Keine Kraft, keine Energie: Beim Weltcup in Davos läuft Lydia Hiernickel, immer noch geschwächt von ihrer Grippe, auf den enttäuschenden 64. Platz. Bild Gian Ehrenzeller/Keystone

Als ob Kaugummis auf der Loipe klebten

Die Glarner Langläuferin Lydia Hiernickel zieht die Konsequenzen aus dem enttäuschenden Abschneiden beim Heim-Weltcup-Rennen in Davos.

von Jörg Greb

Gut wäre anders gewesen, ansprechend auch. Um den Brei herum redet Lydia Hiernickel nicht, wenn es um ihr Resultat im 10-km-Skating-Rennen bei Davos Nordic geht: «Das war mehr als dürftig», sagt sie. Rang 64 belegte die bald 23-Jährige – von 66 Klassierten. Hinter ihr finden sich Nobodys wie Casey Wright (AUS) und Sanja Kusmuk (RUM). Und was ebenso betrüblich daherkommt: der Rückstand. 4:07 Minuten beträgt er nach den weniger als 30 Wettkampfminuten auf Siegerin Therese Johaug (NOR), aber auch 2:03 Minuten auf die beste Teamkollegin Nadine Fähndrich (28.). Und 33 Sekunden sind es auf Desirée Steiner, die junge Teamkollegin (61.). «Das sind Werte, wie sie nicht vorkommen dürfen», sagt Hiernickel.

Aufgeben war keine Option

Angebahnt hatte sich das Debakel schnell. «Ich lief gut und voll motiviert los», sagt Hiernickel. Kaum war ein Kilometer zurückgelegt, erkannte sie die Realität: keine Kraft, keine Energie. «Es war, als ob Kaugummis auf der Loipe klebten.» Hiernickel musste ihr Wunschresultat (Top 30) sogleich abschreiben. Dennoch widersetzte sie sich dem Bedürfnis, aufzugeben. «Aufgeben ist keine Option», erinnerte sie sich an das Credo des ehemaligen Frauen-Coaches Marco Isenschmid.

Kraft tanken und zurückkehren

Klar, im Ziel war die Schwanderin enttäuscht. Gleichzeitig aber zeigte sie sich nicht besonders erstaunt über das Ergebnis. «Ich hatte 14 Tage mit einer Grippe flach gelegen, und der Wunsch nach einem guten Resultat war illusorisch.» Seit diesen Tagen Anfang Monat hatte sie sich zu wenig erholt. «Jedes Training forderte mich hart», sagt sie, «obwohl sie eigentlich gar nicht hart hätten sein sollen.» Das Ergebnis bezeichnete Hiernickel als «nicht wirklich schön, besonders zu Hause, wenn die ganze Schweiz zuschaut und mitfiebert».

Wichtig ist nun, was Lydia Hiernickel und ihre Betreuer aus der Davos-Enttäuschung folgern. «Dass es so schlecht herauskommen konnte, überraschte uns», sagt Frauentrainer Peter von Allmen. «Ich hatte mir von den Krankheitstagen noch zu wenig erholt», sagt Hiernickel. Um wieder auf die Erfolgsspur zu finden und das vorzügliche Gefühl vom Sommer und vom Herbst wiederzufinden, sind vorerst keine Rennen geplant, sondern Training, Erholen und Energie tanken. «Ich will meinen Trainingsrückstand aufholen und mich wieder in Wettkampflaune bringen», sagt sie.

> «Ich will meinen Trainingsrückstand aufholen und mich in Wettkampflaune bringen.»
>
> **Lydia Hiernickel**
> Langläuferin aus Schwanden

Unterstützt wird Lydia Hiernickel von von Allmen. Das für nächstes Wochenende geplante Rennen um den Continental Cup in St. Ulrich (AUT) ist gestrichen. Von Allmen hat einen spezifischen Plan geschrieben, mit dem die Athletin wieder auf Touren kommen soll. Regelmässiger Kontakt und Feedbacks sollen das Vorhaben unterstützen. Von Allmen ist überzeugt, dass das Resultat in seiner ganzen Brutalität zu klaren Schlüssen geführt hat. Was das aber genau heisst, soll das Gesundheitsbulletin von Lydia Hiernickel zeigen – und die Entwicklung ihres Energie- und Leistungslevels.

Und eines betont der Trainer: «Ganz weg kann das Erarbeitete und Vielversprechende so schnell nicht sein.» Wichtig aber sei, dass sich die Athletin (und er mit seiner Aussensicht) nun die Zeit geben, um wieder auf Kurs zu kommen. «Die Ruhe finden, sich keinen unnötigen Druck auferlegen, die Realität akzeptieren», nennt von Allmen Vorrangiges. Eine Prognose über die Dauer dieses Zurücksteckens und neu Aufbauens will er nicht nennen. Aber auch nichts ausschliessen. Die Tour de Ski, das ursprüngliche Ziel mit Start am 28. Dezember in Lenzerheide, schreibt er (noch) nicht ab. Gleichzeitig betont er aber auch, dass die Saison noch lange sei und noch Zeit bleibe. Am Tag nach dem Rennen in Davos begab sich Lydia Hiernickel zum ganz lockeren Auslaufen auf die Ski. Danach gönnte sie sich Ruhe.

Zwei Glarner an Jugend-Olympiade

Rund drei Wochen vor Beginn der dritten Olympischen Jugend-Winterspiele vom 9. bis 22. Januar hat Swiss Olympic 112 junge Athletinnen und Athleten aus 21 Kantonen selektioniert, die an diesen Youth Olympic Games (YOG) in Lausanne 2020 teilnehmen. Darunter befinden sich mit Skispringerin Emely Torazza (Schwanden) und Ski-Freestyler Nils Rhyner (Elm) zwei Glarner. Die Selektionshürde am Schluss knapp verpasst hat Langläufer Mario Bässler (Elm).

Da das Gastgeberland der Olympischen Jugendspiele Anspruch auf eine höhere Zahl Quotenplätze hat, ist die Schweizer Delegation für Lausanne 2020 deutlich grösser als bei den vergangenen Ausgaben der Olympischen Jugend-Winterspiele. 2012 hatten sich 26 Schweizerinnen und Schweizer auf den Weg nach Innsbruck gemacht. Für Lillehammer 2016 waren 48 Sportlerinnen und Sportler selektioniert. *(red)*

Torazza und Müller siegen

Der erste Wettkampf der Helvetia Nordic Trophy in Kandersteg verlief für Emely Torazza aus Schwanden und Pascal Müller aus Oberurnen sehr erfolgreich. Die 15-jährige Emely Torazza entschied in der Kategorie der Frauen sowohl das Springen und die Nordische Kombination vom Samstag als auch den Wettkampf im Spezialspringen am Sonntag mit Weiten von 65 und 68 Meter für sich, Pascal Müller siegte in der Nordischen Kombination.

Nach einem missglückten Probesprung schloss Emely Torazza das erste Springen auf der HS-74-m-Schanze mit zwei Sprüngen auf je 70 Meter als Beste ab und konnte den Langlauf der Nordischen Kombination mit einem Vorsprung von 51 Sekunden in Angriff nehmen. Diesen verteidigte sie und siegte schliesslich mit 39 Sekunden Vorsprung auf Sina Arnet (Einsiedeln). Am kommenden Wochenende wird Torazza am Alpencup in Seefeld (AUT) starten. Pascal Müller gewann die Nordische Kombination in der Allgemeinen Kategorie mit einem Vorsprung von 25 Sekunden auf Nico Zarucchi (St. Moritz). In den Springen hatte er zweimal den 3. Platz belegt. *(red)*

Bange Momente und viel Freude

Der Heimweltcup in Arosa brachte den Schweizer Skicrossern Glück. Mit Fanny Smith auf Platz zwei und Alex Fiva als Dritter schafften es zwei Athleten von Swiss-Ski auf das Podium.

Es war ein Abend der bangen Momente für die Schweizer Skicrosser am Heimevent. So passte es ins Bild, dass Alex Fiva nach absolviertem Finallauf im Zielraum auf die Bestätigung seines 3. Platzes warten musste. Fiva, der seine Passion für das Skifahren in Lenzerheide entdeckt hat, hatte im letzten Run des Abends im Duell mit dem Österreicher Adam Kappacher seinen Arm ausgefahren. Weil dieser in der Folge zu Fall kam, analysierte die Jury den Vorfall genauer. Fiva kam nach kurzer Beratung mit einer Verwarnung davon: Freude über Rang 3 wie im Vorjahr statt der Enttäuschung am Heimevent.

Für Fiva, der zum ersten Mal in dieser Saison auf dem Podest stand, war das Warten im Zielraum der zweite heikle Moment des Abends. Im Halbfinal wurde sein Ski unmittelbar vor einem Sprung von einem Konkurrenten touchiert, einzig der Instinkt und die vorzügliche Athletik hielten den zwölf-fachen Weltcupsieger im Rennen. «Diese Bilder machen unseren Sport auch aus. Da läuft etwas», sagte er im Ziel. Es lief einiges im Nachtsprint, Fivas Akrobatikeinlagen war nicht das einzige spektakuläre Bild des Abends.

Spektakulärer Abflug von Regez

Einen anderen spektakulären Moment Ryan Regez. Der bisher erfolgreichste Schweizer Skicrosser der Saison wurde in seinem Viertelfinal vom Deutschen Daniel Bohnacker ausgehebelt, segelte meterweit durch die Luft und landete hart auf dem Rücken. Trotz Schmerzen stand der Berner Oberländer im Halbfinal und im kleinen Final wieder im Gate, riskieren wollte er aber nichts mehr und wurde Siebter. «Solange das Adrenalin da ist, spürt man den Schmerz nicht so. Aber frag mich in einer halben Stunde noch mal», sagte Regez auf den Sturz angesprochen. Am Samstag beim Weltcuprennen in Innichen werde er aber bereits wieder angreifen, sagte der 26-Jährige.

> «Solange das Adrenalin da ist, spürt man keinen Schmerz. Aber frag mich in einer halben Stunde noch mal.»
>
> **Ryan Regez**
> Schweizer Skicrosser

Schwieriger Final für Smith

Anders als Regez entging Fanny Smith auf ihrem Weg zum 2. Platz einem Unglück knapp. Nach einem Kontakt hielt sich die 27-Jährige erst gut im Rennen, fing dann die Schwedin Sandra Näslund auf den letzten Metern des lediglich 500 m langen Kurses noch ab.

Einzig an der kanadischen Olympiasiegerin und Weltmeisterin Mariel le Thompson war kein Vorbeikommen. «Es war wirklich ein sehr schwieriger Final, weil ich keine günstige Startposition hatte», sagte die Siegerin der Vorsaison. Darum sei sie auch sehr zufrieden mit dem Resultat. *(sda)*

Starker Start der Curler

Das Team Glarus Belvédère AM ist auf Kurs. Nach dem ersten von drei A-Liga-Wochenenden liegt das Quartett um Skip Marco Hösli verlustpunktlos an der Ranglistenspitze. Die Glarner haben am Wochenende in Arlesheim sämtliche Partien vorzeitig gewonnen: St. Gallen hat beim Stand von 2:8 für Glarus ein End vor Schluss aufgegeben, Limmattal beim 1:6 noch ein End früher, ebenso wie Champéry, nur stand es hier schon 2:7.

Wegen den Olympischen Jugendspielen in Lausanne pausiert die Meisterschaft bis Anfang Februar. An den beiden Wochenenden in St. Gallen und Genf werden die Glarner dann sicher stärker gefordert sein. Denn ihre drei bisherigen Gegner zieren geschlossen den Schluss der Rangliste. Die acht besten Mannschaften dieser Zehnerliga qualifizieren sich für die Schweizer Meisterschaften vom März in Adelboden. Der Sieger davon wird die Schweiz an der WM 2021 vertreten. *(red)*