

Nach neun Monaten zurück auf der Bahn

Leichtathletik: Timea Rankl, Ausserrhoder Nachwuchssportlerin des Jahres 2025, trainiert 15 bis 18 Stunden pro Woche

Sie besucht die Fachmittelschule Trogen und gehört der Sportschule Appenzellerland an. Die 17-jährige Timea Rankl aus Speicher gehört zu den schnellsten Nachwuchssprinterinnen der Schweiz. Nach einer Verletzungspause arbeitet sie am Formaufbau. Der Blick geht Richtung U20-WM in den USA.

Lukas Pfiffner

«Klar, ich habe einiges aufzuholen», sagt Timea Rankl. Die 17-Jährige aus Speicher blickt auf eine neunmonatige Verletzungspause zurück. Entzündungen an beiden Füßen waren die Ursache. Am Pfingstmeeting von Zofingen ist sie in 12,03 Sekunden auf die 100-Meter-Bahn zurückgekehrt, am vergangenen Sonntag in Frauenfeld lief sie 11,87 Sekunden. Die Richtung stimmt, findet sie. Ihre Bestzeit liegt bei 11,61 Sekunden. 2024 war sie als 15-Jährige Teil jener Schweizer U20-Sprintstaffel, die an der WM Silber gewann. Und 2025 holte sie an den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften über 100 Meter, 200 Meter sowie im Kugelstossen Gold. Besteht die Gefahr, dass sie nun «übersteuert»? Sie gehe zwar gerne an Grenzen, erzählt die Absolventin der Fachmittelschule Trogen. «Aber ich kann schon einsichtig sein.» Und ihre Trainer würden Rücksicht nehmen. «Zum Beispiel sagte René Wyler einmal, dass ich auf die Nagelschuhe verzichten und eine Diagonale über das Fussballfeld laufen soll.»

Konzentration auf die Sprints

An den Nachwuchs-Hallenmeisterschaften vom Februar beschränkte sich ihr Einsatz auf das Kugelstossen. Dabei habe sie nur einmal am Abend direkt vor dem Wettkampf noch ein Kugeltraining absolviert. Sie holte die Bronzemedaille.

«Kugelstossen macht mir weiter Spass. Es ist ein erfrischender Kontrast zum Laufen. Aber ernsthaft auf Wettkämpfe hin trainieren werde ich nicht.» Die Konzentration liegt auf den Sprints – einzeln und in der Staffel. Alle zwei, drei Wochen reist Rankl nach Bern für das Training mit der Staffel. «Wir sind bis zu 20 Läuferinnen der U18 und U20 und trainieren vor allem die Übergaben.» Das Training dauere bis zu drei Stunden, mit Videoanalysen und Rückmeldungen durch die Coaches.

Am Start Stärken ausspielen

Es wird sich zeigen, wer für die Nationalstaffel selektioniert wird. Das Ziel heisst U20-WM in Oregon/USA (5. bis 9. August). Timea Rankl ist in aller Regel Startläuferin. «Da kann ich meine Stärken ausspielen. Im Kurvenlauf auf der zweiten Strecke wirken andere Kräfte.» Das Annehmen des Stabs und das Weglaufen würden ihr weniger liegen. Man habe das probiert, es habe aber nicht gut funktioniert. Selbstverständlich setzt die 17-Jährige alles daran, auch im Einzelbewerb starten zu können. Mitte Juli stehen Trials auf dem Programm. «Für die Staffel ist es natürlich gut, dass wir mehrere schnelle Läuferinnen haben.» Aber die Konkurrenz für die Einzelstarts sei entsprechend gross. 15 bis 18 Stunden trainiert die Sportschülerin pro Woche inklusive Yoga und Mentaltraining, mehrheitlich in den Strukturen von Appenzellerland Sport.

Management und Ausrüstervertrag

Seit anderthalb Jahren wird Timea Rankl von der Managementagentur «Abrogans» betreut. Deren Inhaber Michael Schiendorfer habe sie nach einem Wettkampf angefragt. Die junge Athletin reiht sich in die Reihe prominenter Sportlerinnen und Sportler ein: Auch Simon Ehammer, Marco Odermatt und die Weissbädlerin Stefanie Grob sind Kunden von «Abrogans». Das Management kümmere sich zum Bei-



2025 startete Timea Rankl im Vorprogramm der «Athletissima» Lausanne. (Bild: zVg/athletix.ch)

spiel um Sponsoringthemen, schaue aber gesamtheitlich zu einem, sagt Rankl. Mit «Nike» wurde auch ein Sportartikelhersteller auf sie aufmerksam, seit November 2025 besitzt sie einen Ausrüstervertrag. Zuvor habe sie einfach das Material benützt, das vom TV Teufen zur Verfügung gestellt worden sei. «Jetzt freue ich mich, dass ich die «Nike»-Kleider endlich tragen darf – nach der langen Verletzungspause.» Zahlungen des Ausrüsters wie bei den «ganz Grossen» sind aber erst in etwa zwei Jahren geplant.

Vorn an der Bande gestanden

Geld gab es im Mai vom Kanton Appenzell Ausserrhoden: 2000 Franken. «Ich wurde von der Auszeichnung als Nachwuchssportlerin des Jahres 2025 völlig über-

rascht – und meine Mutter auch.» Diese nahm an der Feier teil, weil die Läuferin am Staffelftraining in Bern weilte. Es sei eine sehr schöne Anerkennung, für die sie dankbar sei, fügt Rankl an. 2021, so erinnert sie sich, sei sie am Meeting «Weltklasse Zürich» vorn an der Bande gestanden. Sie habe mit ihrem grossen Vorbild, Shelly-Ann Fraser-Pryce, Handfotos geknipst und Autogramme gesammelt. Von anderen Athleten und Athletinnen erhielt sie Armstulpen und sogar einen Blumenstrauss. «Seither weiss ich, dass ich auch einmal da teilnehmen und meinen Strauss einem Kind schenken möchte.»

Im August des vergangenen Jahres durfte sie immerhin schon im Vorprogramm der «Athletissima» in Lausanne laufen.

3.-Liga-Fussballer streben guten Saisonabschluss an

Zum Ende der 3.-Liga-Meisterschaftsaison bekommt es der FC Appenzell 1 mit der 2. Mannschaft von Rorschach-Goldach zu tun. Vor Heimpublikum möchten sich die Innerrhoder gerne mit einem Dreier verabschieden.

(mk) Zum letzten Spiel der Fussballsaison 2025/2026 empfängt die 1. Mannschaft des FC Appenzell auf der Sportanlage Schaies heute um 16 Uhr (einheitlicher Spielbeginn aller 3.-Liga-Spiele) die 2. Mannschaft von Rorschach-Goldach. Die Equipe vom Bodensee liegt auf Rang 9 und hat wohl ihr Saisonziel mit dem Ligerhalt bereits erreicht. Doch die letzten vier Partien gingen allesamt verloren. Anfang November noch hatte Rorschach-Goldach 2 den FC Appenzell mit 3:0 bezwungen.

Die Innerrhoder streben heute einen befriedigenden Saisonabschluss an, um mit einer guten Stimmung in die kurze Sommerpause und ab Anfang Juli in die Vorbereitung auf die neue 3.-Liga-Saison zu gehen. Die sechstplatzierten Innerrhoder könnten im besten Fall noch auf Rang 5 vorstossen. Fehlen werden den Appenzellern in der letzten Partie die abwesenden Joel Koch, Luca Kid und Laurin Inauen sowie der gelbgesperrte Luca Hörler.

In Kürze

Mammutprogramm: Levin Streule von der Sportschule Appenzellerland legte im Rahmen seines Schulabschlussprojektes beeindruckende 320 Kilometer und rund 3000 Höhenmeter auf dem Mountainbike zurück. Mit seiner Leistung sammelte der Brülisauer Spenden für Kinder im Ostschweizer Kinderspital.

FC Appenzell zu Gast im «Estádio Pelé» bei der Fifa

Das Team «zemä» des FC Appenzell ist wenige Tage vor der Fussballweltmeisterschaft nach Zürich gereist, wo im «Home of Fifa» der neunte Inklusionscup ausgetragen wurde. Die Vorfreude war gross – und der Besuch im «Estádio Pelé» wurde für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Martin Kradolfer

Da das «zemä»-Kader des FC Appenzell – gebildet aus Menschen mit einer Beeinträchtigung – dieses Mal knapp besetzt war, wurde die Mannschaft mit drei Spielerinnen und Spielern des FC Winterthur verstärkt. Zwischen den beiden Vereinen besteht eine gute Beziehung, weshalb die Unterstützung rasch und unkompliziert zustande gekommen ist.

Starker Auftritt in der Gruppenphase

«Unser Team startete überzeugend ins Turnier und belegte in der Gruppenphase den 2. Rang – punktgleich mit dem Gruppensieger, einzig die Tordifferenz entschied gegen uns. Nach der Mittagspause wartete im Halbfinal ein starkes Team aus Deutschland. In einer ausgeglichenen Partie fehlte das nötige Wettkampfglück, und wir mussten uns knapp mit 0:1 geschlagen geben», berichtet Trainer und FCA-Präsident Rayco Gutierrez.

Spiel um Platz 3 gegen den FC Zürich

Im kleinen Final traf das Team des FCA auf den FC Zürich. Trotz eines engagierten Auftritts liessen gegen Ende die Kräfte

nach. Die Appenzeller verloren knapp mit 1:2 und belegten damit den guten 4. Rang von insgesamt acht Mannschaften. Unter dem Motto «Fairplay und Respekt» zeigten die Spielerinnen und Spieler eindrucksvoll, wie viel Freude und Leidenschaft im Fussball steckt. Trainer Rayco Gutierrez zog ein positives Fazit: «Wir dürfen stolz sein auf unseren Auftritt. Wir sind nicht als Sieger nach Hause gegangen, aber mit Erfahrung, Emotionen und der Gewissheit, dass Fussball für alle ist. Fussball ist mehr als nur Sport.» Ein besonderer Höhepunkt war der Besuch von Pascal «Zubi» Zuberbühler. Die Schweizer Torhüterlegende nahm sich trotz seines unmittelbar bevorstehenden Abflugs zur Fussball-WM Zeit für die Teilnehmenden. Zuberbühler, der an der WM als Fussballexperte der Technical Study Group im Einsatz steht, hat sogar das Eröffnungsspiel des Inklusionsturniers als Schiedsrichter geleitet.

Vorfreude auf die nächsten Highlights

Am nächsten Montag, 15. Juni, trifft um 17.15 Uhr das FCA-Team «zemä» auf der Sportanlage Schaies auf das «Team Pepe Lienhard und Freunde». Auch Pepe Lienhard wird persönlich vor Ort seine Equipe unterstützen. Nur wenige Tage später folgt das traditionelle «Grümpeli Appezöll», das Jahreshighlight. «Dort misst sich das FCA-Team am Sonntagvormittag mit vier weiteren Teams, darunter dem FC St. Gallen, GC Zürich, dem FC Rapperswil-Jona und dem VfB Stuttgart. Nach der Sommerpause steht vom 6. bis 9. August in St. Gallen das grosse internationale Turnier der Stiftung «football is more» an. Dort trifft das FCA-Team erneut auf Spitzenclubs.

FCA-Senioren holen den Gruppensieg

Wildes Spiel bei den Innerrhoder D-Junioren der 1. Stärkeklasse

Die Junioren D-9 der 1. Stärkeklasse des FC Appenzell haben ihre Saison in Flums ohne Niederlage abgeschlossen. Nach einem verhaltenen Start drehten die Innerrhoder die Partie und setzten sich am Ende knapp mit 7:6 durch. Da bei den Senioren Tabellenführer Gossau seine letzte Partie verlor, Appenzell aber Jedinstvo mit 6:1 bezwang, reichte es in der Frühjahrsrunde 2026 doch noch zum Gruppensieg.

Martin Kradolfer

Zu Beginn überraschten die Flumser D-Junioren diejenigen des FC Appenzell mit langen Bällen auf die Flügel und gingen rasch mit zwei Toren in Führung. Erst gegen Ende des ersten Viertels fanden die Innerrhoder in Flums besser ins Spiel: Levio Räss verwertete eine präzise Flanke per Kopf und brachte sein Team zurück. Im zweiten Abschnitt übernahmen die Gäste zunehmend die Kontrolle. Gegen die körperlich überlegenen Verteidiger taten sie sich jedoch zunächst schwer. Kurz vor der Pause zeigte Levin Signer, warum er der Topskorer ist: Nach einem energischen Sololauf hat er dem Torhüter keine Chance gelassen und ausgeglichen. Direkt nach dem Anspiel eroberte Appenzell den Ball zurück – Maël Keller fasste sich ein Herz und versenkte den Ball aus rund 30 Metern unhaltbar zur 3:2-Führung.

Im dritten Viertel gelang den St. Gallern erneut der Ausgleich. Doch die Antwort der Appenzeller folgte prompt: Raphael Koch stellte die Führung wieder her. In ihrer stärksten Phase erspielten sich die Innerrhoder zahlreiche Chancen, liessen jedoch die nötige Konsequenz vermissen. Eine Ausnahme bildete Elias Gschwend, der eine Flanke am entfernten Pfosten zum 5:3 verwertete.

Unnötig spannend gemacht

Die letzte Periode begann mit dem abermaligen Anschlusstreffer der Einheimischen. Dann folgte der grosse Auftritt der beiden Stürmer Rico Gmünder und Levin Signer: Mit zwei sehenswerten Kombinationen spielten sie die gegnerische Abwehr aus, und Rico Gmünder schloss beide Angriffe erfolgreich zum 7:4 ab – vermeintlich die Entscheidung. Doch die Flumser gaben sich nicht geschlagen. In der hektischen Schlussphase nutzten sie Abstimmungsprobleme in der FCA-Defensive und verkürzten auf 6:7. Zum Ausgleich reichte es glücklicherweise nicht mehr. Mit acht Siegen und einem Unentschieden blickt das Appenzeller D9-Team in der 1. Stärkeklasse auf eine äusserst erfolgreiche Saison zurück. Trainer Pedro Lippuner zeigte sich zufrieden mit der Entwicklung seiner Spieler, der Spielweise sowie der Moral und dem ausgeprägten Teamgeist.

Kanter- und Gruppensieg der Senioren

Gegen den Tabellenletzten Jedinstvo St. Gallen agierten die FCA-Senioren mit Geduld. Schliesslich ging es um nicht

weniger als den Gruppensieg. Nach einer Viertelstunde konnten die St. Galler Gäste den Führungstreffer der Einheimischen durch Obinna Henry Ochie noch ausgleichen. Dann erzielten aber nur noch die Appenzeller Tore. Wobei: Ganz korrekt ist das nicht, denn die 2:1-Führung der Innerrhoder ist tatsächlich durch ein Eigentor der St. Galler gefallen. Die restlichen vier Treffer gelangen Trainerassistent Silvano Eberle, Marco Inauen, Pius Huber und Mike Ulmann. Mit diesem klaren 6:1-Erfolg reichte es doch noch zum Gruppensieg vor den Senioren des FC Gossau. Obschon sehr viel auf dem Spiel stand, erledigten die Senioren des FCA ihre Aufgabe beeindruckend souverän. Cheftrainer Koller spricht bei fünf Siegen und zwei Unentschieden von einer coolen Frühjahrsrunde, die allen Beteiligten eine Menge Freude bereitete. Mit 17 gewonnenen Punkten sicherten sich die Innerrhoder den Gruppensieg letztlich absolut verdient.

Freudentag bei den Junioren F

Rund 30 Appenzeller Kinder aus der Alterskategorie der Junioren F der Trainer Damian Keller, Markus Signer, Guido Signer, Peter Signer, Timo Zimmermann, Denis de Veer, Dominic Dörig, Tim Neff und Gian Frehner trugen am vergangenen Samstag nach dem Format «Play more football» ein Turnier aus. Die grosse Spielfreude und Begeisterung waren nicht zu übersehen. Die Kids eiferten zwar jedem Ball hinterher, dabei ging aber das Zusammenspiel untereinander keinesfalls vergessen.