

## Heute

### Leichtathletik

#### Nächste Station der Diamond League

In Oslo finden heute Abend die traditionellen Bislett Games statt. Das legendäre Meeting im Olympiastadion ist der nächste Stop in der Diamond-League-Serie, der höchstdotierten Serie in der Leichtathletik. Highlight dürften zum Abschluss des Abends sicherlich die 200 Meter der Männer mit Superstar Usain Bolt werden.

[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)

### Fussball

#### Weiler bleibt Trainer in Aarau

**AARAU** Nach dem Aufstieg in die Super League bleibt dem FC Aarau der Trainer René Weiler erhalten. Darauf haben sich der 39-Jährige und der Verein geeinigt, wie auf der Vereins-Homepage zu lesen ist. Weiler war zuletzt als neuer Coach von Cupsieger Grasshoppers gehandelt worden. Die Zürcher suchen einen Nachfolger für den zu den Young Boys abgewanderten Uli Forte. Weiler besitzt mit Aarau einen bis 2015 gültigen Vertrag ohne Ausstiegsklausel. (si)

### Basketball

#### Spurs schreiben NBA-Geschichte



**SAN ANTONIO** Im dritten Spiel der NBA-Finals haben die San Antonio Spurs die Miami Heat mit 113:77 deklassiert. Damit geht der viermalige Champion aus Texas in der Best-of-7-Serie mit 2:1 in Führung. Den Grundstein für den dritthöchsten Sieg in einem NBA-Finalspiel legten die Spurs mit 16 verwandelten Dreier. So viele gab es noch nie in einem NBA-Finale. Deren 13 erzielten zusammen Danny Green (27 Punkte, Foto links) und Gary Neal (24, Foto rechts), die der Partie den Stempel aufdrückten. Sie stahlen den «Big Three» ihres Teams die Show. Tim Duncan, Tony Parker und Manu Ginobili kamen gemeinsam nur auf 25 Punkte. Parker zog sich zudem eine Muskelverletzung im rechten Oberschenkel zu. Er ist für das nächste Spiel, das in der Nacht auf Freitag in San Antonio stattfindet, fraglich. (si)

### Formel 1

#### Button jagt Triathlon-Bestzeit

**BERLIN** Formel-1-Pilot und Fitness-Fanatiker Jenson Button (33) wechselt erneut für einen Tag die Sportart. Der McLaren-Pilot startet am Sonntag bei der Premiere des «Triathlon 70.3» in Berlin. Button, der immer wieder an Triathlons teilnimmt und als einer der besten Athleten unter den Rennfahrern gilt, will eine Woche nach dem Grand Prix von Kanada seine Bestzeit über 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen verbessern. Ende März überquerte der Weltmeister von 2009 in Oceanside (USA) die Zielinie nach 4:29 Stunden. (id)

# «Du bist heute schnell unterwegs»

**Laufsport** Michele Paonne stösst oft an seine Grenzen, doch er überschreitet sie. Der 25-Jährige gehört mittlerweile zur Spitze der regionalen Laufsportszene - dank seiner mentalen Einstellung.

VON MARCO PESCIO

Ein dritter Rang beim Städtlelauf in Vaduz. Platz vier beim LGT Alpin Marathon. Das sind nur zwei Resultate, die Michele Paonnes starke Form in diesem Jahr unterstreichen. Der seit seiner Geburt in Liechtenstein wohnhafte Italiener nimmt erst seit zwei Jahren an Wettkämpfen teil, hat sich in der Zwischenzeit aber zu einem der besten Laufsportler der Region entwickelt. Das Erfolgsrezept: Sein eiserner Wille. Gegenüber dem «Volksblatt» erklärt der Athlet des TV Schaan, weshalb mentale Stärke im Laufsport so entscheidend ist.

«Volksblatt»: Michele Paonne, wie oft mussten Sie Ihren inneren Schweinehund schon überwinden? Michele Paonne: Schon einige Male, vor allem während der Trainings. So oft, dass ich nicht mehr nachkomme mit Zählen (lacht).

Haben Sie sich während eines Marathons - in einer schwachen Minute - schon einmal die Frage gestellt: «Wieso tue ich mir das eigentlich an?» Das ist auch schon vorgekommen, ja. Meistens ist es aber so, dass kurze Zeit später die Situation ganz anders aussieht. Man wird sich plötzlich bewusst, wie wunderschön es ist, in der Natur zu laufen. Auf einen Schlag betrachtet man die Dinge mit ganz anderen Augen, nimmt sie ganz anders wahr. In solchen Momenten kann ich vom Alltag abschalten. Dann merke ich, dass ich den inneren Schweinehund einmal mehr überwunden habe.

Ein Marathonläufer muss auf mentaler Ebene also enorm stark sein?

Absolut. Egal, in welcher Gesamtzeit man die Strecke absolviert, es kommt jeder Läufer einmal an den Punkt, wo er sagt: «Ich kann nicht mehr.» Dann ist mentale Stärke sehr hilfreich. Wer Laufsport betreibt, braucht ein unglaubliches Durchhaltevermögen.

Kann man das konkret trainieren?

Nein, denn auch im Training kann es vorkommen, dass man einen Durchhänger hat. Wichtig ist dann, trotzdem weiterzumachen. Ich spreche mir jeweils selbst Mut zu. Das ist viel besser, als irgendwelche Wehwechen zu suchen. Man darf nicht an den schmerzenden Fuss denken - oder an das Seitenstechen. Im Gegenteil: Ich täusche mich teilweise selbst, indem ich mir immer wieder sage: «Du bist heute schnell unterwegs!» Solche Motivationspritzen oder Psychotricks können helfen.

Einen Marathon zu beenden, ist demnach nur Kopfsache.



Mit eisernem Willen zum Erfolg: Michele Paonne. (Foto: Michael Zanghellini)

Ich denke schon. Ein ganz untrainierter Läufer wird es wahrscheinlich nicht bis ins Ziel schaffen. Aber die anderen sollten mit einem gewissen Training und der richtigen Einstellung durchkommen. So hat der Letztplatzierte eines Marathons eigentlich den grösseren Willen, als der Sieger. Denn er war viel länger unterwegs.

Haben Sie jemals einen Lauf abgebrochen?

Nein. Überall wo ich am Start war, habe ich das Rennen auch beendet.

Waren Sie schon immer so willensstark?

Ja. Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, dann wollte ich es auch wirklich erreichen - sei es privat, sportlich

oder während der Ausbildung. Insbesondere der Sport übt einen Reiz auf mich aus. Vor allem wenn mir mein Körper während des Wettkampfs Signale gibt, dass er bald nicht mehr kann und ich dann trotzdem noch weiterlaufe. Oder als ich früher beim Karate völlig entkräftet am Boden lag, aber den Kampf doch weitergeführt habe. Es ist eigentlich schon immer so: Ich versuche, nach Rückschlägen wieder aufzustehen. Das gibt mir den nötigen Kick.

Im Training kann diese Eigenschaft hilfreich sein: Es erfordert viel Disziplin. Wie motivieren Sie sich?

(Schmunzelt) Bei gemütlichen Trainings, wie einem Berglauf, motiviert nur schon der Gedanke, an die frische Luft zu gehen. Bei eintönigen Einheiten auf der Leichtathletikbahn ist die Motivation natürlich geringer. Dann will man das Training so schnell wie möglich hinter sich bringen. Beim TV Schaan laufe ich aber teilweise mit anderen Athleten zusammen. Das hilft, denn allein zu trainieren ist ganz hart.

Würden Sie in solchen Momenten nicht lieber eine Sportart ausüben, die mehr Spass macht? Fussball oder Tennis beispielsweise ...

... auch in jenen Sportarten gibt es Dinge, die einem nicht gefallen. Ich war früher über zehn Jahre im Karatetraining. Auch da bin ich nicht immer gern hingegangen.

Einige sagen, der Laufsport sei langweilig. Was entgegnen Sie jenen Leuten?

Diese Leute dürfen gern mal mit mir mitkommen. Der Laufsport zeigt einem die persönlichen Grenzen auf. Man lernt den eigenen Körper kennen.

Wie sieht Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper aus?

Ich kenne ihn gut und versuche stets das Bestmögliche herauszuholen. Wenn er mir signalisiert, dass er Ruhe braucht, dann höre ich auf ihn und passe mein Trainingsprogramm dementsprechend an.

Welche Herausforderungen trauen Sie sich noch zu?

Ich denke, dass ich noch Potenzial habe. Ich werde am Ende des Monats mit einem längerfristigen Trainingsprogramm beginnen. Mein Ziel ist, bei einem Halbmarathon im Herbst eine hammermässige Zeit zu laufen.

Stichwort: Olympische Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Ein Traum von Ihnen?

Das wäre schon schön (lacht). Damit ich dort an den Start gehen könnte, müsste ich einen Marathon unter 2:24 Stunden laufen. Das ist natürlich eine gewaltige Aufgabe. Wenn ich aber meine

Leistungssprünge in den letzten beiden Jahren betrachte und nichts Gravierenden dazwischenkommt, dann sollte es realistisch sein. Als Italiener müsste ich mich aber zuerst einbürgern lassen, um Liechtenstein international vertreten zu können. Bis ins Jahr 2016 bleibt mir dafür und für meine sportliche Weiterentwicklung noch genügend Zeit.

«Überall, wo ich am Start war, habe ich das Rennen auch beendet.»

MICHELE PAONNE  
LAUFSPORTLER

### Grossanlass

## Frisch, fromm, fröhlich, frei: In Biel startet das 75. Eidgenössische Turnfest

**BIEL** Heute Donnerstag beginnt in Biel und Magglingen das 75. Eidgenössische Turnfest. Rund 60 000 Teilnehmer und 120 000 Zuschauer werden in den nächsten elf Tagen im Expo Park in Biel erwartet. Der grösste Schweizer Sportanlass, der alle sechs Jahre stattfindet, steht unter dem Motto «Gymnastique Fantastique». Rund 60 000 Sportlerinnen und Sportler aus mehr als 2000 Turnvereinen werden sich an den nächsten beiden Wochenenden im

Seeland messen. An sieben Wettkampftagen wird in rund 130 Disziplinen mehr als 5000 Stunden geturnt, gerannt, geworfen, geschwungen, gespielt und gesprungen. Insgesamt werden 26 Turnfestsieger erkoren. Neben bekannten Sportarten wie Kunstturnen und Leichtathletik stehen auch Aerobic, Nationalturnen, Indiac oder Korbball im Programm. Es ist der grösste und wichtigste Anlass des Schweizerischen Turnverbandes (STV), mit rund

300 000 Mitgliedern der grösste Sportverband in der Schweiz.

Auch Liechtenstein vertreten

Auch Liechtenstein ist an diesem Grossanlass in der benachbarten Schweiz vertreten. Der TV Schaan und der TV Balzers werden ihr Bestes geben. Für die Schaaner gilt es heute und morgen Freitag erst, die Balzner haben am Samstag, den 22. Juni ihren grossen Auftritt. (si/rob)

Weitere Infos auf [www.etf-ffg2013.ch](http://www.etf-ffg2013.ch)

### Radspport

#### Basso verpasst auch Tour de France

**MALAND** Der Italiener Ivan Basso wird auch die Tour de France nicht bestreiten können, wie er der Zeitung «Gazzetta dello sport» sagte. Der 35-jährige Cannondale-Profi mit Doping-Vergangenheit hatte wegen einer Zyste im Gesässbereich bereits den Giro d'Italia verpasst. Wie Fabian Cancellara wird sich Ivan Basso, der an der Tour de France zweimal auf das Podest gefahren war (Dritter 2004 und Zweiter 2005), stattdessen mit der Österreich- und der Polen-Rundfahrt auf die Rennen im Herbst vorbereiten. (si)