

Koordination statt Klettern

Spidergirl. Die Pinzgauerin Johanna Ernst geht sprichwörtlich die Wände hoch. Mit Unterstützung von Physiotherapeut Roman Jahoda will die jüngste Kletter-Weltmeisterin aller Zeiten noch höher hinaus.

NONNTAL (apra). Sie ist jung, hübsch und erfolgreich. Die Liste ihrer Erfolge ist beeindruckend. Mit ihren 18 Jahren zählt Johanna Ernst zur absoluten Weltspitze im Klettern. Vor zwei Jahren kürte sich die Pinzgauerin zur jüngsten Weltmeisterin der Klettergeschichte. Künftig wird die in der Steiermark lebende Mittersillerin Salzburg ein wenig öfter besuchen, denn seit Kurzem trainiert Johanna unter Roman Jahoda im unionLAB der Sportunion Salzburg.

„Ich werde alle zwei bis drei Wochen nach Salzburg zu kommen, um hier zu trainieren. Roman stellt mir einen individuel-

len Trainingsplan zusammen, sodass ich die Übungen auch in der Steiermark machen kann“, sagt Johanna. Bisher bestand ihr Training aus fünf Klettereinheiten plus zwei bis drei klassischen Krafttrainings in der Woche. Nun soll dieses Training durch spezielle Koordinations- und Stabilisationsübungen verbessert werden. „Ich merke jetzt schon, dass mir die Übungen viel mehr helfen als das normale Krafttraining. Abgesehen davon machen sie auch mehr Spaß als einfach nur Gewichte zu heben. Ich habe nach dem Training Schmerzen in Muskeln, die sogar ich vorher noch nicht kannte“.



Johanna Ernst und Roman Jahoda beim Training im Sportzentrum Mite. Bild: SW/Sportun

schmunzelt die 18-Jährige. Jahoda ist begeistert: „Sie ist eine herausragende und wirklich sympathische Athletin. Wie bei

vielen war ihr Krafttraining jedoch nicht konkret auf ihre Sportart ausgerichtet. Das haben wir nun geändert.“

Meistertitel für STC-Damen

Harter Kampf nötig – Favoritensiege bei Herren

SALZBURG, SAALFELDEN (joli). Fast wären die Damen des STC Stiegl am Samstag in der letzten Runde im oberen Play-off gegen den ESV ASKÖ Saalfelden gestrauchelt: Die Pinzgauerinnen lieferten ihnen einen sensationellen Kampf, den die Städterinnen aus dem Volksgarten erst im letzten Doppel im Match-Tiebreak für sich entscheiden konnten. Damit sind die STC-Damen Landesmeisterinnen und können die Aufstiegsspiele in die Bundesliga 2. Division bestreiten.

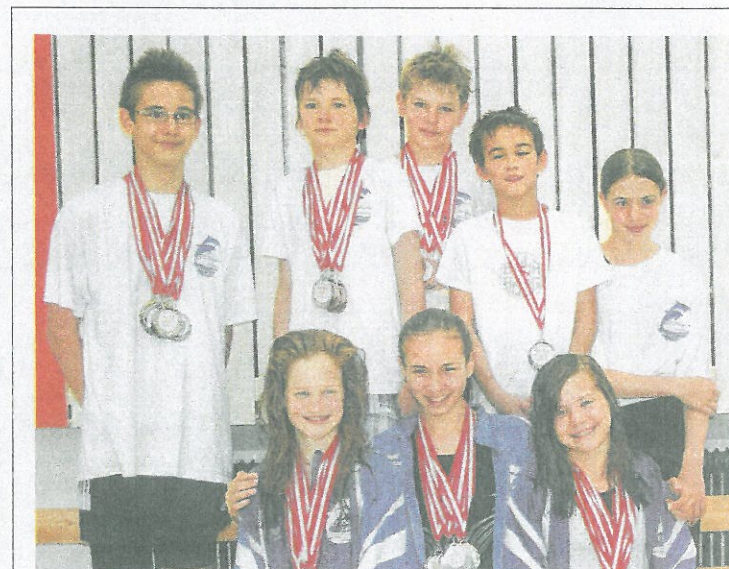
Favoritensiege

Bei den Herren setzten sich im Semifinale oberes Play-off mit dem TC Salzburg Bergheim und dem TC St. Johann die Favoriten klar durch. Sie werden sich im Finale um den Landesmeistertitel am Samstag, dem 2. Juli, gegenüberstehen.

Absteigen aus der LL A muss der ESV Bischofshofen, als Vorletzter muss der UTC Baumbar Kaprun in die Relegation.



Auch Ann-Sophie Schwaiger punktete für den 1. STC Stiegl 2 gegen Saalfelden. Bild: Müllner



Schwimmer räumten in der Südstadt ab

Die Schwimmerinnen und Schwimmer des Salzburger Schwimmteams Delphin feierten beim World Sports Festival in der Südstadt unter Teilnehmern aus elf Nationen 17 Siege, 13 zweite und 16 dritte Plätze. Die erfolgreichste Teilnehmerin aus Salzburger Sicht war Hillary Rebernic (Jahrgang 1998) mit zehn Siegen bei zehn Starts. Im Bild (stehend v. l.): Aleksandar Vujcic, Nicolas Rebernic, Alexander Rebernic, Alexandru Ispas und Susanna Trampitsch (sitzend v. l.) Hillary Rebernic, Vanessa Rebernic und Nadine Onrednik.

Bild: SW/PRIVAT