

Hiernickel: «Warum soll mir kein super Winter gelingen?»

Die Langläuferin Lydia Hiernickel aus Schwanden hofft auf starke Leistungen im kommenden Winter und führt einige Argumente dafür an.

von Jörg Greb

Eines fällt auf: Unter den wichtigsten Erfolgen Lydia Hiernickels – aufgeführt beispielsweise unter den Highlights auf ihrer Homepage www.lydiahiernickel.ch – figurieren jene der letzten Saison erst in den hinteren Reihen. Interpretiert heisst das: Die Olympia-Teilnehmerin des vorletzten Winters konnte sich auf oberster Ebene wenig profilieren. Erfolge gabs für die bald 23-Jährige auf Nebenschauplätzen: international mit dem 2. Schlussrang im Continental-Cup bei den Frauen und national mit dem Sieg im Swiss Cup sowie einem vollzähligen Medaillensatz an den Schweizer Meisterschaften.

Durchzogener Winter

Diese Saisonbilanz entspricht nicht den Ansprüchen von Lydia Hiernickel. Als durchgezogen bezeichnet sie deshalb den vergangenen Winter. Sie sagt: «Es war schwierig, die Balance zu finden.» Für den Saisonhöhepunkt, die Weltmeisterschaften in Seefeld, verpasste sie die Qualifikation für ein Einzelrennen. Lediglich in der Staffel kam sie zum Einsatz. Und bei ihrer letzten Teilnahme an den U23-Weltmeisterschaften musste sie sich mit den Rängen 13 und 19 zufriedengeben.

Gut harmonisierendes Quintett

Jetzt ist die Vergangenheit für die Glarnerin aus Schwanden in den Hintergrund getreten. Wohler fühlt sie sich im umstrukturierten Umfeld von Swiss-Ski und nach der komplett abgeschlossenen Ausbildung zur Grenzwächterin im Juni 2019. Anstelle von Marco Isenschmid und Reto Burgermeister führt nun Peter von Allmen die besten Langläuferinnen der Schweiz. Individueller betreut fühlt sie sich. Und ebenfalls als Pluspunkt wertet sie, dass sie in der Vorbereitung nicht mehr mit den Männern trainierten. Zwar haben sie am selben Ort geübt, aber für sich. «Wir fünf Frauen harmonisierten und zogen am selben Strick», sagt Lydia Hiernickel dazu. Einen erstaunlichen Zusammenhalt machte sie unter Nadine Fähndrich und den U23-Läuferinnen Alina Meier, Désirée Steiner, Giuliana Werro und sich selber aus.



Ein Sommer ohne Verletzungen und Krankheiten: Lydia Hiernickel strahlt für den kommenden Winter grosse Zuversicht aus.

Bild Gian Ehrenzeller/Keystone

Und das persönliche Wohlbefinden von Lydia Hiernickel widerspiegelte sich in ersten Leistungen: «Mir glückten zum Teil stark verbesserte Trainingswerte», sagt sie. Zurück führt sie dies auch auf ihren «hervorragenden Sommer ohne Verletzungen und ohne Krankheiten». So konnte sie viel in jenen Bereich investieren, den sie mit ihrem Coach als Schwachpunkt aus-

gemacht hatte: die Schnelligkeit und die Explosivität. Intervall-Einheiten, Sprints im Höchsttempo und Sprünge erhielten stärkeres Gewicht im Aufbau. Obschon Hiernickel weiss, dass vom Training nicht 1:1 auf den Wettkampf geschlossen werden kann, schöpft sie Hoffnung. «Warum soll mir kein super Winter gelingen», fragt sie. Sie will im Weltcup endlich Rangie-

rungen in den Punkterängen erzielen, also in die Top 30 laufen. Vor allem an die Langdistanz-Rennen denkt sie, ausschliessen aber will sie auch die Sprints nicht.

Die Alp Cermis reizt

Zu den vereinzelt Athletinnen und Athleten, die zum Auftakt dieses Winters Ende Monat zu den ersten Weltcupprüfungen nach Skandinavien fliegen, zählt Lydia Hiernickel nicht. Stattdessen beginnt sie Ende Monat die Saison mit dem Swiss Cup im Goms und Anfang Dezember mit dem Continental-Cup-Rennen in Slowenien. Danach erfolgt der erste Höhepunkt mit dem Heimweltcup-Rennen in Davos. Und ab 28. Dezember soll die Tour de Ski zu einem Aufsteller werden. Vor zwei Jahren stieg sie nach den drei Auftaktrennen in der Lenzer-

«Ich erhoffe mir aus mehr Weltcuprennen mehr Erfahrung für Grossanlässe.»

Lydia Hiernickel

Elite-Langläuferin aus Schwanden

heide aus. Nun nimmt sie sich vor, durchzuziehen. «Die Alpe Cermis reizt», sagt sie zum berühmten Tour-Ende im Val di Fiemme.

Und auch in den nachfolgenden Weltcuprennen sieht Lydia Hiernickel Highlights. Sie spricht vom 30-km-Rennen in Oslo oder der Mixed-Team-Staffel am Weltcupfinal in Canmore (CAN). Gedanklich befasst sie sich schon jetzt mit solchen Schlüsselrennen. «Ich erhoffe mir, aus mehr Weltcuprennen mehr Erfahrung für kommende Grossanlässe zu sammeln, damit dort auch Einzelstarts möglich sind» sagt sie. Dieser Winter eignet sich dazu, weil keine Weltmeisterschaften stattfinden. Und stolz ist Lydia Hiernickel, dass sie neu zwei persönliche Sponsoren aus dem Kanton Glarus repräsentieren kann: neben Service7000 auch die Luftseilbahn Mettmalp.

Rios/Perret siegen

Diese Reise lohnte sich für die Curler von Glarus Belvédère AM nicht. An einem internationalen Turnier in Prag verloren Marco und Philipp Hösli, Justin Hausherr und Jannis Spiess drei von fünf Partien und verpassten als Gruppendritte den Einzug in die Viertelfinals. Die Glarner bezwangen Timothy Verreycken (BEL) mit 9:8 sowie Martin Bukovsky (CZE) mit 7:3 und unterlagen Ross Whyte (SCO) mit 3:7, David Sik (CZE) mit 5:6 und überraschend dem lettischen Team von Martin Truksans mit 3:7. Den Turniersieg holte sich Whyte.

Dafür gabs für Martin Rios und Jenny Perret ein Erfolgserlebnis. Die Olympia-Silbermedaillengewinner von Pyeongchang entschieden in Sotschi (RUS) ein Mixed-Double-Turnier für sich. Rios/Perret blieben während des gesamten Turnierverlaufes unbesiegt und schlugen im Final das russische Duo Alexej Stukalsky/Margarita Fomina 7:6. Einen im ersten End eingehandelten 0:2-Rückstand hatten Rios/Perret bis am Ende des vierten Ends in einen 5:2-Vorsprung verwandelt, mussten die Russen aber ein End später auf 5:5 ausgleichen lassen. Eine 7:5-Führung nach sieben Ends reichte schliesslich zum Sieg. (rg)

Auf einen Blick

FUSSBALL

2. LIGA, GRUPPE 2

Frauenfeld – Abtwil-Engelburg	5:1
Eschenbach – Schmerikon	1:1
Rapperswil-Jona II – Linth 04 II	1:1
Uzwil II – Sirnach	3:3

1. Rapperswil-Jona I	11	7	2	2	25:14	23
2. Frauenfeld	11	7	2	2	33:16	23
3. Eschenbach	11	6	3	2	27:16	21
4. Linth 04 II	11	3	7	1	20:18	16
5. Winkeln SG	11	4	3	4	19:25	15
6. Uzwil II	11	4	2	5	22:21	14
7. Sirnach	11	3	4	4	26:31	13
8. Abtwil-Engelburg	11	4	0	7	26:26	12
9. Bronschhofen	11	3	3	5	14:21	12
10. Wattwil Bunt	11	3	3	5	14:23	12
11. Schmerikon	11	2	4	5	15:17	10
12. Wängi	11	2	3	6	15:28	9

VOLLEYBALL

MÄNNER, 1. LIGA, GRUPPE D

Einsiedeln – Jona	3:2
(25:23, 25:21, 20:25, 23:25, 15:11)	
STV Wil – Chur	3:0
(25:18, 25:17, 25:21)	
TV Lunkhofen – Kanti Baden	3:0
(25:11, 25:19, 25:21)	
Voléro Zürich – Andwil-Arnegg	0:3
(16:25, 18:25, 23:25)	

1. Jona	5	4	0	1	0	14:6	13
2. Einsiedeln	5	3	1	1	0	14:5	12
3. STV Wil	4	3	0	0	1	10:5	9
4. TV Lunkhofen	5	1	2	0	2	11:10	7
5. Voléro Zürich	5	2	0	1	2	8:10	7
6. Andwil-Arnegg	4	1	1	1	1	9:8	6
7. Näfels II	4	1	0	1	2	6:9	4
8. Chur	4	0	1	0	3	3:11	2
9. Kanti Baden	4	0	0	0	4	1:12	0

Ein Kantersieg zum Abschluss

Linth 04 schlägt Eschen-Mauren gleich 5:0. Amar Sabanovic trifft dreimal.

Eschen-Mauren scheint Linth 04 zu liegen. Mit einem 3:0-Auswärtssieg in Eschen waren die Glarner im August in ihre zweite 1.-Liga-Saison gestartet, mit einem 5:0-Erfolg gegen den gleichen Gegner schlossen sie das Fussballjahr 2019 ab – ein erfolgreiches Jahr.

Die Partie gegen Eschen-Mauren begann mit einem Paukenschlag. Schon in der 1. Minute konnte Linth's Dejan Ilic von Armando Majer nur mit einem Foul gestoppt werden. Für diese Notbremse kassierte Eschens Torhüter die rote Karte. Die zahlenmässige Überlegenheit wussten die Glarner auszunützen. Nach 33 Minuten und Treffern von Amar Sabanovic und Yves Sanchez führten sie 4:0. Sabano-

vic gelang dabei mit den Toren zum 1:0, 2:0 und 4:0 ein Hattrick. Eschen-Mauren war den Glarnern in allen Belangen unterlegen. Die beiden Angreifer von Linth 04, Sabanovic und Ilic, konnten schalten und walten, wie sie wollten und sorgten für viel Gefahr. Bis zur Pause hatten die Glarner Unterländer nochmals drei hochkarätige Möglichkeiten, die jedoch ungenutzt blieben.

Dominant bis zum Schluss

Die zweite Halbzeit verlief dann etwas ausgeglichener. Der FCLinth04 schaltete einige Gänge zurück, und die Liechtensteiner stellten sich besser auf die gegnerischen Angriffe ein. Die Glarner kontrollierten das Spiel je-

doch weiterhin, und Leonardo Lo Russo im Linth-Tor musste kaum einmal eingreifen. Sabanovic und Guto hatten nochmals zwei gute Möglichkeiten auf den fünften Treffer, scheiterten aber. Das fünfte Tor fiel dann in der 79. Minute doch noch. Ilic traf vom Elfmeterpunkt aus.

Aggressiv und kreativ

Der USV Eschen-Mauren zog bestimmt einen schlechten Tag ein, aber Linth verdiente sich den Sieg auch in dieser Höhe durch seine Aggressivität und Kreativität während des gesamten Spiels. Der 5:0-Erfolg war für die Glarner der höchste Sieg in der bisherigen Meisterschaft und der Abschluss eines erfolgreichen Jahres. (mf)

Remis-Könige punkten bei Leader

Die zweite Mannschaft des FCLinth 04 gab bei Rapperswil-Jona, dem Leader der Gruppe 2 in der 2.-Liga-Meisterschaft eine weitere Kostprobe ihres Potenzials ab und erreichte ein leistungsgerechtes 1:1. Nach Toren von Christian Giallongo zum 1:0 der Rapperswiler (11.) und von Nebojsa Miljic zum Ausgleich stand das Schlussresultat schon nach 27 Minuten fest. Linth hätte die Partie auch gewinnen können, traf doch Adrian Gössi zweimal die Latte und Nick Rhyner scheiterte bei seiner Grosschance an Elvedin Jakupovic im Tor der Rapperswiler. So resultierte für Linth im elften Spiel das siebente Unentschieden.

Beide Mannschaften bestachen durch einen gepflegten, spielerisch

geprägten, Stil. Vor der Pause waren die Rapperswiler gefährlicher, in der zweiten Halbzeit verzeichneten die Glarner die besseren Möglichkeiten. Im Verlauf der zweiten Hälfte flachte das Spiel etwas ab, wobei beide Mannschaften immer noch bestrebt waren, den Sieg zu holen. (mf)

Rapperswil-Jona – Linth 04 1:1 (1:1)

Grünfeld, Jona. – 80 Zuschauer.
Tore: 1:1. Giallongo 1:0. 27. Nebojsa Miljic 1:1.
Rapperswil-Jona: Jakupovic; Stumpo (52. Pousa Fernandez), Ajeti, Dzaferi, Sousa; Giallongo (66. Pierangeli), Fritschi, Imeri, Aerne (77. Seferi), Sabino; Mesto.
Linth 04: Nikola Miljic; Brunner, Stahel, Nebojsa Miljic (84. Bänz), Abdi; Gössi, Frapapano, Mario Budimir, Rhyner, Zlatkov (77. Lima); Rikio (68. Fischli).
Bemerkungen: Linth 04 ohne Brovina, Gehrig und Noser (alle verletzt) sowie Baumhaackl (gesperrt). Verwarnungen: 59. Sabino, 64. Brunner, 73. Mesto, 74. Dzaferi, 81. Nebojsa Miljic, 90. Lima.