

Markenzeichen fester Händedruck



Seit einem Jahr hat der Seilziehclub Mosnang ein Frauen-Team, das allerdings momentan noch etwas Verstärkung gebrauchen könnte. Seilziehen ist weit mehr als eine blossе Kraftsportart. Dies ist mit ein Grund, weshalb sich auch Frauen für diese Sportart begeistern.

Ganz ausgeschöpft haben die Seilzieherinnen des Seilziehclubs Mosnang ihr Potenzial noch nicht, wenn man ihrem Trainer Gabriel Länzlinger glaubt. «Eine gute Seilzieherin erkennt man tatsächlich am kräftigen Händedruck», bestätigt er. Auffallend kräftig waren sie aber nicht, die begrüssenden Händedrucke mit dem Frauenteam. Vielleicht wollten sie dem Redaktoren nicht die Hände brechen, da er ja noch etwas Werbung für sie machen soll.

Froh um Verstärkung

Die Frauenmannschaft des Seilziehclubs Mosnang gibt es erst seit einem Jahr und sie wäre froh um einen Zuwachs an Teamkolleginnen. «Im Moment sind neun Frauen im Team und Ende April hört eine von ihnen auf», blickt Gabriel Länzlinger voraus. Dann wären sie nur noch zu acht und genau so viele müssen sie sein. Da bleibt wenig Spielraum, denn bereits letzte Saison haben sie an Turnieren im In- und Ausland teilgenommen. «Ideal wäre es, wenn wir zwölf Frauen im Team hätten», meint Gabriel Länzlinger. Er trainiert zweimal pro Woche mit seinem Team. Nachdem die Wintertrainings in der Turnhalle und im Kraftraum, bei denen vor allem Rücken und Bauchmuskulatur trainiert werden, nun vorbei sind, geht es zum erstenmal wieder an die frische Luft zum Einlaufen und dann in die Trainingsanlage.

Den Seilziehclub Mosnang gibt es seit 35 Jahren. Das jetzige Team ist hingegen die erste Frauenmannschaft, was für einen Club dieser Grösse ungewöhnlich sei. «Frauseilziehen gibt es schon lange – auch in der Schweiz», sagt der Trainer. Im Dezember 2008 habe man

sich umgehört, wer Interesse hätte, im Damenteam mitzumachen. Viele Grundvoraussetzungen, um Seilzieherin zu werden, gibt es nicht. «Es ist ein Ganzkörpersport. Kraft ist wichtig, kommt aber erst an dritter Stelle. Ausdauer und Technik sind noch wichtiger», meint Gabriel Länzlinger. Die einzige Voraussetzung ist, dass jemand nicht mehr in der Wachstumsphase ist. Daher ist es für die Seilzieher schwierig Nachwuchs zu finden, da die Oberstufenschüler, die in Frage kommen meistens schon einige Jahre in einem anderen Sportverein Mitglied sind. Das Idealalter für Seilzieher liege bei 30 Jahren – ähnlich wie bei Marathonläufern.

Gemeinsam richtig auspowern

Anita kam über ihren Vater zum Seilziehen und trainierte früher mit ihrem Bruder. Sie hat schon in Damenmannschaften anderer Clubs gezogen. «Manchmal werde ich schon etwas schräg angeschaut, wenn ich erzähle, was ich für Sport treibe. Einige meinen, das sei doch kein Frauensport», gesteht sie. «Pssst», scherzt eine Kollegin, «wir wollten doch Werbung machen.» Gesagt, getan: Am Seilziehen gefalle ihr alles, meint Anita. Es ist ein anspruchsvoller Sport, bei dem der ganze Körper beansprucht wird. Ausserdem gefalle ihr der Teamgeist, der entstehe – da es in der Natur der Sache liegt, dass sie alle gemeinsam an einem Strick ziehen. Auch die Atmosphäre geniesst sie. Seilziehen ist schweizweit und auch im Ausland weit verbreitet. «Wir reisen viel herum, da jedes Jahr in einem anderen Land eine WM stattfindet und dabei lernen wir viele neue Leute kennen», fügt sie an. Sigi, die ebenfalls schon in einem anderen Damenteam gezogen hat, gefällt am Seilziehen, «dass ich nach einem Training weiss, was ich getan habe. Man kann sich bei diesem Sport richtig auspowern.»

Allein schon vom Zusehen wird einem schnell deutlich, dass Seilziehen nicht Ohne ist. Es wird geschrien, tief geatmet und auch ein wenig geflucht. Und bereits nach dem ersten Mal, bei dem die Frauen die 430 Kilo Last in der Trainingsanlage hoch gezogen haben, kullern die ersten Schweissperlen. In der Lautstärke und beim Fluchen sind die Junioren, die ebenfalls am Montag trainieren, den Frauen aber noch weit voraus. Auch Coach Gabriel Länzlinger spart nicht an Lautstärke wenn er sein Team anfeuert. Mit Argusaugen beobachtet er sein Team und gibt unverzüglich Anweisungen, wenn eine von ihnen falsch steht.

Grosse Fortschritte gemacht

«Sie haben riesige Fortschritte gemacht», sagt er stolz. Seilziehen sei gar nicht so einfach, wie es aussieht. Es habe relativ lange gedauert, bis die Frauen lernten, richtig zu stehen und mit dem Ziehen beginnen konnten. «Bereits in der ersten Saison gelang es ihnen, sich im Mittelfeld festzusetzen, obwohl sie die ersten Turniere noch verloren haben», würdigt Gabriel Länzlinger die Leistung seines Teams. Das Werben um Verstärkung vergisst auch er nicht. Er würde sich freuen, wenn sich neugierig gewordene Leserinnen, bei ihm melden. Seine Kontaktadresse findet sich auf der Webseite des Seilziehclubs Mosnang.

Eine spannende Sportart ist das Seilziehen allemal. Und auch wenn der Händedruck noch nicht bei allen Seilzieherinnen fest genug für ein Markenzeichen ist, so weiss man als Beobachter eines Trainings zumindest, wen man anrufen muss, sollte man einmal mit dem Auto irgendwo fest stecken und ein dickes Seil im Kofferraum haben. Matthias Giger