

Letzte Tickets für Packers, Ravens

Die Green Bay Packers sind als achttes und letztes Team ins Viertelfinale der National Football League NFL eingezogen. Die Mannschaft aus Wisconsin gewann am Sonntagabend das Wild-Card-Spiel bei den Philadelphia Eagles 21:16 und muss nun am kommenden Wochenende zu den Atlanta Falcons. Zuvor hatten sich die Baltimore Ravens in Kansas City 30:7 durchgesetzt, für sie geht's nun gegen die Pittsburgh Steelers.

Nasser Al-Attiyah überholte Sainz

Nasser Al-Attiyah hat gestern mit seinem dritten Etappensieg die Führung bei der Rallye Dakar übernommen. Der VW-Pilot aus Katar liegt nach dem von Antofagasta nach Copiapo führenden achten Teilstück 5:14 Minuten vor seinem spanischen Markenkollegen Carlos Sainz. Bei den Motorrädern baute der Spanier Marc Coma mit dem Tagessieger seine Führung vor Vorjahressieger Cyril Despres (FRA) aus.

Geheimniskrämer Rogan mit historischer Chance

Knapp drei Wochen nach der Kurzbahn-WM in Dubai ist Markus Rogan am Wochenende nach Los Angeles zurückgekehrt. Bei der nun folgenden Intensiv-Vorbereitung auf die Langbahn-WM in Shanghai (24.-31.7.) will Österreichs Top-Schwimmer im Training neue Akzente setzen, diese aber noch nicht verraten.

„Ich habe drei große Veränderungen im Training geplant“, ließ der 28-Jährige wissen: „Die werde ich langsam einbauen, sobald ich die Kraft habe, sie auszuhalten.“ Klar ist, dass Krafttraining weiter eine wichtige Komponente im Trainingsalltag des Kurzbahn-Europarekordlers spielen wird, war doch zuletzt ein Defizit in der Grundschnelligkeit auszumachen.

Die WM in China ist natürlich das Hauptziel Rogans im vorolympischen Jahr, würde er doch dort mit einer Podestplatzierung einen Rekord aufstellen, den sonst nur US-Superstar Michael Phelps schaffen kann. „Neben ihm habe ich als einziger

Schwimmer die Chance, zehn Jahre nach Fukuoka – mit Medaillen in jedem Jahr dazwischen – wieder auf dem Treppchen zu stehen“, weiß Rogan, der 2001 wie sein US-Konkurrent seine erste WM-Medaille geholt hatte: Der 16-jährige Phelps gewann damals die 200 m Delfin in Weltrekordzeit, der 19-jährige Österreicher wurde über 200 m Rücken Zweiter.

Die Weihnachtswoche hatte Rogan in der Heimat verbracht, ehe er am Stefanitag nach Kolkata gereist ist. Grund war die Inspektion des Projekts Zuki (Zukunft für Kinder), das indische Pendant des von ihm unterstützten Äthiopien-Projekts Tesfaye zur Förderung des Zugangs von Kindern zu Schulbildung. Silvester verbrachte Rogan noch in Kolkata, danach ging's zum Skifahren nach Lecham Arlberg. „Das Skifahren war eine herrliche, aktive Regenerationsphase. Es hat mich wieder daran erinnert, wie gut ich ins Wasser passe“, fand der Schwimmer.

HRT zu klein für FOTA: Ausstieg!

Das spanische Formel-1-Nachzügler-Team Hispania Racing (HRT) gehört nicht mehr der Teamvereinigung FOTA an. „Wir haben die FOTA bereits um den 15. Dezember verlassen. Aus unserer Sicht ist es besser, nicht mehr dabei zu sein. Das ist mehr etwas für die großen als für die kleinen Teams“, bestätigte gestern eine Sprecherin des Rennstalls. Damit ist nicht mehr das komplette F1-Starterfeld in der FOTA vertreten, deren Ziel es ist, die Königsklasse des Motorsports sportlich und technisch auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten – etwa bei der Reduzierung der Jahresbudgets der Rennställe. Auch bei Verhandlungen mit Rechteinhaber Bernie Ecclestone hat die FOTA bisher als Sprachrohr für alle Formel-1-Teams fungiert. Das Hispania Racing Team war erst im vergangenen Jahr in die Formel 1 eingestiegen und gilt als Rennstall mit dem niedrigsten Budget.

Schwarzl schwitzte im Süden Intensive Vorbereitung auf EM

Während die Temperaturen in Österreich in den letzten Wochen weit unter Null sanken und an ein Trainieren im Freien nicht zu denken war, machte sich Top-Zehnkämpfer Roland Schwarzl von der UNION Salzburg auf der Kanareninsel Lanzarote fit für die bevorstehende Saison.

Der im Sportzentrum Rif stationierte HSZ-Soldat konnte sich im Club la Santa bei perfekten äußeren Bedingungen super vorbereiten. Seine Frau und Trainerin Sandra legte wegen der guten Verhältnisse speziellen Wert auf das Lauftraining. Doch auch die anderen Disziplinen kamen nicht zu kurz – zwischendurch wurde auch die eine oder andere Übungseinheit mit dem Hürden- und Stabhochsprung-Nationalteam der Tschechei absolviert.

„Es war toll, Weihnachten mal nicht im Trubel und in der Kälte

zu verbringen. So konnte ich mich wirklich hundertprozentig auf das Training konzentrieren“, sagte Schwarzl, der sich als erster österreichischer Leichtathlet für die Hallen-EM 2011 in Paris qualifiziert hat. Nach einer

intensiven, aber sehr erfolgreichen Trainingswoche geht es für den Athleten der Union Salzburg wieder nach Hause, von wo es schon in einer Woche weiter ins Trainingscamp nach Spala in Polen geht.



Roli Schwarzl setzt bei der EM zum großen Sprung an.

Foto: Union

UNION-Dienstag bewegt Ältere

Die SPORTUNION Salzburg startet heute mit ihren Vereinen TGUS, BGUS und dem UTTC Salzburg ihre neuen Bewegungsnachmittage für ältere Menschen im Sportzentrum Mitte in Nonntal. Künftig werden hier jeden Dienstag spezielle gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für Menschen ab 55 Jahren präsentiert. Dabei steht nicht die Leistung, sondern die Gesundheit, der Spaß an der Bewegung und der soziale Aspekt im Vordergrund.

Programm: Kräftigung und Stabilisierung (11. 1.), Nordic Walking outdoor (18. 1.), Tischtennis (25. 1.), Pilates (1. 2.). **Ablauf:** 14-15.15 Uhr Bewegungseinheit, 15.30 Gemütliches Beisammensein mit Kuchen/Kaffee im Café Mittelpunkt. **Speziell zur Auftaktveranstaltung am 11.1.:** 13-13.45 Uhr Impulsvortrag zum Thema „Die Bedeutung von Bewegung im Alter“ von Prim. Uni.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer (Vorstand des Universitätsinstitutes für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin in Salzburg). **Unkostenbeitrag:** 6 Euro pro Person. **Keine Teilnahmevoraussetzungen.**