



Der «Bote der Urschweiz» gibt zusammen mit den Lauftrainern zur zweiten Austragung des Lauerzerseelaufes ein paar Tipps, damit Sie gut vorbereitet dieses Erlebnis geniessen können.

Salzverluste

Mit dem Schweiß gehen darin gelöste Salze, vor allem Kochsalz, verloren. Pro Tag benötigen wir etwa 2 bis 3 Liter Wasser, wobei die Hälfte durch wasserhaltige Nahrungsmittel, die andere Hälfte durch Getränke gedeckt werden.

Bei einer Ausdauerleistung kann der Körper bis zu 2, 3 Liter Schweiß aussondern. Dieser Flüssigkeitsverlust muss möglichst schnell durch Getränke behoben werden. Pro Liter Wasserverlust sollten etwa 1½ Liter Flüssigkeit getrunken werden. Das Problem bei grossen Flüssigkeitsverlusten ist, dass der Darm pro Stunde nur etwa 8 dl Flüssigkeit ins Blut aufnehmen kann. Das wird jedoch nur erreicht, wenn die Teilchendichte des Getränks möglichst gleich ist, wie die des Blutes. Eine solche Flüssigkeit nennt man «isoton».

Aufgabe des optimalen Getränks

Ein Getränk braucht gewisse Bestandteile, um seinen Zweck optimal zu erfüllen: Das Wasser ist für den Ersatz des Flüssigkeitsverlustes wichtig, die Kohlenhydrate für die Energiebereitstellung und das Salz (und andere Mineralien) für eine verbesserte Flüssigkeitsaufnahme. Warme Getränke wie klare Suppe, Tee können vom Körper schneller aufgenommen werden als eisgekühlte Durstlöcher.



Hansjörg Dörig



Informierten vor Ort: (von links) Guido Käppeli, Peter Hofstetter, Alois Kessler, Hanspeter Rothmund, Stéphane Chapuisat und Hannes Pingitzer warben in Bad Ragaz für den Internationalen Swiss U16-Cup in Liechtenstein.

Bild Thomas Bucheli

Laoten besuchen Rigi-Schwinget

Zwölf junge europäische Fussball-Spitzen-Teams aus München oder Manchester werden in Liechtenstein gegeneinander antreten. Als Special Guest Team wird Laos zuvor Inner-schwyz sportlich und touristisch besuchen.

Von Thomas Bucheli

Fussball. – Die Verantwortlichen des Schweizerischen Fussballverbandes SFV informierten gestern in Bad Ragaz über den 7. Internationalen Swiss U16-Cup, welcher vom 25. bis zum 28. Juli in Ruggell im Fürstentum Liechtenstein ausgetragen wird. Dabei wird europäischer Spitzenfussball geboten. «Wie Sport, und insbesondere Fussball, effektiv und nachhaltig zur Unterstützung von Integration, Entwicklungs- und Friedensförderung eingesetzt werden kann, kann dort live miterlebt werden», berichtete Pe-

ter Hofstetter, Ex-IFV-Präsident und heutiges Mitglied des SFV-Zentralvorstandes. Als Teilnehmer (siehe Böxli) werden neben Laos renommierte Schweizer Clubs wie der FC Zürich oder St. Gallen dabei sein. Aber auch Bayern München oder Celtic Glasgow werden ihre Aufwartung machen.

Laos bekannt machen

Was es brauchte, bis Laos als Special Guest Team eingeladen werden konnte, erzählte der Stiftungsgründer «Laos – Bildung, Gesundheit und Sport» Alois Kessler. «Mein Ziel ist es, die laotischen Menschen in meine Wohn-

heimat zu bringen und damit dort Laos bekannt zu machen. So können die Schwyzer das südostasiatische Land und die Kultur eins zu eins erleben», so der Brunner Rechtsanwalt. Weiter fügte Kessler – welcher eine grosse Organisationsarbeit mit Reisen nach Laos (im Juni wird er wieder vor Ort sein) hinter sich hat – stolz hinzu, dass er den jungen Laoten eine unvergessliche Reise ermöglichen wolle. Die laotische U16-Nationalmannschaft wird in der Turniervorbereitung im Hotel Hirschen in Schwyz untergebracht sein und Trainings auf dem Schoeller-Meyer-Fussballplatz in Brunnen absolvieren. Am 23. Juli trifft die laotische U16-Nationalmannschaft in Brunnen auf eine ausgewählte Schwyzer/Urner Auswahl.

Chapuisat als Glücksfee

Alois Kessler informierte die anwesende Presse und das Organisationskomitee über seine Stiftung, welche die Verbesserung der Lebensqualität

in Laos anstrebe, ohne dabei die heimische Kultur zu stören. «Aktuell bauen wir weitere Schulhäuser, treiben Wasserbohrungen voran und finanzieren mehrheitlich und mit tatkräftiger Unterstützung von Sponsoren das neu formierte U16-Fussball-Nationalteam», so der FC-Brunnen-Ehrenpräsident. Begleitet wurde Kessler vom Schweizer Honorarkonsul von Laos, Guido Käppeli. Und neben dem OK-Präsidenten Hanspeter Rothmund kamen auch Hannes Pingitzer (Ex-Sportminister von Liechtenstein) und Stéphane Chapuisat zu Wort. Letzterer durfte die Gruppenauslosung ziehen.

Teilnehmende Mannschaften

Gruppe A	Gruppe B
Laos	Werder Bremen
Manchester City	Vorarlberg
FC Zürich	Tottenham
Bayern München	Grasshoppers
Fürstentum Liechtenstein	Celtic Glasgow
FC St. Gallen	Rapid Wien

Programm der Laoten in Schwyz

19. Juli	Ankunft in Schwyz
20. Juli	Trainingseinheiten in Brunnen
21. Juli	Besuch Rigi, eventuell Schwingfest
22. Juli	Trainingseinheiten in Brunnen
23. Juli	Besuch Tierpark Goldau, Match gegen Auswahl Schwyz/Uri in Brunnen
24. Juli	Fahrt nach Liechtenstein
25.–28. Juli	Spiele am Internationalen Swiss U16-Cup

Seewen startet ins Sommertraining

Seit Montag befindet sich die erste Mannschaft des EHC Seewen im Sommertraining. Unter der Leitung des neuen Trainers Corsin Camichel bereiten sich die Seebner auf die zweite 1.-Liga-Saison vor.

Eishockey. – Am Montag trafen sich im Wintersied stattliche 18 Spieler des EHC Seewen zum Auftakt des Sommertrainings. Bereits letzte Woche trafen sich der neue Trainer Corsin Camichel und seine Spieler anlässlich eines gemütlichen Kickoff-Events zum ersten Mal. Der 32-jährige Trainer-Newcomer, welcher erst kürzlich seine langjährige NLA-Spielerkarriere beendete, lernte die Mannschaft ein erstes Mal kennen: «Das Team hat einen guten Teamgeist, ich spüre einen positiven Spirit. Für mich ist nun wichtig, in der kommenden Zeit durch Einzelgespräche die Mannschaft noch besser kennenzulernen», erläutert Camichel. Zum Auftakt des Sommertrainings am Montag war Corsin Camichel allerdings abwesend, weil sein Bruder Duri seinen 31. Geburtstag feierte. Unter der Leitung von den Physiotherapeutinnen Rebecca Bähni und Bärbel Blaes werden die Seebner künftig dreimal pro Woche trainieren, dazu kommen individuelle Krafttrainings. Dank seinem Beziehungsnetz kann Corsin Cami-

chel auf erstklassige Unterstützung zählen: Vom EVZ-Physiotherapeuten Stefan Lampert erhielt Camichel wichtige Tipps und Trainingspläne für ein optimales Sommertraining.

Erneut ein grosses Kader

In Bezug auf das Kader wurde diese Woche bekannt, was man im Vorfeld schon lange vermutet hatte: Captain Fabian Gull hat seine Karriere beendet. Der 43-jährige Verteidiger spielte

seit 2006 für die Seebner, davor war er über 15 Jahre als Profi in der Nationalliga tätig. Neben den Rücktritten von Fabian Schättin und Thomas Baggenstos werden die Seebner zudem auf Raphael Brücker verzichten müssen (RS/Pause). Der nominell dritte Torhüter Stefan Märchy wird beim 2.-Ligisten HC Luzern Spielpraxis sammeln. Zudem verlassen Christoph Anliker, Michael Bolli und Giannata Domenighetti den EHCS.

Neben den bereits bekannten Zuzügen von Mike Arnold, Raphael Eisenegger, Corsin Riatsch und Sandro Spinner wurden noch zwei weitere neue Spieler vorgestellt. David Maurenbrecher wurde von den Junioren selektiert, und von den EVZ-Elite-Junioren wechselt Selim Küçük zu den Seebnern. Der 20-Jährige spielte schon in der vergangenen Saison mit einer B-Lizenz neun Spiele für die Schwyzer. (Ive)

Konrad Reichlin holte sich den Sieg

Mit dem 20. Holzspaltertreffen in Wilderswil wurde die Saison eröffnet. Konrad Reichlin aus Muotathal siegte in der Kategorie Senioren mit deutlichem Vorsprung. Angetreten waren über 70 Spalterinnen und Spalter aus der ganzen Schweiz. In zwei Durchgängen galt es jeweils sechs Stück Rundholz zu vierteln, das einen Durchmesser von 15 bis 25 Zentimeter hatte. Das gelang Konrad Reichlin in der sehr guten Gesamtzeit von nur 1.35,10 Minuten. Somit holte er in Wilderswil überlegen den sechsten Sieg bei den Senioren.

Bild Guido Bürgler



Die neuen Spieler beim EHC Seewen: Raphael Eisenegger, Corsin Riatsch, Sandro Spinner und Selim Küçük (von links). Es fehlen Mike Arnold und David Maurenbrecher.

Bild Lukas von Euw

Kader EHC Seewen – Saison 13/14

Torhüter: Balmer Fabian (1986), Mathis Mario (1988). – **Verteidiger:** Brücker Stefan (1991), Holdener Silvan (1986), Kryenbühl Patric (1985), Maurenbrecher David (1993), Sigg Daniel (1981), Schnüriger Simon (1991). – **Stürmer:** Arnold Mike (1992), Bolling Flavio (1984), Büeler Robin (1995), Eisenegger Raphael (1990), Emmenegger Raphael (1995), Koller Nicolas (1995), Küçük Selim (1993), Müller Daniel (1987), Nideröst Michael (1986), Ogger Adrian (1987), Riatsch Corsin (1989), Schmied Damian (1985), Schnüriger Dean (1996), Schön Stefan (1984), Spinner Sandro (1992), Steiner Philipp (1993), Suter Marco (1986). – **Head-coach:** Corsin Camichel (1981).

Kadermutationen

Abgänge: Stefan Märchy (Luzern), Thomas Baggenstos (Rücktritt), Raphael Brücker (RS/Pause), Fabian Gull (Rücktritt), Fabian Schättin (Rücktritt), Christoph Anliker (?), Michael Bolli (Illnau), Giannata Domenighetti (Biasca/Chiasso). – **Zuzüge:** David Maurenbrecher (Junioren), Mike Arnold (Bülach), Raphael Eisenegger (Bülach), Selim Küçük (EVZ Junioren), Corsin Riatsch (Bülach), Sandro Spinner (Aarau).