

# Eintauchen in das Medaillen-Hoch

Langläuferin Lydia Hiernickel ist nach turbulenten letzten Tagen in Oberstdorf, dem Ort der Nordisch-Weltmeisterschaften, angekommen. Die Schwanderin wird heute in der Schweizer Frauen-Staffel zum Einsatz kommen.

von Jörg Greb

Es war ein beflügelndes Ankommen. Gestern Mittwoch hatte sich Lydia Hiernickel auf den Weg gemacht nach Oberstdorf an den WM-Austragungsort der nordischen Weltmeisterschaften. Und dort hat sie ihre Teamkolleginnen erlebt wie noch selten: «Es herrschte eine super Stimmung. Alle waren unglaublich aufgestellt und motiviert», erzählt die Schwanderin. Der Grund für die Aufbruchstimmung ist naheliegend: der historische Gewinn der WM-Silbermedaille von Laurien van der Graaff und von Nadine Fähndrich im Team-Sprint.

Auch Lydia Hiernickel prägte dieser Erfolg. Nur, live mitverfolgt hat sie ihn nicht – weder vor Ort, noch vor dem TV-Gerät. «Wir waren in Realp beim Zusammenpacken, und ich erfuhr übers Radio von diesem Erfolgsergebnis.» Nachgeholt hat die 24-Jährige das Verpasste natürlich trotzdem. «Ich spulte das Video x-Mal zurück und freute mich natürlich riesig – für meine Trainingskolleginnen und für den Schweizer Frauenlanglauf.»

## Tränen des Glücks

Für eine andere Art des Glücks sorgte bei Lydia Hiernickel ein Telefonanruf von Christian Flury. Der Schweizer Langlaufchef überbrachte ihr das Angebot für die 4x5-km-Frauenstaffel vom Donnerstag. «Ich war sprachlos, und es flossen die Tränen», sagt Lydia Hiernickel. Die Saison, die laut Hiernickel «sehr schwierig und völlig unbefriedigend verlaufen war», bekam doch noch ein Happy End. Ihre Geschichte des Winters 2020/21 kann umgeschrieben und in einen anderen Kontext gestellt werden.

Die Basis dazu schaffte Hiernickel selber. Sie blieb dran, obwohl sich die Leistungskurve nach den Rückenproblemen Anfang Dezember nicht in die gewünschte Richtung entwickelt hatte. Und als die talentierten Nachwuchsläuferinnen an den U23-Weltmeisterschaften nicht die erhofften Ergebnisse abzuliefern vermochten, verstand sie es, die entscheidende Chance zu nutzen: das Swiss-Cup-Rennen vom ver-



Ihren Teil zu einem tollen Ergebnis beitragen: Nach dem Staffelrennen in Seefeld vor zwei Jahren (Bild) kommt Lydia Hiernickel heute zu ihrem zweiten WM-Einsatz. Bild Peter Schneider/Keystone

gangenen Wochenende in Realp, das aufgrund der Pattsituation zum Selektionsrennen umdefiniert worden war.

## Den Druck zur Seite gelegt

Lydia Hiernickel präsentierte sich unter allen Kandidatinnen klar am besten. Das Klassischrennen am ersten Tag beendete sie mit der Minimaldifferenz von einer Sekunde hinter Désirée Steiner auf Rang 2. Im Skatingrennen am Folgetag siegte Hiernickel überlegen. «Ich lief befreit und konnte den eigenen Druck zur Seite legen», erklär-

te sie. «Erstmals seit Langem fand ich sofort meinen Rhythmus, konnte richtig kämpfen und danach ein wunderbares Körpergefühl geniessen.» Als «mehr als happy» bezeichnet sie sich nun: «Das ist wie das Sahnehäubchen auf dem Kuchen.»

**Lydia Hiernickel**  
WM-Teilnehmerin aus Schwanden

In Oberstdorf hat sich Hiernickel gestern Nachmittag wichtige Eindrücke von der Strecke geholt. Leider bot sich dafür nur ein kurzes Zeitfenster. Auf Erinnerungen aus der Vergangenheit kann sie nämlich nicht zurückgreifen. Sie stellt sich entsprechend

ein: «Ich hoffe, die richtige Balance zwischen Vorfreude, Nervosität und Körpergefühl zu finden und meine Energie passend einzuteilen.»

Eingesetzt werden wird Lydia Hiernickel in der WM-Staffel im Quartett mit Nadine Fähndrich, Alina Meier und Laurien van der Graaff in der freien Technik, also dem dritten Part oder dem Schlussabschnitt. «Ich hoffe, meinen Anteil zu einem tollen Ergebnis liefern zu können», sagt Lydia Hiernickel. Damit die Euphorie und der Zukunftsglaube keinen Dämpfer erfahren.

## Wenn die Lockerheit fehlt

Der Frust sitzt tief bei Julie Zogg nach dem missratenen Auftritt an den Snowboard-Weltmeisterschaften. «Ich wollte zwei Medaillen», sagt die Titelverteidigerin. Nun ist beim Schützling von Konditionstrainer Gregor Hagmann Spurensuche angesagt.

von Reto Voneschen

Eine Nacht brauchte Julie Zogg, um den Frust zu verdauen. Als Titelverteidigerin trat die 28-Jährige an den Weltmeisterschaften in Rogla im Parallelsalom an. Auch im Parallel-Riesensalom machte sich die SSW-Fahrerin Hoffnungen. Und dann dies: Zweimal fuhr Zogg eine gute Qualifikation (Rang 5 im Riesensalom und Rang 4 im Slalom), schied dann aber jeweils schon in der ersten K.-o.-Runde aus. Einmal mit zwei Hundertstelsekunden Rückstand, einmal mit vier. Das war ganz bitter.

«Ich habe das niemandem gesagt, aber mein Ziel waren zwei Medaillen, sagt Zogg am Tag danach, immer noch enttäuscht, aber mit klaren Gedanken. Der Frust muss raus, im Hintergrund hört man den Hometrainer summen. So unerwartet wie der Titel vor zwei Jahren in Park City gekommen war, so unerwartet kam das frühe Aus im slowenischen Rogla.

«Dass es zu knappen Entscheidungen kommen wird, war im Vorfeld schon klar», sagt Zogg, die im physischen Bereich vom Obstalder Gregor Hagmann betreut wird. Der Hang galt als einfach, und der Favoritenkreis ist bei den Alpin-Boardern gross. Bei den Frauen führen in diesem Winter in sechs Rennen zehn Fahrerinnen auf ein Weltcup-



«Manchmal hat man Glück mit den Hundertsteln, manchmal nicht.»

**Julie Zogg**  
Alpin-Snowboarderin

podest. «Manchmal hat man Glück mit den Hundertsteln, manchmal nicht», sagt Zogg. «Vor zwei Jahren lachte mir das Glück.»

## Um 4 Uhr aufgewacht

Allein mit Glück oder Pech ist Zoggs Abschneiden nicht zu erklären. Was sie am meisten ärgert: «Ich hatte nie die Lockerheit wie in Park City.» Damals sei sie einfach an den Start gegangen und habe sich gesagt: «Schauen mir mal, was passiert.» Auch beim Weltcupstart, die grosse Frage. Die Antwort dürfte eine Mischung aus diversen Gründen sein. Es fing bereits damit an, dass sie vor dem Parallelsalom – ihrer Spezialdisziplin – schon um 4 Uhr aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte. «Das ist mir noch nie passiert», wundert sie sich. Hinzu kam, dass zwischen der Qualifikation am

Morgen und dem Lauf am Nachmittag rund drei Stunden Pause lagen. «Mir liegt so ein langer Unterbruch nicht. Ich habe es lieber, wenn es rasch weitergeht.» Nach dem kurzen Schlaf in der Nacht hält sie – ebenfalls atypisch – einen Mittagsschlaf.

## Rot oder blau?

Vor allem beschäftigte Zogg aber die Frage, welchen Kurs sie nehmen soll im Achtelfinal. Der rote Kurs war in der Qualifikation der schnellere. Vor den K.-o.-Läufen wurden beim blauen Kurs aber drei Tore um 40 Zentimeter versetzt. In Fahrerkreisen herrschte Uneinigkeit, welches nun der schnellere sei. Gleiches galt bei den Trainern. «Ich bespreche dies lieber mit den Fahrerinnen», sagt Zogg, «doch ausgerechnet gegen meine bevorzugte Gesprächspartnerin, Claudia Riegler, musste ich antreten.»

Am Ende entschied sich Zogg für Rot – wie alle anderen Topfahrerinnen auch. «Doch im Hinterkopf war wohl

noch eine gewisse Unsicherheit vorhanden, ob es die richtige Wahl war.»

## Kopfsache

«Unser Sport ist halt auch Kopfsache», sagt die fünffache Weltcupsiegerin. Oft tun sich die Favoritinnen am Anfang schwer. Doch mit dem ersten Laufsieg fällt dann vieles leichter. Zogg fehlte dieses Erfolgserlebnis. Das Gegenteil erlebte ihre langjährige Konkurrentin Selina Jörg. Die Deutsche gewann überraschend den Riesensalom, trat dann unbekümmert im Slalom an – und holte dort Bronze.

Viel Zeit, sich Gedanken zu machen, hat Zogg nicht. Am Samstag findet, wieder in Rogla, das nächste Weltcuprennen statt. «Zeit für Revanche», sagt sie lachend. Abgerechnet wird dann vor allem in einem Jahr an den Olympischen Spielen in China. Bis dahin hat Zogg Zeit, um aus den Fehlern von Rogla zu lernen. Und die Lockerheit zu finden, mit der sie Titel gewinnen kann.