ANSPIELZEITEN

BV St. Gallen-Appenzell: Heimspiel gegen Tafers

BADMINTON. In der dritten Runde der NLA lädt die BV St. Gallen-Appenzell Union Tafers-Fribourg in die Sporthalle Riethüsli. Die Gastgeber sind in dieser Saison ungeschlagen und liegen an zweiter Stelle in der Tabelle. Die Partie gegen den zweitletzten aus dem Kanton Fribourg beginnt am Sonntag um 14 Uhr.

SC Herisau: Erster Auswärtssieg?

EISHOCKEY. Die Reise nach St. Moritz tritt Zweitligist SC Herisau am Samstag an. Die Mannschaft von Trainer Rechsteiner strebt den ersten Auswärtssieg an. Der SCH liegt im Mittelfeld der Gruppe 2, drei Punkte hinter Leader Prättigau-Herrschaft und vier Zähler über dem Strich. Die Partie in St. Moritz beginnt um 17 Uhr.

TV Appenzell: Pause vor dem Cup-Hit

HANDBALL. In der 1.-Liga-Meisterschaft pausiert der TV Appenzell am Wochenende. Am kommenden Mittwoch steht dann der 1/16-Final im Schweizer Cup auf dem Programm. Um 19 Uhr empfangen die Innerrhoder in der Sporthalle Wühre den NLB-Vertreter HSG Siggenthal/Vom Stein Baden. Die Aargauer haben in der letzten Runde gegen Erstligist Handball Wohlen 28:26 gewonnen, nachdem sie zur Pause mit 11:16 hinten lagen.

BSG Vorderland empfängt den Leader

HANDBALL. Morgen Samstag, um 18.18 Uhr, ist in der Sporthalle Wies in Heiden Anpfiff zur Zweitliga-Partie zwischen der BSG Vorderland und dem HC Bruggen. Die ungeschlagenen Gäste führen die Tabelle an und liegen drei Punkte vor den viertplazierten Vorderländern. Diese haben allerdings ein Spiel weniger ausgetragen.

UHC Herisau: Heimspiel am Sonntag

UNIHOCKEY. Mit der Reise ins Tessin beginnt das Wochenende für den UHC Herisau. Morgen, um 14 Uhr, treten die Erstligisten zum Gastspiel bei Regazzi Verbano UH Gordola an. Die Partie wird in Caserma (Losone) ausgetragen. Am Sonntag, Spielbeginn 17 Uhr, ist im Sportzentrum Jump Dübendorf zu Gast.

Frauen des UHA empfangen die Sharks

UNIHOCKEY. Am Sonntag um 20 Uhr spielen die Erstligistinnen des UH Appenzell in der heimischen Sporthalle Wühre gegen den UHC Nesslau Sharks. Die Toggenburgerinnen liegen zwei Punkte vor dem siebtplazierten Appenzell.

UHC Herisau Frauen spielen in Erlen

UNIHOCKEY. Die Zweitligistinnen des UHC Herisau sind am Sonntag in der Aachtalhalle in Erlen im Einsatz. Um 13.35 Uhr spielen sie gegen die Zürich Oberland Pumas. Um 16.20 Uhr kommt es zum Derby gegen den TSV Fortitudo Gossau.

Appenzeller Bären: Auftritt in Laufen

VOLLEYBALL. Als Tabellenleader treten die Appenzeller Bären zur zweiten NLB-Runde an. Sie sind am Samstag bei Volley Smash 05 Laufen zu Gast. Die Partie in der Sporthalle Blauen in Laufenburg beginnt um 19 Uhr. (mc)

Bild: pd

Beim «Celtman!», einem Extremtriathlon in Schottland, war der Gaiser Migg Scherrer vor allem von der mystischen Stimmung fasziniert.

Wind und Höhen getrotzt

Im 11 Grad kalten Wasser schwimmen, 7500 Höhenmeter überwinden, mit verletzten Bändern das Schilthorn erklimmen. Migg Scherrers Mission: Sieben Extremtriathlons in einer Saison.

STEPHANIE SONDEREGGER

TRIATHLON. Migg Scherrer lässt sich gerne auf Experimente ein. Der 41jährige Gaiser liebt das Abenteuer und lebt für den Sport. Er ist Tauch- und Skilehrer, führte für kurze Zeit ein Hotel in Malaysia und durchquerte mit Pferden die Mongolei. In diesem Jahr hatte er sich einem besonderen Projekt gewidmet: der Teilnahme an sieben extremen Triathlons innert kurzer Zeit. Ein Vorhaben, das den gebürtigen Toggenburger nicht nur körperlich, sondern auch mental forderte.

> **Ich wollte ausprobieren, wie der Körper bei dieser Belastung reagiert.**

Dank Bruder zum Triathlon

«Ich bin über meinen Bruder auf die Idee mit dem Triathlon gekommen. Er ist 2008 am ‹Ironman› in Zürich gestartet», sagt Migg Scherrer, der in Kirchberg aufgewachsen und seit bald fünf Jahren in Gais zu Hause ist. Er sei darauf an einigen Triathlons mit unterschiedlichen Distanzen gestartet und stetig besser geworden. «Irgendwann waren die grossen Anlässe nicht mehr reizvoll», so Scherrer. Die Lust auf ein neues Abenteuer war gross, deshalb startete der Elektro- und Informatikingenieur 2014 zum ersten Mal an einem Extrem-Triathlon, dem «Swissman» vom Tessin ins Berner Oberland.

Eine etwas andere Tour

Begeistert vom Extremtriathlon meldete sich Migg Scherrer direkt für den nächsten «Swissman», aber auch für den «Celtman!» in Schottland, den «Gigathlon» im Kanton Aargau, den «Inferno» im Kanton Bern und den «Transvorarlberg» in Österreich an. Da die Anzahl der Teilnehmenden oft begrenzt sei, habe er nicht mit allen Anmeldebestätigungen gerechnet, sagt er: «Da stand ich vor der Frage: ‹Was machst du jetzt?›» Ende letzten Jahres sei dann die Idee gereift, eine sogenannte «Tour Extreme 2015» zu absolvieren – mit dem Ziel, bei jedem Rennen unter den ersten 10 bis 20 Prozent aller Teilnehmenden zu landen. Zur Vorbereitung reiste Migg Scherrer dreimal für jeweils zwei Wochen in ein Trainingscamp auf den kanarischen Inseln. Zudem reduzierte er sein Arbeitspensum, um sich verstärkt auf die anstehenden Rennen zu konzentrieren. «Ich habe 10 bis 20 Stunden pro Woche trainiert, mit längeren Einheiten an den Wochenenden», so Scherrer. Zu den Trainingseinheiten gehörte das Schwimmen, das Radfahren und das Laufen. Mental hingegen habe er sich nicht speziell vorbereitet: «Ich habe die Fähigkeit, abschalten zu können und brauchte somit keine Unterstützung.»

Trotz Verletzung gestartet

Am 20. Juni startete Migg Scherrer in sein Abenteuer: Bei Wind und Wetter kämpfte er sich beim «Swissmann» über mehrere Schweizer Pässe, beim «Celtman!» durch elf Grad kaltes Wasser, und beim «Gigathlon» durch die sommerliche Hitze. Doch bevor er sich auf den «Inferno»-Triathlon vorbereiten konnte, entdeckte seine Partnerin Caroline Zollinger den «Megathlon», ein weiteres Multisport-Abenteuer im Bodenseeraum. «Den haben wir dann noch kurz eingeschoben», sagt er. Dann ging es in die Vorbereitung für den Ausdauer-Wettkampf in den Berner Bergen. «Dazu war ich im Alpstein unterwegs», sagt der Triathlet, «und zog mir eine Verletzung an den Bändern zu.» Das Aus für das ambitionierte Projekt? Nicht für Migg Scherrer. Mit Schiene startete er zehn Tage später und schaffte es trotz mentalen Hürden auch ins Ziel – nicht unter die ersten 20 Prozent, «aber das stand unter diesen Umständen im Hintergrund». Nach dem «Inferno» ging es mit dem «Transvorarlberg» zum vermeintlich letzten Triathlon – wäre da nicht die Einladung des «Evergreen Endurance»-Triathlon in Frankreich eingetroffen. «Er gilt mit 7500 Höhenmetern als der weltweit härteste Iron-Distanz-Triathlon», so Scherrer. 19 Stunden benötigte der 41-Jährige für das letzte, aber vor allem das härteste Rennen seiner «Tour Extreme 2015». «Es war eine geniale Herausforderung», sagt er.

> **Die Tour hat mir Spass gemacht und war für mich die erhoffte Erfüllung.**

Nächste Rennen geplant

Herausforderungen strebt er auch künftig an. «Ich will mich auf Rennen mit Mehrtages-Etappen konzentrieren», sagt Migg Scherrer. Für ein achttägiges Mountainbike-Abenteuer in Portugal seien er und seine Partnerin bereits angemeldet. «Sie ist als Unterstützung ein genauso wichtiger Bestandteil, wie ich es als Athlet bin.» Und dass Abenteuer gemeinsam mehr Spass machen, das weiss er schon lange.

TVA verlängert mit Rigas

HANDBALL. Der TV Appenzell hat eine wichtige Personalentscheidung getroffen und den im Dezember auslaufenden Vertrag mit Rene Rigas vorzeitig bis Saisonende verlängert.

Linkshänder Rene Rigas trägt seit diesem Sommer das Trikot des Innerrhoder Erstligisten. «Es ist toll, dass er unser Angebot angenommen hat und uns vorläufig bis Saisonende zur Verfügung steht», freut sich TK-Chef Martin Geisser. Auch Trainer Markus Klemencic ist froh, weiter mit dem Profi zusammenarbeiten zu können: «Rene ist ein wichtiger Bestandteil des Spielsystems und erlebt nach einer schwierigen Saison in Hard seinen zweiten Handball-Frühling.» Rigas habe sich nicht nur im Angriff, sondern auch zu einem der besten Abwehrspieler entwickelt. «Es gibt nur wenige Spieler mit solch hundertprozentiger Einstellung», so der Trainer. (pd)

Bild: pd

Rene Rigas
Handballer TV Appenzell

Auftakt zum Laufcup

LAUFSPORT. Am Sonntag wird in Speicher das erste Rennen des diesjährigen Laufcups ausgetragen. Bis am 27. Februar folgen neun weitere Läufe, darunter am 6. Dezember jener in Heiden.

Die anspruchsvolle Strecke des Startlaufs im Steineggerwald führt über 11,1 Kilometer. Die Teilnehmenden haben eine Höhendifferenz von 280 Metern zu bewältigen. Die Streckenrekorde bestehen seit einigen Jahren. Nina Zoller lief 2012 in 46,07 Minuten ins Ziel, Martin Leemanns Bestzeit von 38,34 Minuten stammt aus dem Dezember 2002.

Die Laufserie wird mit einem Massenstart lanciert. Es ist möglich, nur einzelne Läufe zu absolvieren. Ab dem dritten Rennen erfolgt der Start nach einer Handicap-Formel, wobei die stärksten Läufer am Schluss starten.

Im Zentralschulhaus führt die Laufgruppe Speicher ein Laufcup-Beizli. Auf der Reutenenstrasse ab Abzweigung Steinegg wird in Fahrtrichtung Teufen Einbahnverkehr signalisiert. Der Start erfolgt um 10 Uhr. Zwischen 8.30 und 9.30 Uhr werden beim Zentralschulhaus in Speicher die Startnummern herausgegeben. Sie sind für alle zehn Rennen des Laufcups gültig. (pd/red.)

Anmeldungen: vor dem Start oder unter www.lauf-cup.ch

ANSPIELZEITEN

FC Herisau gastiert beim Tabellenfünften

FUSSBALL. In der neunten Runde hat der FC Herisau die erste Niederlage in der Meisterschaft kassiert. Nun tritt das Team von Trainer Fabio de Souza am Samstag um 17 Uhr auf dem Stacherholz beim FC Arbon 05 an. Die fünftplazierten Gastgeber liegen vier Punkte und zwei Ränge vor Herisau.

FC Teufen: Kellerderby gegen den FC Appenzell

FUSSBALL. In der 3.-Liga-Gruppe 2 kommt es am Samstag zum Appenzeller Derby: Der FC Teufen empfängt um 17 Uhr auf dem Sportplatz Landhaus den FC Appenzell. Die Gastgeber wollen mit einem positiven Resultat die rote Laterne an die Innerrhoder abtreten, weisen doch beide Teams nur vier Punkte vor. Eine weitere Gemeinsamkeit sind die wenigen erzielten Tore. Appenzell hat in acht Spielen achtmal getroffen, Teufen gar einmal weniger. Bei Teufen ist Simon Bär gesperrt.

FC Heiden empfängt den Nachbarn

FUSSBALL. Viertligist FC Heiden empfängt am Samstag den FC Rorschacherberg. Die neuntplazierten Gäste liegen drei Punkte über dem Strich, das viertplazierte Heiden kann mit einem Sieg den Anschluss an die vorderen Plätze halten. Heidens Yannick Frauenknecht ist gesperrt. Die Partie auf dem Sportplatz Gerbe beginnt um 17 Uhr.

FC Speicher überwintert als Tabellenleader

FUSSBALL. Der FC Speicher hat sich mit einem torlosen Remis gegen den FC Rorschacherberg in die Winterpause verabschiedet. Er bleibt an der Tabellenspitze der 4.-Liga-Gruppe 4.

FC Urnäsch bei Appenzells Reserven

FUSSBALL. In der 4.-Liga-Gruppe 4 trifft Schlusslicht FC Urnäsch auswärts auf die zweite Mannschaft des FC Appenzell. Die Partie der beiden Tabellenletzten auf dem Sportplatz Ziel wird am Samstag um 19 Uhr angepfiffen. Urnäsch kann mit einem Sieg zu Appenzell 2 aufschliessen.

FC Bühler lädt zum Verfolgerduell

FUSSBALL. Absteiger FC Bühler nähert sich zur Saisonhälfte der Tabellenspitze der 5.-Liga-Gruppe 6. Am Sonntag um 12 Uhr gastiert Bühler beim letztplazierten FC St. Margrethen 2a. Die Chancen stehen also gut, Leader Rotmonten zu überholen.

Frauen FC Bühler: Gastspiel in Altstetten

FUSSBALL. Die Erstligistinnen des FC Bühler spielen am Samstag beim FC Altstetten. Dieser weist drei Punkte Vorsprung auf und liegt auf dem vierten Platz der Gruppe 2. Bühler hat ein Spiel weniger ausgetragen und liegt seinerseits nur drei Punkte über dem Strich. Anpfiff zur Partie auf dem Sportplatz Buchlern in Zürich ist um 18 Uhr.

Frauen FC Appenzell: Heimspiel gegen Uzwil

FUSSBALL. Die Drittligistinnen des FC Appenzell sind am Sonntag um 16 Uhr beim direkten Verfolger FC Kirchberg-Amriswil 2 zu Gast. Appenzells Vorsprung beträgt einen Punkt. Die Partie findet in Kirchberg statt. (mc)