrere Tage leistungsfähig bleiben, ist eine ausgewogene und disziplinierte

Mahlzeitenverteilung vonnöten. Trainer sollen darauf achten, dass ihre Athleten 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten – wobei eine Frucht oder ein Joghurt als eine Mahlzeit zählt – pro Tag zu sich nehmen und sich nicht vor einem Wettkampf träge essen oder schon nach einem Turniertag wegen ungenügender Mahlzeitenverteilung in der Leistung abbauen. (pd)

LVDE

2007 gegründet

Der «Liechtensteinischer Verein dipl. ErnährungsberaterInnen» (LVDE) wurde 2007 gegründet. Die Mitglieder sind konzessionierte Ernährungsberater/-innen mit höherer Fachschulausbildung oder Hochschulabschluss und mehrjähriger Berufserfahrung. Zu den Aufgaben des Vereins gehören die Beratung für gesunde und kranke Menschen, Weiterbildung in Kindergärten und Schulen sowie Vorträge für Sportvereine, Organisationen und Firmen. Der LVDE arbeitet eng mit Ärzten und Spitalern zusammen und die Leistungen werden von den Krankenkassen anerkannt.

Wahlkampf um das FIFA-Präsidentenamt

Sepp Blatter wirbt schriftlich um Unterstützung

FUSSBALL Der Wahlkampf ums FIFA-Präsidentenamt geht in die entscheidende Phase. Rund sieben Wochen vor der Wahl am 1. Juni hat Sepp Blatter (Foto) an alle 208 Mitgliedsverbände einen Brief verschickt. Darin wirbt der FIFA-Präsident für seine Wiederwahl. Seit FIFA-Vizepräsident Mohamed Bin Hammam offiziell für das Präsidentenamt kandidiert, ist klar: Eine vierte Amtszeit von Sepp Blatter ist nicht selbstverständlich. Der 75-jährige Walliser muss sich anstrengen, um wiedergewählt zu werden. Bin Hammam, sein Helfer bei der ersten Wahl von 1998, ist nun sein Gegenspieler.

Nun griff Blatter zur Feder – und schrieb am 11. April die 208 Mitgliedsverbände der FIFA an. Er positioniert sich als Gegenpol zum «Revolutionär» Bin Hammam. In einer

Zeit von «politischer Instabilität, Umstürzen und Finanzproblemen in einigen Ländern» bedürfe es einer kontinuierlichen Entwicklung,

schreibt Blatter im vierseitigen Brief, welcher der Sportinformation Si vorliegt. «Die FIFA ist deshalb mehr denn je auf Stabilität, Kontinuität und Zuverlässigkeit angewiesen.» Blatter sprach schon früh von einer Mission, die noch nicht beendet sei. Diese stützt sich auf drei Säulen. «Das Spiel entwickeln, die Welt berühren und eine bessere Zukunft gestalten.» Eines seiner Hauptziele sei es, die Demokratie und Autonomie der 208 Mitgliedsverbände zu stärken sowie diese zu professionalisieren.

Zudem will Blatter weiter gegen die drei Feinde «Korruption, Spielabsprachen und Doping» ankämpfen und «geeignete Mittel und Instru-

mente wie die bestehenden Frühwarn- und Transferabgleichungssysteme entwickeln und einführen.»

Erfahrung der grosse Vorteil

Blatters Vorteil gegenüber Bin Hammam ist seine Erfahrung als FIFA-Präsident. Er kann Fakten vorlegen. Das tut er auch. Auf einer ganzen Seite des Briefes würdigt Blatter seine bisherige Amtszeit. Blatter erwähnt die fast 50 FIFA-Wettbewerbe, die 1,6 Milliarden Dollar an Entwicklungsinvestitionen, die 195 sozialen Projekte sowie die finanzielle Stabilität der FIFA. Der Weltverband steigerte seit Blatters Amtsantritt vor zwölf Jahren den Ertrag um das 16-Fache. Beraten wird Blatter in seinem Wahlkampf von der in Zollikon am Zürichsee ansässigen Firma «wdg communication and consulting». Hinter dem Kürzel «wdg» steckt der (Sport-)Journalist Walter de Gregorio, ehemals Sportchef beim «Blick» sowie Kolumnist der «Weltwoche» und heute tätig beim «Magazin» des «Tages-Anzeigers». (si)



Gemeinsam LieGames und LBA sind Partner

SCHAAN Vom 30. Mai bis 4. Juni 2011 finden die 14. Kleinstaatenspiele Europas (LieGames 2011) in Liechtenstein statt. Vorgestern unterzeichneten die Liechtenstein Bus Anstalt (LBA) und der LOSV einen Partnerschaftsvertrag. Die LBA sorgt als Partner der LieGames dabei für den Transport der Athleten, akkreditierten Personen, Gästen und Zuschauern. Der LOSV schätzt sich glücklich, mit der LBA wieder Profis für diese herausfordernde Aufgabe gewonnen zu haben. Das Liniennetz des «Liechtenstein Bus» wird dabei durch ein Sonderliniennetz mit sieben zusätzlichen Linien ergänzt. Dieses verbindet die Hotels, in denen die Delegationen von Feldkirch bis Balzers untergebracht sind, und alle Wettkampfstätten. Die LBA arbeitet dabei mit liechtensteinischen Busunternehmern zusammen, um die entsprechende Menge an Fahrzeugen bereitstellen zu können, und trägt mit ihrem Know-How dazu bei, dass die Beförderung zu diesem Anlass bestens funktioniert. Unser Foto zeigt von links Robert Büchel-Thalmaier, Leiter Kommunikation LOSV, Ulrich Feisst, Geschäftsführer LBA, Markus Biedermann, Verkehrsbeauftragter, und Leo Kranz, Präsident LOSV. (pd/Foto: ZVG)