

«Ich fühle mich stärker als vor einem Jahr»

Anfang Dezember beginnt für Lydia Hiernickel die Wettkampfsaison mit der Teilnahme am Swiss-Cup in Goms. Dieses Rennen soll für die 19-jährige Langläuferin der Startschuss sein in einen Winter, in dem sie sich der Weltspitze annähern will.

von Ruedi Gubser

Gesund bleiben und trainieren.» Das schreibt Lydia Hiernickel auf ihrer Homepage am Schluss ihrer Newsmeldungen. Gesund geblieben ist die Langläuferin aus Schwanden in diesem Sommer, trainieren konnte sie nach Abschluss ihrer Ausbildung zur Grenzwächterin ebenfalls ausgiebig und gut. Das sind Vorzeichen, die auf eine starke Saison 2018/19 schliessen lassen. «Vom Gefühl her bin ich besser als letztes Jahr», sagt Lydia Hiernickel. Die Resultate am Nordic Weekend in Andermatt und an Leistungstests in Magglingen haben die 21-Jährige in ihrer Selbsteinschätzung bestätigt. In Andermatt konnte sie nach zwei stagnierenden Jahren ihre persönlichen Bestleistungen in allen drei Wettkämpfen verbessern und klassierte sich inmitten der Nationalmannschaftsläuferinnen Nathalie von Siebenthal (1.), Laurien van der Graaff (3.) und Nadine Fähndrich (4.) auf dem 2. Platz.

Und auch bei den Leistungstests waren die Ergebnisse so gut wie nie. «Das motiviert», sagt Hiernickel dazu. Motivierend waren für B-Kadermitglied Hiernickel ebenfalls die zwei Trainingslager, die sie mit der Nationalmannschaft absolvieren durfte.

Im Weltcup Fuss fassen

Erste Motivationsschübe hatte sie mit der Einzellauf-Feuertaufe beim Heim-Weltcup in Davos und der Qualifikation für die Olympischen Spiele in Südkorea bereits vergangene Saison erhalten. Mit der Teilnahme an Olympia ging für Hiernickel ein Kindheitstraum in Erfüllung. Bei weiteren Träumereien, wie beispielsweise einem Medaillengewinn an Weltmeisterschaften oder eben Olympischen Spielen, hält sich Lydia Hiernickel bedeckt. So weit voraus schauen und sich dabei zu sehr aus dem Fenster lehnen, mag sie nicht. Da behagen ihr die kurzfristigen Ziele besser. «Ich möchte im Weltcup Fuss fassen, dort gute Leistungen zeigen und näher an die Top 30 laufen.» In ihren bisherigen Einzelrennen belegte sie die Plätze 37, 44 und 57 (alle Lenzerheide, wäh-

rend der Tour de Ski) sowie 55 (Lahti) und 64 (Davos).

Bevor Hiernickel jedoch auf die Jagd nach den Top-30-Plätzen gehen kann, muss sie sich erst häppchenweise über den Swiss-Cup (2./3. Dezember in Goms) und den Continental-Cup (8./9. Dezember in Premanon, FRA) für die Weltcuprennen in Davos (15./16. Dezember) qualifizieren.

Ferien – all inklusive

Ein gutes Gefühl geben Hiernickel nicht nur die sportlichen Ergebnisse, sondern auch die berufliche Situation. Die Grundausbildung zur Grenzwächterin hat sie im Sommer 2017 abgeschlossen, ist in dieser Funktion der Region St. Galler Rheintal zugeteilt und von Ende September bis im April für den Spitzensport freigestellt. «Davon erhoffe ich

«Lydia Hiernickel bringt gute Voraussetzungen mit, hat Potenzial und ist in beiden Laufstilen stark.»

Adriano Iseppi, SRF-Langlauf-Experte aus St. Moritz



mir sehr viel. So habe ich den Kopf frei für den Langlauf und mehr Zeit für die Erholung.» Am Ende der letzten Saison bekam Hiernickel die Doppelbelastung Ausbildung und Sport zu spüren. Sie wurde krank. Ferien gönnte sie sich im Frühling dennoch nicht. Stattdessen besuchte sie verschiedene berufliche Weiterbildungskurse. Die Ferien holte sie im September nach und gönnte sich eine Woche auf Sardinien – all inklusive, versteht sich. Die tägliche Portion Training musste einfach sein.

In ruhigeren Momenten konnte sich Lydia Hiernickel Gedanken zum bevorstehenden Winter machen. Das Thema Klimawandel dürfte dabei nicht erste

Priorität gehabt haben, obwohl natürlich auch die Langläufer davon betroffen sind und sich allmählich daran gewöhnen (müssen), auf weissen Schneebändern und in T-Shirts statt in Thermowäsche zu trainieren. «Die warmen Temperaturen im November auch in Davos waren aussergewöhnlich. Hoffentlich fällt bald Schnee, denn ich bestreite die Trainings in der Loipe sowie die Rennen viel lieber in einer verschneiten Landschaft», meint Lydia Hiernickel dazu.

Mehr als mit dem Klima dürfte sich die Schwanderin mit ihren persönlichen Zielen befasst haben. Neben der Annäherung an die Top 30 im Weltcup möchte sie im Winter 2018/19 an den U23-Weltmeisterschaften in Lahti (Finnland) «endlich in den Distanzrennen in die Top Ten laufen» und an den Weltmeisterschaften der «Grossen» in Seefeld (Österreich) teilnehmen.

Grosses Potenzial

Dass Lydia Hiernickel ihre Ziele erreichen kann, davon ist SRF-Langlauf-Experte Adriano Iseppi überzeugt. «Sie bringt gute Voraussetzungen mit, hat Potenzial und ist technisch sowohl beim Skating als auch im klassischen Stil stark», betont der ehemalige Swiss-Ski-Trainer. Wichtig sei, dass man Lydia jetzt nicht zu stark forcieren, sondern langsam an die höheren Aufgaben heranführen. Als gutes Zeichen für eine positive Entwicklung erachtet Iseppi auch, dass Hiernickel bereits leichte Rückschläge hinnehmen musste. «Es ist bei ihr zuletzt nicht nur aufwärts gegangen. Das härtere Training und die Doppelbelastung Ausbildung/Sport haben sie etwas gebremst. Nun, da sie die Ausbildung hinter sich hat und sich voll auf den Sport konzentrieren kann, erwarte ich von ihr einen Leistungsschub», sagt Iseppi, der hauptberuflich an der Talentschule Scoula Sportiva in Champfèr als Sport- und Musik-Koordinator tätig ist und Sport, Naturlehre, Geschichte und Geografie unterrichtet.

Ein Rezept, wie sie ihr Potenzial ausschöpfen und ihre Ziele – auch diejenigen, die sie für sich behält – erreichen kann, hat Lydia Hiernickel ja: gesund bleiben und trainieren.



Es läuft rund: Lydia Hiernickel blickt der kommenden Langlaufsaison optimistisch entgegen.
Bild Gian Ehrenzeller/Keystone

Kampfsportler stehen im Medaillenregen

Innert drei Tagen holt sich das Niederurner Kampfsportcenter Do-Jigo an Welt- und Schweizer Meisterschaften im Judo und Kung Fu je dreimal Gold, Silber und Bronze.

Den Auftakt eines äusserst erfolgreichen Wettkampf-Wochenendes für das Kampfsportcenter Do-Jigo in Niederurnen machte Ramona Brüssig. An den IBSA-Judo-Weltmeisterschaften in Lissabon sicherte sich das Vereinsmitglied Ramona Brüssig in der Gewichtsklasse bis 52 kg die Silbermedaille. Für einmal ging ihre Schwester Carmen Brüssig leer aus. Die mit einer Schulterverletzung angetretene Niederurnerin bekam es in der Gewichtsklasse bis 48 Kilogramm früh mit starken Gegnerinnen zu tun und landete auf Rang 7, sammelte aber dennoch wichtige Qualifikations-Punkte für die Paralympics in Tokio 2020.

Das nächste Erfolgskapitel schrieb Monika Orlor. Die Ennedanerin Schwarz-Gurt-Trägerin gewann an den Judo-Schweizer-Meisterschaften



Meisterprüfung: Schwarzgurt-Trägerin Monika Orlor gewinnt an den Schweizer Meisterschaften Bronze.
Pressebild

in St. Gallen in der Kategorie Masters über 63 kg die Bronzemedaille. Orlor, seit kurzem Schwarz-Gurt-Trägerin, hatte dieses Jahr nicht viel Zeit für die Wettkampfvorbereitung gehabt, da sie ihren Fokus auf die Judo-Meisterprüfung gelegt hatte. Trotzdem schaffte sie es wiederum aufs Podest.

Medaillenregen im Kung Fu

Für weitere Schweizer-Meisterschafts-medailen sorgte das Kung-Fu-Team des Kampfsportcenters Do-Jigo unter der Leitung der Netstalerin Alexandra Schiesser. Das Team überzeugte an den Swisswushu-Schweizer-Meisterschaften in Bonstetten und holte sich im Qingda (chinesisches Leichtkontakt-Kickboxen) drei Schweizer Meistertitel sowie zwei Silber- und zwei Bronzemedailen.

Bei diesem Kampfsystem sind zusätzlich alle Arten von Würfen erlaubt. Das Team investierte sehr viel für diesen beachtlichen Erfolg. Es trainierte bis zu dreimal in der Woche in den Trainingsräumen von Wollerau und Niederurnen hart, aber mit viel Spass.

Mit Leidenschaft dabei

Mit Leidenschaft beteiligten sich auch die Neueinsteiger aus dem Glarnerland an den Vorbereitungseinheiten. Zu einer Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften reichte es den Glarner noch nicht. «Wir hoffen auf Verstärkung des Teams im nächsten Jahr», sagt Alexandra Schiesser.

Interessierte an Sanda- (Vollkontakt) oder Qingda-Training können sich für ein Probetraining anmelden (www.kampfsportcenter.ch). (as/so)

Prince: Russland statt NHL

Der Ex-HCD-Stürmer Shane Prince soll einen neuen Arbeitgeber gefunden haben. Auf Twitter vermeldete der russische KHL-Klub Sibir Nowosibirsk den Zuzug des Amerikaners. Brisant: Prince löste seinen Vertrag mit dem HCD auf, weil er so schnell wie möglich in die NHL zurückkehren wollte. Damit erhärten sich die Gerüchte, wonach Prince die Bündner aus anderen Motiven verliess. (rmi)

Platz fünf für Sarah Schwitter

An den Judo-Einzelmeisterschaften in St. Gallen belegte Sarah Schwitter vom Judoclub Yawara Glarnerland in der Kategorie Frauen 18 bis 63 kg den 5. Platz. Im Kampf um Platz 3 unterlag sie Shania Mathez aus Moutier. (so)