

«Igl mies amprens percurs n'èn betg stos schi mals»

Sandro Simonet è skiunz professiunal – el sa participescha regularmaintg allas cursas da slalom ainten la coppa mundiala. La davosa staschung è stada accompagna da taradas: varsaquantas gedas n'ò igl skiunz da Casti betg cuntanschia igl final e cun ena rottadeira digl schanugl è la staschung eida a fegn. La FMR ò discurria cun Sandro Simonet davart ena staschung plagn disfurtogna, l'operaziun avant treis emdas, ma er davart igl sies optimissem da cuntinuar.

SANDRA BALZER/FMR

Ena staschung cun varsaquantas taradas pigl skiunz Sandro Simonet (26) da Casti: nov gedas è el sto alla partenza digl slalom ainten la coppa mundiala – otg gedas n'ò el betg cuntanschia igl final siva igl sagond percurs. Igl punct culminont da chella seria è sto all'antschatta mars 2022 tigl salom da notg a Flachau: Sandro Simonet è cupitgia ed è sa blessò ve digl schanugl. Ena operaziun digl liom cruscho ed igl meniscus è stada la consequenza.

FMR: Sandro Simonet, avant radond treis emdas ischas nia opero agl liom cruscho ed agl meniscus. Scu az santiz actualmaintg?

Sandro Simonet: Atgnamaintg fitg bagn. L'operaziun è succedeida tenor plan ed ia na va mai gia grondas dolours, ni avant ni siva l'operaziun. Digl meniscus è nia allontano en toc, cuser n'è betg sto pussebel. Antras chegl saia atgnamaintg far gio ple u manc tot anfignen tar la limita supportabla.

Allontanar ena part digl meniscus – in-fluenzescha chegl la vossa carriera futura?

Chel toc allontano è fitg pitschen. Cler, an general fiss la varianta da cuser stada la miglra, chegl daro pi prubabel eneda en'artrosa. Pero pigl eir cun skis n'è chegl betg schi decisiv. La varianta da cuser vess gia per consequenza da purtar ena stagna per seis emdas e da strousch metter peis sen la tgomma. Antras chella varianta ossa saia far ple u manc tot chegl tgi vo.

La staschung è a fegn pigls skiunzs, els fon vacanzas. Scu vei or igl voss program per las proximas emdas?

Ia na giaro pigl mument betg an vacanzas. Ossa vaia scumanzo cun la rehabilitaziun, chegl monta cunzont fisioterapia passiva. Tenor cunvagnientscha da trenader e fisioterapia vign ossa mess ansemen en plan da trenamaint per l'antiera stad.

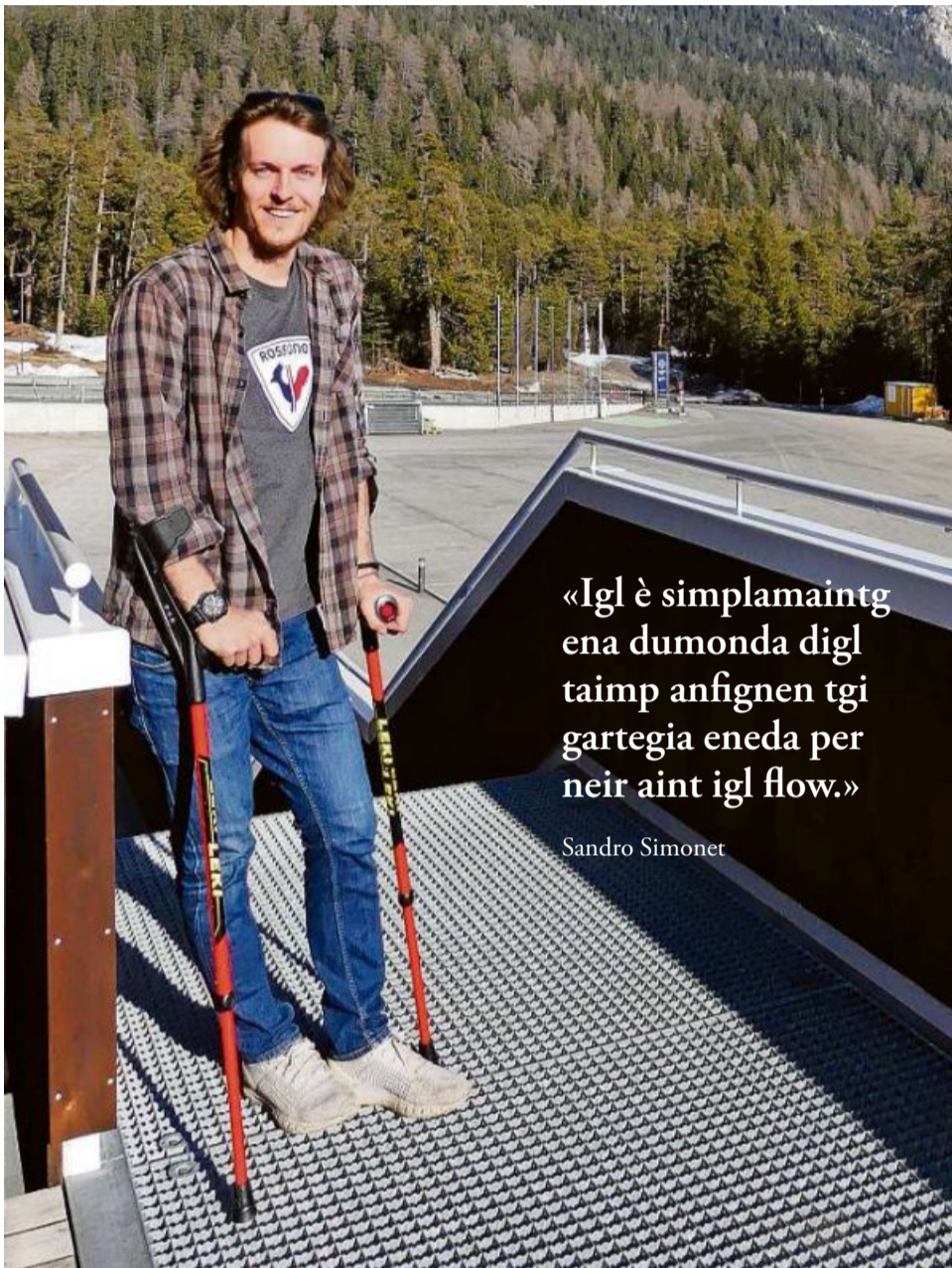
Chel plan da trenamaint tgi voss menziuniez saro antras chella blessura en po different an cumparegliazion cun oters onns. Impedescha chegl las preparativas u perfign la staschung vengenta?

Ia na crei betg. Igl trenamaint da stad saro oter ed ia stuarto far en zap siva l'oter. Avant igl otgover saro en trenamaint segls skis strousch pussebel, uscheia tgi chels deis segls skis vignan a mantger. Chegl po pero er esser ena schanza per metter igl focus sen otras tgosas. E per l'antschatta dalla staschung stussa esser pront.

Dagn en sguard anavos – ia citesch: «La finiziun vo a pro cun la mia staschung. Simonet out cun ena rottadeira digl liom cruscho.» Chegl è sto igl 9 da mars 2022. Voss ischas partia nov gedas chesta staschung ainten la coppa mundiala – otg gedas na vez betg cuntanschia igl final siva igl sagond percurs.

Ia sung davanto eneda 21avel, chegl n'è betg gist la mia fegnoseira. Alla fegn digls chints possa pero esser fitg cuntaint cun chel resultat. El è perfign decisiv per la proxima staschung, chegl dar alla fegn finala 12 puncts e perchegl vaia tuttegnanc en nomer da partenza anturn 40.

An general ègl stada ena fitg schleta staschung, chegl tgi pertotga igls resultats: igl mies amprens percurs n'èn betg stos schi mals, ia sung sto savens tranter igls amprens 15. Igl sagond percurs na leva simplamaintg betg, ed uscheia èn er igls resultats. Pero igl



Avant radond treis emdas ò Sandro Simonet gia d'operar igl schanugl causa d'ena cupitgeida durant la cursa.

FOTO SANDRA BALZER

Igl skiunz

De da naschientscha: 05-07-1995
Carschia se: Casti
Li da dimora: Savognin
Disciplina: slalom
Uniu: squadra naziunala
Skis: Rossignol
Hobis: tgatscha, pastger, liger

mies nivel an general è sa migliuro an cumparegliazion cugls davos onns, angal igls resultats na correspondan betg anc.

Aint igl davos discurs cun la FMR, igl november passo, vez gia grondas fegnoseiras: gis olimpics, sa stabilisar aint igl slalom per pudeir absolvar an futur er cursas rapidas. Succedia è igl cuntrari. Tge dovrigl damai anc, per contanscher finalmaintg er igl final siva igl sagond percurs?

Gio igls onns avant sunga crudo or savens aint igl sagond percurs. Tge tgi mantga na saia betg propa deir. La mia tecnica segls skis è bunga, chegl vaia cumprovo aint igls amprens percurs. Nervous na sunga anssez er betg. Ia va er luvro intensiv cugl coach mental e migliuro antras chegl igls resultats digls amprens percurs. Igl factour tgi na gartegia betg aint igl sagond percurs stuartoia anc analisar, perfranc vaia er gia l'egna u l'otra geda disletg cun perder en fist u sbagls technics tranter las portas. Igl è simplamaintg ena dumonda digl taimp anfignen tgi gartegia eneda per neir aint igl flow.

Sandro Simonet plagn optimissem, en maletg ancunaschaint. E tuttegnanc, dattan talas taradas betg er eneda agl optimist San-

«Igl è simplamaintg ena dumonda digl taimp anfignen tgi gartegia eneda per neir aint igl flow.»

Sandro Simonet

dro Simonet sen la morala ed ins metta fora an dumonda l'antiera carriera?

Na, anssez betg. Cler, siva ena tala cursa sunga fitg trest. Pero chegl svanescha puspe siva dus u treis ouras. Igl mies trenamaints ed igl mies resultats aint igls amprens percurs cumprovan igl mies nivel e tge tg'è anc tot pussebel. Perchegl saia er surpurtar chellas taradas e sung optimistic.

Per voss frar Livio Simonet è la staschung succedeida pi positiva. Igl punct culminot è sto en ampren plaz agl team-event – chegl è sto curt siva la vossa operaziun. Tge ò chegl fatg cun voss – plascheir u er ena tshberta schalousadad?

Na, ansomma betg. Ia va gia grond plascheir per chella gruppa da giovens e cunzont per mies frar. Ia va fatg la madem'experientscha avant en pèr onns, er sch'ia sung sto angal skiunz da reserva. L'experientscha da gudagner chegl è ensatge fitg bel, ed ia pains er fitg impurtanta per Livio.

Tge pon igls fans digls Simonets damai spitzier per la proxima staschung?

Ia sper naturalmaintg fitg bler. Igl proxim onn on li igls campiadis mundials – la mia gronda fegnoseira è da mussar fitg bungs resultats, chegl vala sa tgapescha per l'antiera staschung. Chest onn ò Livio gia fitg bungs resultats ainten la coppa d'Europa ed ia pains tgi schi vo anavant uscheia po el sa participar pi savens ainten la coppa mundiala. Igl mies nivel è bung e perchegl sunga franc, tg'ins vign a vaseir la proxima staschung tots dus Simonets ainten la televisiun. E schi dei tg'el fò slalom gigant ed ia slalom po el er gudagner las cursas. (rei)

ALP FLEX



Egn digls maletgs premias dall'Alp Flex da Gaëtan Bally.

FOTO GAËTAN BALLY

Maletgs dall'Alp Flex gudognan premi

Cun maletgs dall'Alp Flex gudogna igl fotograf svizzer Gaëtan Bally egn digls premis dalla concorrenza «Swiss Press Photo». Concret gudogna igl fotograf igl amprens premi ainten la categoria «Istorgias svizras». Igl maletg dall'Alp Flex, er numnada hotspot dalla biodiversità, ò igl fotograf publicgia ainten la revista Geo. La surdada digls premis, scu er l'annunzta digl victour digl premi principal, igl fotograf u la fotografa da pressa digl onn, ò alloura li la fegn d'avregl a Berna. Totalmaintg dattigl seis categorias, ainten mingnign vignan premias treis fotografas. (rtr/fmr)

LOTGA

Lotga finala cun Andrin Poltera

La staschung da lotga 2022 è lantscheda. Chegl vala er per Andrin Poltera, igl lutgadour da Savognin cun dimora ad Urnäsch. Cun 96 oters lutgadours è el sa participo alla concorrenza da lotga regionala «Rheintal-Oberländer Verbandsschwingfest» dalla davosa fegn d'emda ad Oberriet. Cumbattia aint igl razgem per puncts e per victorgia ò er en bel domber a lutgadours grischuns. Egn da chels è Armon Orlik da Maiavilla. Mantgea ò er betg igl star-lutgadour Samuel Giger, da professiun legnamer ed igl dominatur dallas concorrenzas da lotga 2021. El è sto igl grond favorit per gudagner chella lotga regionala, tg'è fitg populara aint igl cantun Son Giagl. Tiers temperaturas fitg bassas on 3 200 persungas persequito la lotga agl li. Pervadia tar chella occurrenza ò er Andrin Poltera. Alla fegn ò el obtignia igl sagond post cun en total da 58.00 puncts. Gudagnea la lotga ò Samuel Giger cun betg perder egn da seis cumbats (total 59.50 puncts da 60.00 puncts pussebel). Tranter oter ò el er battia Armon Orlik, chegl ainten la terza lotga. Ainten la lotga finala ègl nia tigl duel Giger-Poltera, igl idol cunter igl sies pi grond fan. Gist 53 secundas ò Samuel Giger duvro per metter Andrin Poltera aint igl razgem. Menziuno seia tgi igl lutgadour da Savognin ò er pers la sagonda lotga cunter igl favorit. Damia ò el per dus gedas cunter Samuel Giger, las otras quatter lotgas pero gudagnea tottas. (fmr/gns)



Gratulaziun d'Andri Poltera (dretg) pigl victour Samuel Giger.

FOTO YVES SOLENTHALER

reclama

Aus alt wird neu

Nicht alles wegwerfen!
Ihre alte Polstergruppe
überziehen und polstern wir günstig wie neu. Handwerkliche und fachmännische Verarbeitung. Es lohnt sich (fast) immer. Riesenauswahl in Stoffen und Leder. Heimberatung. Tausende zufriedener Kunden in der ganzen Schweiz. Wir stellen auch nach Ihren Wünschen neue Polstermöbel her. Holz restaurieren und auffrischen.

Telefonieren Sie heute noch
055 440 26 86
Gody Landheer AG
Polsterwerkstätte – Antikschreinerei
8862 Schübelbach am oberen Zürichsee
www.polster-landheer.ch