

## Tolle Resultate der Buchser Nachwuchsschützen

**Schiessen** Am letzten Wochenende besuchte eine Delegation Jungschützen der Schützengesellschaft Buchs-Räfis zusammen mit ihren Kursleitern das Eidgenössische Schützenfest für Jugendliche im Chablais.

Auf diesen Anlass haben sich alle schon lange gefreut. Während des Jungschützenkurses gibt es diese Chance zur Teilnahme in der Regel nur einmal. Wer Glück hat, darf während der vier Kursjahre zweimal an einem Nachwuchs-Eidgenössischen teilnehmen.

Die Reise ins Chablais, gelegen in den Kantonen Wallis und Waadt, trat der muntere Trupp am Samstagmorgen mit einem Kleinbus an. Für die Übernachtung waren die Schlafsäcke mit im Gepäck.

### 30 von 35 möglichen Kränzen abgeholt

Am Samstagnachmittag wurden die Programme (Stiche) im Schiessstand in St-Triphon geschossen. Trotz der hohen Temperaturen und der teilweise schwierig einzuschätzenden Winde – leider war dieser Schiessstand nicht mit Windfahnen ausgerüstet – wurden durch die jungen Sturmgewehr-90-Schützen auf die Distanz

von 300 Metern durchs Band gute bis sehr gute Resultate erzielt. Der Vereinsnachwuchs erschoss sich zur Freude aller 30 von 35 möglichen Kranzabzeichnungen.

Das vielseitige Abendprogramm im Festzelt, mit DJ, Tanzmusik und vergnüglichen Gesprächen, rundete den schönen Anlass ab. Roger Grob chauffierte die Teilnehmenden am Sonntag mit dem Kleinbus sicher nach Hause in die Schiessanlage in Buchs. (pd)

Die besten Einzelresultate (alle Resultate einsehbar unter [www.schuetzenbuchsraefis.ch](http://www.schuetzenbuchsraefis.ch)):

**Vereinsstich (max. 100 Pt.):** Paula Kalberer, Walenstadt; 90 Pt., Joana Paes Costa, Eschen; 89 Pt., Kevin Pfister, Buchs; 88 Pt., Riccarda Schneider, Bad Ragaz; 87 Pt., Jasmin Ott, Flums; 86 Pt., Tiziana Kühne, Bad Ragaz; 85 Pt., Anina Peter, Sargans; 85 Pt.  
**Kranzstich (max. 100 Pt.):** Joana Paes Costa, Eschen; 90 Pt., Paula Kalberer, Walenstadt; 86 Pt., Riccarda Schneider, Bad Ragaz; 85 Pt., Jasmin Ott, Flums; 82 Pt.  
**Auszahlungsstich (max. 60 Pt.):** Paula Kalberer, Walenstadt; 56 Pt., Jasmin Ott, Flums; 54 Pt.  
**Gabenstich «Chablais» (max. 80 Pt.):** Kevin Pfister, Buchs; 74 Pt., Anina Peter, Sargans; 73 Pt., Tiziana Kühne, Bad Ragaz; 70 Pt. Jasmin Ott, Flums; 68 Pt., Joana Paes Costa, Eschen; 66 Pt., Johannes von Wachter, Mauren, 64 Pt.



Zufriedene Gesichter nach toller Leistung: Die Delegation Jungschützen der Schützengesellschaft Buchs-Räfis. Bild: PD

## Vaduz verlängert mit Duo

**Fussball** Der FC Vaduz vermeldet die vorzeitige Vertragsverlängerung mit Cheftrainer Marc Schneider und Assistententrainer Pascal Cerrone um ein weiteres Jahr bis im Sommer 2027. Damit bekräftigt der FC

Vaduz sein Vertrauen in das Trainer-Duo, das seit dem Frühjahr 2024 beim FCV engagiert ist. Mit der Arbeit sei man überaus zufrieden, heisst es in einer Medienmitteilung des Vereins weiter. (pd)

# Ein Comeback mit Vollgas

Die Grabser Mittelstreckenläuferin Emilia Schwarz zählt zu den grössten Nachwuchshoffnungen der Region und unterstreicht nun eindrucksvoll ihr Potenzial.

Sara Bircher

**Leichtathletik** Die 18-jährige liefert derzeit Resultat um Resultat – und das gleich auf mehreren Distanzen. Ob über 400, 600, 800, 1000 oder 1500 Meter: Schwarz hat überall ihre persönlichen Bestzeiten pulverisiert und sich mit starken Leistungen gleich doppelt für die Schweizer Meisterschaften qualifiziert – sowohl bei den U20 als auch bei den Aktiven. Am Wochenende vom 23. August läuft sie in Frauenfeld nun gegen die nationale Elite.

Dass Schwarz überhaupt wieder an der Startlinie steht, ist nicht selbstverständlich. Vor zwei Jahren zog sie sich aus dem Wettkampfgeschehen zurück. «Der Druck, ständig Leistung bringen zu müssen, war damals zu hoch», erzählt sie. Ganz mit der Leichtathletik aufgehört hat sie jedoch nie. Sie trainierte weiterhin, probierte sich im Handball und verbrachte mehr Zeit mit Freunden. «Am Ende habe ich gemerkt: Mannschaftssport ist nichts für mich. Joggen ist einfach das Coolste.» Die Pause habe ihr trotzdem gutgetan – sie sei entspannter geworden und habe gelernt, Sport ohne ständigen Erfolgszwang zu geniessen.

### Die Fortschritte sind unübersehbar

Das Comeback kam fast zufällig. Trainingskollegen überredete-



Jung, schnell, ehrgeizig: Mittelstreckenläuferin Emilia Schwarz. Bild: Sara Bjcher

ten sie letzten Herbst zu einem Wettkampf, und es lief auf Anhieb gut. Die Freude am Einzelstart war zurück – und mit ihr der Ehrgeiz. «Im Winter war ich dann wieder regelmässig bei Crossläufen dabei, auch weil wir im Team eine super Stimmung hatten.» Heute trainiert Schwarz etwa 40 Kilometer pro Woche, aufgeteilt auf fünf Laufeinheiten, ergänzt durch eine Kräfteinheit. Betreut wird sie von ihrem langjährigen Trainer Michi Giaino, im neu gegründeten Verein run+more 2025.

Besonders über 800 Meter fühlt sie sich zu Hause, auch

wenn sie die 1500 Meter zunehmend reizen. Und die Resultate sprechen für sich: Mit Zeiten von 2:10,39 über 800 Meter und 4:35,30 über 1500 Meter klassiert sie sich in beiden Disziplinen auf Rang fünf der Schweizer U20-Bestenliste. Doch in einer Disziplin kann Schwarz sogar noch mehr beeindrucken: Im 1000-Meter-Lauf in Cham erzielte sie im April eine Zeit von 2:51,41 und stiess somit auf Rang drei in der U20-Bestenliste vor. Ausserdem ist sie mit dieser Zeit schweizweit die neuntschnellste Frau über alle Alterskategorien. Im Nachhinein meint Schwarz: «Das war das emotionalste Rennen dieser Saison. Es ist einfach alles perfekt aufgegangen.»

Trotz dieser Erfolge bleibt Schwarz gelassen. Druck verspürt sie kaum. «Ich schaue die Startlisten nie an. Ich laufe einfach mein eigenes Rennen.» Diese mentale Stärke ist eine ihrer grössten Qualitäten. Nervös sei sie zwar vor jedem Start, aber sobald der Lauf beginnt, könne sie sich komplett auf sich selbst fokussieren.

### «Ein schlechtes Training ist besser als gar keines»

Auch ihre Disziplin im Training ist bemerkenswert: Trainingsausfälle gibt es praktisch nie. «Ein schlechtes Training ist besser als gar keines», sagt sie. Eine Eigenschaft, die ihre

Konstanz und Leistungsfähigkeit entscheidend mitprägt. Bei all ihrem sportlichen Einsatz verliert Schwarz nie aus den Augen, warum sie sich für die Leichtathletik entschieden hat: «Der Sport ist ehrlich. Vor allem auf den Mittelstrecken sieht man genau, wie viel jemand investiert hat, es spiegelt sich direkt in den Resultaten wider.»

Dass sie nun schon in jungen Jahren an der Aktiv-SM starten darf, empfindet Schwarz als grosses Privileg. «Mit Athletinnen zu laufen, die bei Olympia im Halbfinal standen – das ist schon lässig.» Ihr Blick richtet sich jedoch weiter in die Zukunft. Schon jetzt kratzt sie an der Limite für die U20-WM 2026 in Oregon, USA. «Es wäre ein Traum, international starten zu dürfen.»

### Eine gesunde Mischung macht es für sie aus

Schwarz beschreibt sich selbst als ehrgeizig, diszipliniert und leistungsorientiert. Und doch bleibt sie dabei stets locker. Genau diese Mischung macht sie derzeit zu einer der spannendsten jungen Läuferinnen der Schweiz. Wer weiss, vielleicht gelingt ihr schon an der SM in Frauenfeld die nächste grosse Überraschung. Eines steht jedenfalls fest: Emilia Schwarz ist eine Athletin, die man auch in Zukunft ganz genau im Auge behalten sollte.

## Rang drei für den Seilziehclub Sevelen

**Seilziehen** Bei heissem Wetter startete Sevelen in Waltenschwil erfolgreich ins Turnier und gewann das erste Duell gegen Thurtal. Von insgesamt sieben teilnehmenden Mannschaften erreichte Sevelen in der Vorrunde den vierten Rang und qualifizierte sich damit für das Halbfinale. Dort traf das Team auf Stans-Oberdorf, den späteren Turniersieger, und unterlag mit 0:3.

Im kleinen Final um den dritten Tagesrang traf Sevelen auf die U23-Nationalmannschaft, gegen die man in der Vorrunde noch verloren hatte. Nach einem starken Start gelang die Revanche: Sevelen sicherte sich den Sieg und konnte zum zwei-

ten Mal in dieser Saison über Rang drei jubeln. Platz zwei sicherte sich der Seilziehclub

Mosnang. Am kommenden Sonntagnachmittag, 24. August, steht auf dem Sportplatz Schild,

Sevelen, das letzte Turnier der laufenden Meisterschaft auf dem Programm. (pd)



Grosse Freude über den Podestplatz: das Team des Seilziehclubs Sevelen in Waltenschwil. Bild: PD

ANZEIGE

**Alprausch Heugümper**

Damen-Sneaker, Gr. 36-41

Herren-Sneaker, Gr. 41-46

je **69.95** statt **99.95**

**-30%**

+ALPRAUSCH

**Alprausch Flurina**

Damen-T-Shirt, 50% BW, 50% Viscose, div. Grössen und Farben

**15.-** statt **59.95**

+ALPRAUSCH

**Tone Up ACTIVE**

extraweiche Fitnessmatte fürs Training, inkl. Tragegurt, 180 x 60 x 1,5 cm

**19.90**

Auch online erhältlich: [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Riesenauswahl. Immer. Günstig.**

**ottos.ch**