

# Glarner Nachwuchsfussballerin lässt sich von Corona nicht aufhalten

Die 17-jährige Delia Cescato spielt seit einem Jahr bei Rapperswil-Jona. Wegen der Coronapandemie pausiert auch der Frauenfussball in der Nationalliga B. Die Nachwuchsfussballerin aus Riedern hatte in dieser Zeit ihr eigenes «Trainingsgelände».

von Alicia Barbieri

In der Mitte eines Fussballfeldes fühlt sich Delia Cescato so richtig wohl. Von hier aus kann sie die Bälle verteilen. «Die Technik ist im Mittelfeld sehr wichtig», sagt Cescato. Vor fast einem Jahr trainierte die 17-Jährige aus Riedern zum ersten Mal mit der NLB-Frauenmannschaft von Rapperswil-Jona und schaffte den Sprung von den Juniorinnen in die erste Mannschaft. «In der Nationalliga B wird viel schneller und intensiver gespielt. Das hatte ich zuvor nicht gekannt und war neu für mich», erzählt Cescato.

## Ein unvergessliches Erlebnis

Cescato kann sich noch gut an ihr erstes Spiel in der NLB erinnern. «Ich war sehr nervös», sagt sie. «Wir spielten gegen das U21-Team des FC Zürich. Und ich durfte dabei sein, obwohl ich nicht einmal Teil des Teams war.»

Diese Premiere war für die Fachmittelschülerin ein unvergessliches Erlebnis. Der Einsatz war zwar kurz – sie wurde in der 86. Minute eingewechselt –, trotzdem hält sie fest: «Es war einfach cool.» Nach diesem Spiel gegen Zürich U21 (2:2) dauerte es nicht mehr lange, bis Cescato ins NLB-Team aufgenommen wurde.

Seither ist sie Teil dieser Mannschaft. Dort ist sie eine der jüngsten Spielerinnen. Für Cescato gilt nun vor allem, hart zu arbeiten und Erfahrung zu sammeln, damit sie ihr nächstes Ziel erreichen kann: eine Stammposition im Mittelfeld – wo denn sonst. «Ich muss zeigen, was ich drauf habe und an meinen Fähigkeiten arbeiten», erklärt Cescato. Ihre charakterlichen Eigenschaften, Ehrgeiz und Durchhaltewillen werden ihr auf dem Weg nach oben sicher helfen.

## Ein Fitnessstudio in der Garage

Auf ihrem Weg wurde Delia Cescato gebremst – von Corona. Die Trainings und Spiele für die NLB-Fussballerinnen waren gestrichen worden. Diese Corona-Schutzmassnahme bereitete Cescato anfänglich Mühe. Sie fand jedoch eigene Wege, sich fit zu halten.



Trickreich: Delia Cescato hat sich bis in die Nationalliga B gespielt.

Bilder Alessandro Cescato



«Gemeinsam mit Nationalspielerinnen auf dem Platz zu stehen, war sehr eindrücklich für mich. Davon träumt man als Juniorin.»

**Delia Cescato**  
spielt bei den Frauen  
des FC Rapperswil-Jona

Drei- bis viermal in der Woche ging sie jeweils mindestens eine Stunde lang joggen, darauf achtend, stets mit einer konstant hohen Geschwindigkeit unterwegs zu sein.

Da auch die Fitnessstudios geschlossen waren, richtete sich Cescato zu Hause in der Garage ein eigenes Fitnessstudio ein und absolvierte dort Krafttrainings und Konditionsübungen. Sie wechselte aber auch das Terrain. «Sogar im Schnee trainierte ich», erzählt Cescato und lacht. Ihre Trainings absolvierte sie gerne mit einem Ball. Oft improvisierte sie und stellte Laufleitern, Hürden und «Töggeli» auf.

Vor der Coronapause war Cescato einmal für das zweite Team von Rapperswil-Jona im Einsatz. Das freute

sie vor allem auch, weil sie die gesamte Partie auf dem Feld stand – etwas, was im ersten Team noch nicht möglich ist. «Im Spiel mit der zweiten Mannschaft erzielte ich sogar ein Tor», sagt Delia Cescato stolz.

## Der Stamplatz als Ziel

Ein weiteres aufregendes Spiel für Cescato war ein Freundschaftsspiel des ersten Rapperswiler Frauenteam gegen St. Gallen-Staad. In dieser Partie konnte sie die ganze zweite Halbzeit bestreiten und ihr Potenzial aufzeigen. «Mir gefiel es, gegen eine NLA-Mannschaft zu spielen, bestätigt Cescato. «Gemeinsam mit Nationalspielerinnen auf dem Platz zu stehen, war sehr eindrücklich für mich. Davon träumt man als Juniorin.»

Die Zeit ohne Fussball war für Cescato keine schöne. «Normalerweise trainiert man während der Woche, damit man am Wochenende gegen andere Mannschaften spielen kann. Jetzt ist es einfach nur Training gewesen», sagt Cescato. Die Motivation sei ohne Ernstkämpfe ein bisschen verloren gegangen. «Es fühlte sich wie ein grundloses Training an.» Cescatos Motivation kommt schnell wieder, sobald sie Fussball spielen kann. «Ich habe einfach Spass am Fussball», sagt Cescato mit einem Lächeln im Gesicht.

Für die nahe Zukunft hat sie sich ein Ziel gesetzt: Sie möchte sich im NLB-Team von Rapperswil-Jona im Mittelfeld einen Stamplatz erkämpfen und eine wichtige Spielerin werden. Als Team haben die Rapperswilerinnen auch ein Ziel: Sie möchten in die Nationalliga A aufsteigen. «Das wäre megatoll», sagt Delia Cescato.

## Ende März geht es wieder los

Am Samstag, 27. März, starten die Frauen des FC Rapperswil-Jona in die NLB-Rückrunde. Sie treffen dabei auswärts auf Yverdon. Es kommt im Waadtland somit gleich zum Kracher der

Runde. Yverdon führt die Tabelle mit 19 Punkten an, Rapperswil-Jona liegt mit drei Punkten Rückstand auf Tabellenrang 3. Um gut vorbereitet in das Gipfeltreffen zu gehen, tragen

die Rapperswilerinnen an diesem Wochenende zwei Testpartien aus. In den beiden Heimspielen treffen sie auf die 1.-Ligistinnen aus Schwyz und Winterthur. (red)

# Ein Wettkampf nur für junge Langlaufbegeisterte

Nichts war wie gewohnt am diesjährigen Glärnischlauf, der zum Voralpencup zählt. Lediglich die drei Glarner Kategoriensiege durch Silja Feldmann, Yanick Bässler und Malia Elmer deuteten auf ein einigermaßen normales Rennen hin.

von Käthi Müller

Der 58. Glärnischlauf light wurde coronabedingt von Ende Januar auf den letzten Samstag verschoben. Und weil in Riedern kein Schnee mehr lag, musste der Anlass nach Elm verlegt werden. Das Organisationskomitee des Skiclubs Riedern legte sich mächtig ins Zeug und Elm Ferienregion präparierte im Untertal und Bärentritt eine anspruchsvolle Strecke.

Dank einer klaren Nacht und viel Sonnenschein – die Sonne schien sogar durchs Martinsloch – fanden die 77 jungen unter 20-jährigen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer ideale Bedingungen vor. Die älteren Läuferinnen und Läufer durften gemäss den BAG-Weisungen nicht starten. Ungewohnt war auch, dass kein Publikum zugelassen war und dass alle Hilfskräfte und Betreuungspersonen eine Maske tra-



Los gehts: Linus Elmer kurz nach dem Start, Mattia Zentner befindet sich dahinter in Warteposition.

Bild Käthi Müller

gen mussten. Die einzelnen Klubs bekamen abgesperrte Boxen zugewiesen, in denen sie die Skier präparieren und sich umziehen konnten. Der SC Riedern bot zudem einen kleinen Outdoor-Verpflegungsstand an.

## Wettkampfluft geschnuppert

Die meisten der jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte diese Saison noch gar kein Rennen bestreiten. Entsprechend motiviert gingen sie ins Rennen in der klassischen Technik. Sie liessen sich auch von den Tücken eines Klisterskis nicht beirren. In den jüngsten Kategorien waren keine Glarnerinnen und Glarner am Start. Erst bei den Knaben U12 standen Mattia Zentner (SCRiedern) und Linus Elmer (SCElm) im Einsatz. Und auch bei den U14 fehlten die Einheimischen. Dafür konnten dann bei den U16 Silja Feldmann (SCRiedern) und Yanick Bässler (SCElm)

ihre Klasse zeigen und mit grossem Vorsprung siegen. Bei den Frauen gewann Malia Elmer (SC Riedern) vor ihrer Klubkollegin Julia Hauser. Bei den U20 Herren musste Mitfavorit Silvan Hauser (SCRiedern) krankheitshalber passen und Silvan Durrer (SCDrusberg) kämpfte den Sieg überlassen.

Wie begehrt Startmöglichkeiten heuer sind, zeigte sich, dass sogar Wettkämpfer des Bündner Skiverbandes an diesem Voralpencup-Rennen (Ostschweizer Skiverband, Skiverband Sarganserland und Walensee, Zürcher Skiverband und Liechtensteinischer Skiverband) teilnahmen. Und weil eben alles ein bisschen ungewohnt war, wurde dieses Rennen gleichzeitig noch als Verbandsmeisterschaft des Ostschweizer Skiverbands gewertet.

**Bilder und Resultate unter**  
[www.sriedern.ch](http://www.sriedern.ch)

## Continentalcup: Dritter Rang für Lydia Hiernickel

Mit dem dritten Rang im letzten Rennen des Continentalcups in Slowenien sichert sich **Lydia Hiernickel den dritten Gesamtrang in der Gesamtwertung.** Tags zuvor wurde sie Sechste im Einzellauf. In der Kategorie U20 belegte Mario Bässler aus Elm den 25. Schlussrang. Der Saisonabschluss findet am übernächsten Wochenende in Sedrun statt, wo der Sprint, die Langdistanz und Teamstaffel ausgetragen werden. Im letzten Jahr fanden diese Wettkämpfe coronabedingt nicht statt, vor zwei Jahren in Engelberg wurde Hiernickel über 30 Kilometer Dritte und im Sprint Fünfte. (cw)