

Spiel gegen den Abstieg in Buchs

Fussball Morgen trifft der FC Winkeln in der 2. Liga interregional auswärts auf dem Sportplatz Rheinau um 16 Uhr auf den FC Buchs. Die St. Galler reisen mit viel Selbstvertrauen ins Rheintal. Aufsteiger Buchs hat die zwei absolvierten Rückrundenspiele verloren und liegt noch knapp über den Abstiegsplätzen. In der Vorrunde konnte Winkeln die Partie dank dem Tor von Roger Kobler zu seinen Gunsten entscheiden. Es blieb der einzige Vollerfolg in der Vorrunde.

Obwohl der FC Winkeln im Cupspiel in Basel nach einer hart umkämpften Begegnung nicht gewinnen konnte, sind die Moral und das Selbstvertrauen weiterhin intakt. Auch wenn die Aufholjagd immer schwieriger wird, wird sich die Mannschaft von Thomas Koller mit Sicherheit nicht aufgeben. (nie)

Verlieren verboten für Waldkirch

Unihockey Die NLA-Frauen des UHC Waldkirch-St. Gallen treten morgen um 19 Uhr auswärts in Wald zum dritten Mal gegen Laupen an. Für die St. Gallerinnen zählt im Auf-/Abstiegsplayoff nur der Sieg, wenn sie den Abstieg in die NLB verhindern wollen. 4:1 und 3:2 hat der NLB-Meister Laupen die bisherigen Partien gewonnen, nur noch ein Sieg fehlt. Um gegen den Laupen erfolgreich zu sein, müssen die St. Gallerinnen vor allem die Abschlüsse der Zürcher Verteidigerinnen in den Griff kriegen. Gewinnt Waldkirch-St. Gallen die morgige Partie, geht die Serie am Sonntag um 17 Uhr im Tal der Demut in St. Gallen weiter. (nah)

Sechster Rang für die HSG

Universitätssport Die HSG-Eishockeyspieler belegten an der Schweizer Hochschulmeisterschaft in Neuenburg den sechsten Rang. Nach Startniederlagen gegen die Uni Zürich und Uni Genf fingen sich die «Gekkos» und bezwangen die Uni Bern mit 3:1 und die Uni Luzern sogar 5:0. Als Gruppendritter unterlag die HSG im Viertelfinal der Uni Basel mit 0:3. Im Klassierungsspiel um den fünften Rang revanchierte sich die Uni Bern für die Vorrunden-Niederlage und siegte gegen St. Gallen 3:1. (le)

Sport in der Nähe

Fussball

2. Liga interregional. Morgen: 16.00 Buchs – Winkeln (Rheinau).
2. Liga. Gruppe 2. Morgen: 16.30 Amriswil – Rorschach-Goldach (Tellenfeld). 18.00 Steinach – Herisau (Bleiche). Sonntag: 15.00 Abtwil-Engelburg – Arbon (Spiserwies).
3. Liga. Gruppe 2. Sonntag: 14.00 Besa – Rheineck (Espinmoos). – **Gruppe 3.** Morgen: 15.30 Berg – St. Otmar (Meienägger). 17.00 Wittenbach – Neukirch-Egnach (Grüntal). Sonntag: 15.00 Gossau II – Bischofszell (Buechenwald). 16.00 Rorschach-Goldach II – Dardania St. Gallen (Kellen, Tübach).

Handball

NLB. Frauen. Sonntag: 17.00 Goldach-Rorschach – Brühl II (Seminar, Rorschach).
2. Liga. Männer. Morgen: 15.00 Fortitudo Gossau II – Kreuzlingen II (Buechenwald). 15.30 Otmar/Fides – Bruggen (Kreuzbleiche, St. Gallen).

Leichtathletik

Morgen: **Studierenden-WM im Crosslauf** in St. Gallen (Gründenmoos und Breitfeld). 12.30: Start Frauen. 14.00 Start Männer.

Aus dem Käfig ausgebrochen

Hartnäckig Lea Laib war eine erfolgreiche Nachwuchsathletin. Doch dann stoppten sie Untergewicht und Verletzungen. Nun startet die 23-Jährige in St. Gallen an der Studierenden-WM im Crosslauf.

Raya Badraun

Crossläufe hat Lea Laib schon als Kind gemacht. «Weil man dort am besten lernt, zu beissen», sagt sie. Bei Wind und Wetter, Schnee und Matsch, geht es über die Felder, auf und ab. Wenn die Beine müde sind, sei das besonders hart. Die Ostschweizerin hat sich dennoch jedes Jahr darauf gefreut, hat die Rennen geliebt. Das lag wahrscheinlich auch an den Erfolgen. Als junge Athletin war sie in der Schweiz immer eine der Ersten, die die Ziellinie überquerte. Gleich verhielt es sich auf der Tartanbahn, wo sie als Mittelstreckenläuferin antrat. Sie galt deshalb als Nachwuchshoffnung.

Viele wollten Laib fördern, gaben ihr Tipps, wussten, was sie noch besser machen sollte. «Ich bestimme gerne selber», sagt Laib. «Damals fühlte ich mich jedoch wie ein Vogel in einem goldenen Käfig.» Die Athletin, die noch keine 18 Jahre alt war, spürte den grossen Druck, konnte nicht mehr sie selbst sein. Damals rutschte die Thurgauerin in eine Essstörung, obwohl sie nie so dünn sein wollte. Die Magersucht war ein Ventil für die psychischen Probleme.

«Alleine kam ich nicht mehr weiter»

Am Ende wog Laib noch 38 Kilo bei einer Grösse von 1,68 Metern. «Ich war in einer solch schlechten Verfassung, dass es für mich eine Herausforderung war, einen ganzen Tag lang wach zu bleiben oder einem Gespräch zu folgen, ohne ständig mit den Gedanken abzuschweifen», sagt Laib. Sie wusste, dass es so nicht weitergehen konnte, dass das kein Zustand mehr war. Zu Beginn dachte sie noch, sie könne das Problem selber lösen. Schliesslich war die junge Frau ehrgeizig und wollte immer alles aus eigener Kraft erreichen. Nun stiess sie jedoch das erste Mal in ihrem Leben an eine Grenze. «Alleine kam ich nicht mehr weiter», sagt Laib.

Im Herbst 2013 holte sie schliesslich Hilfe beim Spezialisten im Kinderspital St. Gallen. Von da an wurde es besser. Auch für ihre Familie, die stark unter



Lea Laib trainiert in den Wintermonaten im Gelände.

Bild: zvg

der Situation gelitten hatte. Einfach wurde es jedoch nicht. Im Februar 2015 absolvierte Laib die Schweizer Cross-Meisterschaft. Bei den U23 gewann sie



Crossläuferin Lea Laib. Bild: zvg

damals Gold, bei den Aktiven Silber im Kurzcross. Es war der letzte Erfolg für eine lange Zeit. Aufgrund des monatelangen Mangels, fehlten die Ressourcen und ihr Körper wurde plötzlich anfälliger auf Verletzungen. Immer wieder hatte sie Schmerzen in der Achillessehne oder einen Muskelfaserriss in der Wade und musste pausieren oder alternativ trainieren. Vor einem Jahr zog sie sich im Trainingslager eine Stressfraktur am Fuss zu, die lange nicht heilen wollte. Danach hatte sie erneut Probleme mit der Achillessehne – und fiel den ganzen Sommer aus. Insgesamt verpasste die 23-jährige

Läuferin die gesamte U20- und U23-Stufe in der Leichtathletik. «Nun werde ich direkt bei den Aktiven gefordert», sagt sie.

Es gab Zeiten, da hat Laib gezweifelt. Es sei hart zu sehen, wenn Kolleginnen besser werden, während sie stehen bleibe. Oder, wenn Resultate nicht übereinstimmen mit ihren Zielen. «Es kann doch nicht alles einfach verschwunden sein?», sagt Laib. Sie brauchte viel Energie, jedes Mal wieder von vorne zu beginnen. Doch da war auch dieses Gefühl. Aufgrund der Magersucht war sie eineinhalb Jah-

re lang nicht mehr in ihren Laufschuhen unterwegs gewesen. Als sie das erste Mal wieder loslief, verspürte sie diese unglaubliche Freude am Laufen.

Seit dem Sommer nicht mehr verletzt

Früher, da haben Laib und ihr Körper immer funktioniert. Heute sieht sie das nicht mehr als selbstverständlich an. «Ich gehe nicht mehr mit dem Kopf durch die Wand», sagt sie. Wenn sie an der HTW Chur, wo sie BWL mit Fachrichtung Tourismus und Eventmanagement studiert, eine strenge Woche hat und müde ist, verzichtet sie hin und wieder auf ein zusätzliches Training oder passt die Intensität an. Auch das Programm hat sie verändert, obwohl sie mehr macht als früher. Um die Füsse zu schonen, setzt sie öfter auf Schwimmen oder Velofahren statt Laufen. Die Umstellung hat geholfen. Seit vergangenen Sommer war sie nicht mehr verletzt. «Holz anfassen», sagt sie mit einem Lachen.

Morgen startet Laib nun in St. Gallen an der Studierenden-WM im Crosslauf. «Nach den Verletzungen habe ich nicht damit gerechnet, dass es klappen wird mit der Qualifikation», sagt sie. Dennoch habe sie dafür gekämpft und durchgebissen – wie früher als Kind.

Läufer aus 24 Ländern

Morgen findet in St. Gallen die Studierenden-WM im Crosslauf statt. Ausgetragen wird der Wettkampf auf den Sportplätzen Gründenmoos und Breitfeld. Rund 180 Läuferinnen und Läufer aus 24 Ländern und allen fünf Kontinenten haben sich für den Anlass angemeldet. Für die Schweiz treten zwei Frauen und vier Männer an. Die Athleten haben je sechs Runden à 1,6 Kilometer zurückzulegen. Der Lauf der Frauen beginnt morgen um 12.30 Uhr, der Startschuss für die Männer erfolgt um 14 Uhr. (red)

wuccrosscountry2018.unisg.ch

Fides verlängert mit Trainerduo

Handball Der SV Fides setzt auch in der kommenden Saison auf Alex Usik und Erwin Ganz als Trainer des 1.-Liga-Teams. Zudem gibt es einige Wechsel im Kader.

Für den SV Fides stehen in der Finalrunde der 1. Liga noch drei Partien an. Doch schon jetzt hat der sportliche Leiter Patrick Michalczak die Weichen für die kommende Meisterschaft 2018/19 gestellt. «Es ist mir wichtig, dass vor Abschluss der alten Saison, die neue in den Grundzügen festgelegt ist. Erfreulich ist dabei, dass der grösste Teil des Teams zusammenbleibt.» Zur Kontinuität zählt der Teamverantwortliche vor allem die Tatsache, dass das Trainerduo mit Alex Usik und Erwin Ganz in seine fünfte Saison geht. Neu soll der bald 40-Jährige gebürtige Weissrusse Usik, mit St.-Otmar-Vergangenheit und für ein Jahr bei Fortitudo Gossau unter



Alex Usik will in der kommenden Saison nicht mehr als Spieler auflaufen. Bild: Benjamin Manser

Vertrag, seine Qualitäten als Linkshänder aber nicht mehr als Spielertrainer einbringen, sondern nur noch als Coach. «Ein aktiver Einsatz ist nur noch für Notfälle vorgesehen», erklärt Michalczak.

Einige Kaderänderungen für die neue Saison

Dem 1.-Liga-Team des SV Fides werden in der neuen Saison mit Torhüter Matthias Oertig (zurück zu Gossau), Matthias Hörler (neu 2. Liga), Marino Scherrer (neu 2. Liga) und Simon Bamert (NLA St. Otmar) vier Spieler nicht mehr angehören. Sieben neue Spieler machen die Abgänge wett. Zweiter Torhüter neben Lukas Buff ist neu Ramon Schaltegger von

St. Otmar U19 Elite, der auch in der U19-Nationalmannschaft spielt. Als Feldspieler stossen Joel Cox (Rückraum/Flawil), Jonas Linde (Zwillingsbruder von Lukas aus Goldach), Paulo Aperdancier (Otmar/Fides), Elias Müller (St. Otmar U19 Elite), Julian Schlachter (U19 Elite / Goldach) und Fabian Fischer (Otmar/Fides) zum Kader des Trainerduos Usik/Ganz. Die unter 20-jährigen Nachwuchsspieler sind mehrheitlich mit Doppellizenzen zu ihren bisherigen Vereinen ausgestattet. «Wir wollen damit ein Zeichen für die Nachwuchsförderung setzen, aber auch die Zusammenarbeit mit den Vereinen intensivieren», stellt Patrick Michalczak fest. (fb)

Letztes Derby der Saison

Handball Die NLB-Frauen des LC Brühl treffen drei Runden vor Saisonende auf den HC Goldach-Rorschach. Das Spiel beginnt am Sonntag um 17 Uhr in der Seminar-Halle in Rorschach.

Die Brühlerinnen haben aufgrund der Nationalmannschaftspause und den Osterfeiertagen zwei Wochen spielfrei hinter sich. Nun starten die St. Gallerinnen in die letzte Meisterschaftsphase. Trotz des beruhigenden Vorsprungs von vier Punkten auf den Abstiegsplatz, haben sich die Spielerinnen des HC Goldach-Rorschach noch nicht sicher vor dem Abstieg retten können. Sie dürften aber mit Selbstvertrauen in die Partie gehen, haben sie doch das letzte Aufeinandertreffen auswärts in St. Gallen gewonnen. Acht Zähler sind noch zu vergeben, um den Abstieg definitiv zu verhindern. (jma)