

«Ich will einmal Bodybuilder werden»

Morgen wird der in Lienz (SG) wohnhafte Christian Billinger an der Bodybuild-EM in Neckarsulm (D) teilnehmen. Der 47-Jährige trainiert seit letzten Herbst im liechtensteinischen Eschen bei Thomas Lorez (ehemaliger Bodybuilder und Karatekämpfer).

Von Philipp Kolb

Bodybuilding. – Sein ganzes Leben hat Billinger auf Kraftsport und Bodybuilding ausgerichtet. «Mit fünf Jahren stand ich mit meinem Vater bei einem Schwingfest neben den grossen starken Männern und habe ihm dazumal gesagt, dass ich auch mal zwei Meter gross und 120 Kilogramm schwer werden will», erinnert sich Billinger zurück. Dann setzte er seinen Willen in die Tat um. Bereits als Bub begann er seine Muskelmassen zu vergrössern und zu trainieren. Selbst bei der Berufswahl achtete er voll und ganz auf den Sport: «Ich habe den Beruf des Schlossers gewählt. So konnte ich die Fitnessgeräte selber herstellen.» Nach der Lehre betrieb Billinger dann selber Fitnessstudios, um so immer wieder trainieren zu können.

Im Favoritenkreis

Mit der Zeit hat sich der im Zürcher Oberland aufgewachsene Billinger einige Titel an Bodybuild-Wettkämpfen erkämpft. So ist er Vize-Europameister, Schweizermeister, Ostschweizer Meister und hält auch einige kleinere Titel. Bei einem längeren Absteher in



Im Training: Thomas Lorez (links) überprüft Christian Billinger, damit dieser stressfrei und ohne Blockaden trainieren kann.

die Vereinigten Staaten lernte er auch Arnold Schwarzenegger kennen. «Ich habe einige Zeit mit dem mehrfachen Mr. Universum zusammentrainiert und profitieren können», erklärt Billinger. Selber hat es ihm nie zum Titel des Mr. Universum gereicht. Der sechste Rang an diesem Wettkampf ist sein bestes Resultat.

Vergangene Woche trat er beim Swiss Cup Natural Bodybuilding an und sicherte sich gleich bei allen drei Kategorien in denen er teilnahm den Sieg. Er zählt dieses Wochenende im deutschen Neckarsulm dementsprechend auch zu den Favoriten. «Man weiss nie, wer antritt. Die deutsche

Konkurrenz habe ich gesehen und mit denen kann ich mithalten. Nach dem zweiten Rang im letzten Jahr wäre der Sieg natürlich das Schönste. Aber wenn jemand besser ist, dann ist dies halt so», erklärt Billinger. Hoffnungen macht sich der Lienzer aber gewiss. «Ich fühle mich in einer sehr guten Form, viel besser als bei der letzten Teilnahme, als ich Zweiter wurde».

«Power to move»-Training

Einen gewichtigen Anteil an der bestehenden Form Billingers hat sein Trainer Thomas Lorez. Seit letztem Herbst trainiert er zusammen mit dem «Kraftprotz» und coacht ihn auch an den



Bilder Philipp Kolb

Wettkämpfen. Trainiert wird allerdings nicht konventionell. Lorez setzt auf «Power to move – Sportkinesologie». Hierbei wird nur trainiert, wenn Billinger regeneriert und stressfrei ist. Anhand von Übungen sieht Lorez, ob sich ein Training lohnt oder nicht. «Ich checke vor dem Training ab, ob Christian bereit ist. Der Stress im Alltag darf, um erfolgreich zu sein, nicht ins Training hineingenommen werden. Mit verschiedenen Methoden kann man den Trainingspartner von diesem Stress befreien, damit er im Training absolut konzentriert die volle Leistung bringen kann.» Lorez nutzt diese Trainingsart aber auch in anderen Bereichen. Stu-

denten vor wichtigen Prüfungen oder Personen nach Verletzungen erhalten so Hilfe. «Wichtig ist, dass keine Blockaden vorhanden sind, dass die Energie fliessen kann», erklärt Lorez.

Ebenfalls kann nur ein perfektes Training gestaltet werden, wenn der Trainingspartner absolut regeneriert ist. Billinger erklärt: «Ich habe früher in den Trainings viel falsch gemacht und ich glaube auch, dass 80 Prozent der Spitzensportler übertrainiert sind.» Seit Billinger bei Lorez trainiert, ist das Pensum zwar gesunken, die Leistungen konnten aber gesteigert werden. Vielleicht auch morgen an der EM in Deutschland ...

Yves Kempf steht weiterhin zur Verfügung

Unihockey-Nati-Trainer Yves Kempf steht nach der WM für ein weiteres Jahr zur Verfügung. Im Hinblick auf die nächste internationale Aufgabe spricht er von Optimierungen, die im Umfeld nötig seien.

Von Hans Peter Putzi

Unihockey. – Ende April beendete die Liechtensteiner Unihockey-Nati ihre erste WM-Teilnahme an der C-WM auf dem 7. Rang. Der 5:4-Sieg gegen Korea war gleichbedeutend mit dem ersten Länderspiel-Sieg der Liechtensteiner. Inzwischen hatte Nati-Trainer Yves Kempf ein paar Wochen Zeit, ein Resümee über die erste WM-Teilnahme Liechtensteins zu ziehen. Ein Fa-

zit, das «im Wissen um die nicht optimalen Voraussetzungen zufriedenstellend ausfällt», wie Kempf gegenüber dem «Vaterland» erwähnt.

Da der internationale Vergleich weitgehend gefehlt habe, sei die Ungewissheit über das Potenzial des Teams auf C-WM-Niveau gross gewesen. «Wir wussten nicht wirklich, was uns in Bratislava erwartet.»

«Viel Gutes gesehen»

Vor Ort zeigte sich schnell der Klassenunterschied bereits auf diesem Niveau. Die Slowakei und Spanien waren ihren Gegnern um Klassen voraus. «Es wäre illusorisch gewesen, zu glauben, wir könnten da vorne ein Wort mitreden», so Kempf.

Mit einem Kader von nur 13 Spielern und nur wenigen Trainings zuvor,

an denen er nie das ganze Team beieinander gehabt habe, sei selbst an einer C-WM nicht viel zu gewinnen. Trotzdem hat er in der Slowakei viel Gutes gesehen. Kempf: «Die Spieler haben sich von Partie zu Partie steigern können, nachdem wir im Startspiel gegen die erfahrenen Australier nicht von Beginn an bereit waren.» Ein unvergessliches Moment sei natürlich, beim ersten Sieg Liechtensteins mit von der Partie gewesen sein zu dürfen.

Appetit auf mehr

Wie für die Spieler war es auch für Kempf die erste Teilnahme an einer WM. Der Zürcher in Liechtensteiner Diensten bezeichnet die Teilnahme an der Weltmeisterschaft als Erlebnis, das Appetit auf mehr mache. «Wer kann

von sich schon behaupten, an einer WM aktiv teilgenommen zu haben. Wir durften dabei sein – und es war eine fantastische Woche. Wir haben viele wertvolle Erfahrungen gesammelt.»

Kempf hat sich bereits entschieden, ein weiteres Jahr als Nati-Trainer Liechtensteins zur Verfügung zu stehen. «Mir macht die Arbeit im Liechtenstein und mit dem Team Spass.» Gleichzeitig lässt er nicht unerwähnt, dass einige Dinge optimiert werden müssten, wolle man nächstes Mal an einer WM oder einer WM-Qualifikation mit höheren Ambitionen teilnehmen. «Das Kader muss mindestens zwei Torhüter und 17 Feldspieler aufweisen», meint er dazu. Auch die Vorbereitungszeit müsse intensiver gestaltet werden.

Vermehrte Anstrengungen

Der Schweizer erwähnt zudem das Umfeld der Nati, das man optimieren müsse, wenn sich die Nationalmannschaft mittelfristig nach oben kämpfen wolle. Kempf erklärt: «Als einziger Verein Liechtensteins ist der UHC Schaan unser direkter Ansprechpartner. Wir sind darauf angewiesen, dass die Schaaner vereinsintern ebenfalls vermehrte Anstrengungen unternehmen.» Als Beispiel nennt er die Trainer-Organisation des Fanionteams.

Der Trainer nimmt auch seine Spieler in die Pflicht: «Ich habe auch mit den Spielern gesprochen. Auch sie müssen sich bewusst sein, dass ein höherer persönlicher Einsatz im Verein nötig ist, damit das Spielniveau des gesamten Nationalteams angehoben werden kann.»

Burgmeier nicht zurück zum FC Basel

Fussball. – Franz Burgmeier, der im Frühjahr vom FC Basel an den FC Thun ausgeliehen war, wird in der neuen Saison nicht ans Basler Rheinknie zurückkehren. Burgmeier hatte vor dem Schweiz-Länderspiel mit FCB-Chefscout Zbinden gesprochen. «Wie es aussieht, plant der FC Basel ohne mich. Der Verein und mein Berater halten deshalb Ausschau nach einem neuen Verein», bemerkte Franz Burgmeier, der momentan zum Kurzurlaub auf Zypern weilt. «Es war wichtig, dass ich ein gutes Länderspiel gegen die Schweiz abliefern konnte», fügt Burgmeier an. Wohl deshalb liegt die Anfrage eines Super-League-Vereins vor. «Es handelt sich allerdings nicht um den FC Vaduz», gestand Burgmeier ein. Spekulationen seien erlaubt. Beim FC Aarau, wo «Burgi» vor seinem Transfer zum FC Basel beste Kritiken erhalten hatte, ist er bestimmt kein Unbekannter. (eh)

Liechtenstein sucht Migros-Sprint-Finalisten

Am Donnerstag, 26. Juni, haben 160 Mädchen und Knaben ein Ziel: Sie wollen das Liechtensteiner Finale des Migros-Sprints in Eschen gewinnen und sich damit ein Ticket für das Schweizer Finale in Chiasso sichern.

Leichtathletik. – Wer träumt nicht davon, mal ein Star zu sein, ganz oben auf dem Podest zu stehen? Wer nach den Sternen greifen will, hat meist einen weiten Weg vor sich, den er Schritt für Schritt gehen muss. In der Leichtathletik ist der Migros-Sprint – ein Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics – ein erster Schritt nach oben. 160 Mädchen und Jungen aus Liechtenstein haben die erste Hürde – die regionale Qualifikation – bereits genommen. Am Donnerstag, 26. Juni,



Sprinten Ende Juni um die Finalplätze in Chiasso: Der Liechtensteiner Leichtathletik-Nachwuchs.

treten sie ab 18 Uhr beim Kantonalfinale gegeneinander an. Über 60 oder 80 Meter versuchen sie auf dem Sportpark Eschen-Mauren, sich einen ersten Platz in ihrer Kategorie zu holen. Damit haben sie den Startplatz für das Finale in Chiasso auf sicher und die zweite Hürde auf dem Weg zum Titel Migros-Sprint-Champion 2008 genommen.

Vor Ort wird eine kleine Festwirtschaft geführt. Den Migros-Sprint kann man nicht nur live mitverfolgen. Dank des Schweizer Sportfernsehens (SSF) kann man den Nachwuchsanlass auch zu Hause am Bildschirm erleben. Am Freitag, 4. Juli, und am Freitag, 3. Oktober, thematisiert das SSF auf StarTV den Migros-Sprint von 20 bis 20.30 Uhr in seiner Magazinsendung. (pd)