

Raiffeisen-Cup in Elm

Am Sonntag gastieren die regionalen Ski-Nachwuchstalente im Glarnerland. In Elm finden zwei Combirace Technik im Rahmen des SSW-Raiffeisen-Cups statt. Das erste Rennen beginnt um 9.30 Uhr, das zweite um 13 Uhr. Nicht am Start sind die Rennfahrerinnen und Rennfahrer, die an diesem Wochenende die Schweizer Meisterschaften in Engelberg bestreiten, dafür werden Gäste aus den umliegenden Verbänden mit von der Partie sein. Der SCElm kann so ein Jahr und eine Woche nach dem Ausfall seines SSW-Cuprennens – es hätte am 14. März 2020, also am ersten Tag der Schliessung der Skigebiete, stattgefunden – wieder ein Rennen durchführen. Gross ist deshalb die Vorfreude nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei den Organisatoren. (mb)

Gelungener Saisonfinal

Der Alpencup-Final der Skispringerinnen fand am vergangenen Wochenende in Prémanon (FRA) statt. 34 Juniorinnen aus sechs Nationen bestritten bei stark wechselnden Winden und sich ständig änderndem Wetter die letzten beiden Wettkämpfe der Wintersaison.

Die Schwanderin Emely Torazza konnte mit den Rängen 6 am Samstag und 5 am Sonntag mit guten Ergebnissen ihre Saison beenden. Damit konnte sie in ihrer zweiten Alpencupsaison in der Gesamtwertung den sehr guten 7. Platz belegen. Mit dem Wettkampf war sie nur teilweise zufrieden, weil ihr jeweils lediglich einer der beiden Wertungssprünge, 75,5 m am Samstag und 76,5 m am Sonntag, gut gelang. Ziel für die neue Saison ist es, die Stabilität der Sprünge zu verbessern, um beim Wettkampf zwei gute Wertungssprünge absolvieren zu können.

Abgesehen vom missglückten Start an den Junioren-Weltmeisterschaften in Lahti kann die junge Skispringerin auf eine gute Saison zurückblicken. Wenn sie sich im gleichen Stil weiterentwickelt, könnte die Hoffnung von Hippolyt Kempf, Chef Nordisch bei Swiss-Ski, bald einmal in Erfüllung gehen, dass nämlich bei internationalen Grossveranstaltungen auch Schweizer Skispringerinnen am Start sein werden. (au)



Guter Abschluss: Bis auf die Junioren-WM ist Emely Torazza mit ihrer Saison zufrieden.

Pressebild

Amriswil ist erster Finalist

Mit einem 3:2-Sieg gegen Lausanne UC im dritten Halbfinalspiel hat sich Amriswil in der NLA der Volleyballer als erstes Team für den Play-off-Final qualifiziert. Amriswils Gegner im Final heisst entweder Chênois oder Schönenwerd. Wegen eines Coronafalles bei Schönenwerd wird der zweite Finalist in einem Hin- und Rückspiel ermittelt. (sda)

«Dass ich so weit gekommen bin, gibt mir ein gutes Gefühl»

Pascal Müller, der einzige Nordisch Kombinierer der Schweiz mit internationalem Format, erzählt den «Glarner Nachrichten», weshalb sein gewählter Weg hart, aber lohnend ist.

mit Pascal Müller sprach Köbi Hefti

Pascal Müller, bereuen Sie es, dass die Saison jetzt schon vorbei ist, nachdem es in den letzten Wettkämpfen so gut lief? Mit Ihrem 6. und 14. Rang zeigten Sie im Alpencup zuletzt eindruckliche Leistungen und beendeten diesen Wettbewerb im 13. Schlussrang.

PASCAL MÜLLER: Ja und nein. Es ist schön, dass die Saison vorbei ist, denn ich war sehr viel unterwegs. Jetzt kommt der Frühling, und ich freue mich darauf und auch darauf, wieder einmal Zeit für mich zu haben. Andererseits lief es zuletzt wirklich gut. Noch ein, zwei zusätzliche Wettkämpfe wären aber noch cool gewesen.

Sie durften in Les Tuffes beim Final des Alpencups erstmals bei einer Siegerehrung in diesem Wettbewerb dabei sein. Wie war das für Sie?

Das war etwas ganz Spezielles, etwas das ich vorher noch nie erlebt hatte. Es war schön. Es war der Lohn für all das, was ich in den letzten Jahren investierte. Es war nicht der einfachste Weg, den ich wählte. Aber jetzt weiss ich, dass es der richtige ist.

Sie sagen, dass es nicht der einfachste Weg war. Was meinen Sie damit?

Ich bin der einzige Kombinierer in einem Kader von Swiss-Ski. Das wird vermutlich auch im kommenden Jahr so bleiben. Immer allein zu trainieren bedarf einer grossen Portion Motivation. Ich muss mich immer selber pushen. Dass ich unter diesen Umständen so weit gekommen bin, gibt mir ein gutes Gefühl.

«Mit dem neuen Anzug im Skispringen fühle ich mich wohler und bin konkurrenzfähiger.»

Können Sie erklären, weshalb Sie immer besser in Form kamen und Sie vorab beim Springen dort landeten, wo Sie sich das selber vorgestellt hatten, nämlich in der Spitzengruppe?

Dies hat viel mit dem Material, speziell mit dem Anzug zu tun, den wir vor der Junioren-WM optimieren konnten. Mit diesem Anzug bin ich viel konkurrenzfähiger und fühle mich deutlich wohler. Nach der Junioren-WM gelangen mir derart gute Sprünge auf einem konstanten Niveau wie noch nie. Das Material ist etwas, das wir im kommenden Jahr von Beginn an im Auge behalten müssen. Für gute Leistungen braucht es Topmaterial.

Sie sagten, dass der Alpencupfinal ein richtiger Zahhtag war für Sie. Wie meinen Sie das?

Seit ich mich im Herbst 2017 entschied, statt Skispringer Kombinierer zu werden, investierte ich sehr viel. In diesen vier Jahren so weit zu kommen, ist nicht selbstverständlich, zumal ich meine zweite Saison wegen



Der Lohn für all den Aufwand: Die Siegerehrung beim Alpencup in Les Tuffes ist für Pascal Müller etwas ganz Spezielles gewesen.

Bild Köbi Hefti

des Übertrainings fast völlig verpasste. Nicht alles, was ich in dieser Zeit erlebte, war schön. Der Beginn war sehr hart. Im Springen konnte ich mithalten, aber im Laufen spülte es mich immer nach hinten, ich hatte keine Chance. Jetzt bin ich so weit, dass ich in beiden Disziplinen mithalten kann. Das macht richtig Spass und beweist, dass sich diese Investition lohnte.

Welches war das prägendste Erlebnis der letzten vier Jahre?

Dies war jene Zeit, nachdem ich im Herbst 2018 unter Übertraining gelitten hatte und monatelang nichts mehr ging. Diese Situation brachte mich weiter, ich lernte sehr viel dazu, auch wie ich trainieren muss und gleichzeitig dabei dem Körper Sorge tragen und ihm die nötige Erholung gönnen muss. Früher gabs nur eines im Training – immer Vollgas. Jetzt weiss ich: Ich habe nur einen Körper, den muss ich schätzen.

Welches Fazit ziehen Sie nach dieser Saison?

Die Saison war insgesamt gut, es war ein weiterer Schritt nach vorne. Es war erst meine dritte komplette Saison als Kombinierer. Zum Ende kam ich immer besser in Form, vor allem im Springen, aber auch im Laufen. Letztes Jahr hatte ich am Ende 70 Punkte auf dem Konto und dieses Jahr 170. In dieser Saison war ich bei jedem einzelnen der acht Alpencup-

wettkämpfe in den Punkten. Es ging stetig aufwärts.

Es gab im Oktober einen sehr schwierigen Moment. Sie erkrankten an Corona. Welchen Einfluss hatte dies auf Ihre Saison?

Ich litt ja nicht unter grossen Symptomen, doch es beeinflusste die gesamte Vorbereitung massgeblich. Im November konnte ich nicht so trainieren wie geplant. Statt Intervall musste ich erneut an den Grundlagen arbeiten. Entsprechend war ich im Laufen lange Zeit nicht in Form und weit weg von jenen Leistungen, die ich vor der Erkrankung gezeigt hatte. Erst jetzt, Ende Winter, hat sich der Körper langsam, aber immer noch nicht zu hundert Prozent, erholt.

Dann gab es wenige Tage vor der Junioren-WM nochmals eine Schockmeldung. Erneut wurden Sie bei einem Coronatest positiv getestet, der dann aber tags darauf wieder revidiert wurde. Wie erleben Sie diese Fehldiagnose?

Im Vorfeld dachte ich, dass ich erstmals an eine Junioren-WM reisen kann und alles tiptopp sei. Als dann dieser Befund kam, ging der Stress so richtig los. Ich fragte mich, was das jetzt schon mit meinem Saisonhöhepunkt? Die Tage bis feststand, dass ich an die WM reisen darf, kosteten viel Substanz. Am Ende aber klappte es doch, und ich machte das Beste aus

dieser Situation. Die Junioren-WM in Lahti war ein sehr schönes Erlebnis, das ich sehr genoss.

Haben Sie konkrete Pläne für die nächsten Wochen?

Zuerst geht es nochmals auf die Langlaufski, solange es noch Schnee hat. Ich möchte noch ein paar Kilometer sammeln. Ich plane aber auch, Ferien zu machen und herunterzufahren. Mal schauen, was wegen Corona überhaupt möglich ist. Danach beginnt bereits wieder die Vorbereitung mit Rennrad und Rollski. Skitouren stehen aber auch auf dem Programm, teilweise zusammen mit meinem Trainer Sven Arnold.

Werfen wir einen Blick auf die kommende Saison. Was planen Sie?

Vieles ist heute noch nicht klar. Ich weiss nicht, wie es mit meiner Betreuung aussieht. Mein bisheriger Trainer Sven Arnold wird aus beruflichen Gründen kaum noch zur Verfügung stehen. Irgendwie werden wir aber einen Weg und eine Lösung finden. Ideal wäre, wenn ich einen Trainer hätte, der für mich zuständig ist und auch für das Organisatorische schaut. Sicher ist, dass ich Trainingskurse im Kreis anderer nordischer Sportler von Swiss-Ski besuchen werde.

Nächste Saison kann ich altersbedingt nicht mehr im Alpencup starten. Der Continentalcup wird hart werden.

Der Alpencup ist im kommenden Jahr Geschichte. Sie sind nicht mehr Junior, Sie gehören dann zur Elite. Ist der Continentalcup in der nächsten Saison das Einzige, was bleibt?

Ja, das ist so. Das wird hartes Brot. Es war bisher schon hart, aber ich hoffe, dass ich den Anschluss finde. Immerhin war ich dieses Jahr schon einmal nahe an den Punkten.

Sie schliessen im Sommer Ihre Lehre ab. Arbeiten Sie dann weiter oder setzen Sie alles auf die Karte Nordische Kombination?

Ich plane, mit einem reduzierten Pensum weiterzuarbeiten. Ob dies in der Verwaltung der Gemeinde Glarus Nord möglich wäre, ist noch offen. Wenn ich den Anschluss an die Spitze schaffen will, muss ich beim Training weiter zulegen, sonst klappt das nicht.

Sie sind C-Kader Mitglied, folglich ist das B-Kader das nächste Ziel. Welches sind die Kriterien, um diesen Schritt zu schaffen?

Die Kriterien kenne ich noch nicht, die werden jeweils im Oktober vor der Saison festgelegt. Mein Ziel ist es, dass ich nach der nächsten Saison diesen Schritt schaffe. An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, die mich unterstützen. Ohne Leute, allen voran ohne meinen Kopfsponsor und jene Menschen, die mir helfen, könnte ich meine Passion nicht leben und würde es niemals schaffen. Ohne diesen grossen Support wäre ich nicht da, wo ich heute stehe.