

Auf einen Blick

LANGLAUF
VORALPEN-CUP IN BRAUNWALD
Teamsprint-Rennen

Mädchen U10/U12: 1. Jolin Müller/Yara Eicher (Speer Ebnat-Kappel) 7:11,8. 2. Ella Uehli/Hanna Brunhart (Nordic Team Liechtenstein) 7:19,1. 3. Elina Keller/Valentina Zisler (SC am Bachtel) 7:35,0. 4. Clara-Luisa Kind/Emma Risch (Nordic Team Liechtenstein) 7:51,3. 5. Seraina Fässler/Irina Koch (Appenzell-Gonten) 8:19,9. 6. Sina Risch/Gwenda Gruhl (Nordic Team Liechtenstein) 8:35,6. - Ferner: 10. Ella Elmer/Laraina Elmer (SC Elm).

Knaben U10/U12: 1. Jann Peter/Lukas Zisler (SC am Bachtel) 6:32,8. 2. Nino Rütthemann/Noel Schönabächler (SC am Bachtel) 7:19,2. 3. Linus Elmer/Elias Elmer (SC Elm) 7:19,6. 4. Loic Schönabächler/Florian Zisler (SC am Bachtel) 7:27,8. 5. Silvan Rusch/Lionel Rusch (Appenzell-Gonten) 8:14,7. 6. Ashley Börner/Elin Durussel (SC am Bachtel) 8:23,8. - Ferner: 9. Nik Frei/Noah Elmer (SC Elm). 10. Roman Schneider/Felix Trachsler (SC Elm) 11. Leana Freitag/Andrin Schneider (SC Elm). 12. Moritz Lacher/Joan Maduz (SC Elm).

Mädchen U14/U16: 1. Silja Feldmann/Linn Zentner (SC Riedern) 8:44,1. 2. Anna Lia Keller/Antonia Emmenegger (SC am Bachtel) 8:57,8. 3. Carina Peter/Noémie Krayenbühl (SC am Bachtel) 9:25,4. 4. Ladina Wanger/Annina Uehli (Nordic Team Liechtenstein) 9:45,8. 5. Sara Hassler/Anna Heeb (SSC Walensee) 10:26,6. 6. Andrina Gmür/Miriam Gmür (Speer Ebnat-Kappel) 10:37,2. **Knaben U14/U16:** 1. Levin Kunz/Constantin Zisler (SC am Bachtel) 7:47,3. 2. Nicolas Schaad/Nils Lätt (SC Drusberg) 8:03,9. 3. Dominik Eigenmann/Robin Vetsch (Speer Ebnat-Kappel) 8:15,7. 4. Sebastian Allars/Fabio Rütthemann (SC am Bachtel) 8:40,6. 5. Janik Brunhart/Livio Banzer (Nordic Team Liechtenstein) 9:11,4. 6. Raffael Eigenmann/Pascal Eigenmann (Speer Ebnat-Kappel) 9:24,7. - Ferner: 11. Mattia Zentner/Matteo Zentner (SC Riedern). 13. Amadeus Freund/Lisa Scheidecker (SC Riedern).

Frauen: 1. Julia Hauser/Malia Elmer (SC Riedern) 17:28,2. 2. Tabea Knobel/Celia Rüegg (SC am Bachtel) 18:17,7. 3. Sara Gerber/Evelyn Stalder (SC am Bachtel) 18:26,1. 4. Annalena Schocher/Sonja Bargetze (Nordic Team Liechtenstein) 20:51,6.

Männer: 1. Silvan Durrer/Daniel Grätzer (SC Drusberg) 15:18,5. 2. Micha Büchel/Michael Biedermann (Nordic Team Liechtenstein) 15:43,6. 3. Flavio Durrer/Tobias Frommelt (Nordic Team Liechtenstein) 15:51,8. 4. Silvan Hauser/Rolf Figi (SC Riedern) 15:58,7. 5. Reto Abderhalden/Jan Fässler (Speer Ebnat-Kappel) 16:01,8. 6. Loris Hanselmann/Flurin Peter (SC am Bachtel) 16:14,7. - Ferner: 8. Marcel Ott/Tamara Kamm (SAS Bern) 17:48,5. 9. Markus Hauser/Sven Feldmann (SC Riedern) 18:28,3.

Starke Glarner
in der Surselva

Der Surselva-Marathon in Sedrun vermag jedes Jahr einige Glarner Langläufer und Langläuferinnen anzuziehen. Das war auch dieses Jahr so. Der anspruchsvolle Lauf über 25 km in der freien Technik zählt zum Swiss Loppe und sieht deshalb vor allem die ambitionierteren Volksläufer am Start. Während auf der ersten von zwei Runden noch eine grössere Spitzengruppe zusammenlag, musste auf der zweiten Runde einer nach dem anderen die ganz Schnellen ziehen lassen. Marino Capelli aus Davos konnte sich im Endspurt knapp vor Marius Danuser aus Vättis durchsetzen. Auf Rang 5 und 6 folgten mit Silvan Hauser (Riedern) und Severin Bässler (Elm) die ersten Glarner. Auf den Plätzen 11 und 15 folgten Marcel Ott (SAS Bern) und Yannick Bässler (Elm). Markus Hauser platzierte sich mit Rang 70 im Mittelfeld der rund 140 gestarteten Männer. Gute Achte bei den Frauen wurde Tamara Kamm (SAS Bern). (aw)

Lakers holen
neuen Goalie

Die SC Rapperswil-Jona Lakers werden ihrer Philosophie, junge Spieler zu verpflichten, ein weiteres Mal gerecht. Auch auf der Torhüterposition setzt der aktuell Dritte der National League auf die Jugend. In der nächsten Saison wird nämlich der 21-jährige Robin Meyer zweiter Torhüter hinter Melvin Nyffeler sein. Meyer kommt aus Küssnacht am Rigi und spielt seit 2017 in Zug. Bereits in seiner zweiten U20-Saison kam er zu Einsätzen bei der EVZ Academy in der Swiss League. Der 1,89 Meter grosse Goalie ist mittlerweile zur Nummer 1 im Tor des Zuger Swiss-League-Vereins geworden. Robin Meyer hat bei den Lakers einen Vertrag für ein Jahr mit Option für zwei weitere Saisons unterschrieben. (red)

Hingestolpert vor vier Jahren,
jetzt klar fokussiert

Für die Glarner Langläuferin Lydia Hiernickel hat das Olympia-Abenteuer Peking nach einem erfreulichen letzten Vorbereitungsblock begonnen.

von Jörg Greb

Jetzt ist es also so weit: Das grosse Highlight steht für Lydia Hiernickel unmittelbar bevor. Zuletzt hat sich die 25-Jährige konzentriert vorbereitet – in St. Moritz, im Vorbereitungscamp der Schweizer Olympia-Langläufer. «Es ist alles wunschgemäss verlaufen», sagt die Glarnerin. Das heisst: Sie ist gesund geblieben, hat die letzten Akzente bei der Formoptimierung so gesetzt, wie sie und Coach Ivan Hudac es vorgesehen hatten.

Der Ort war bewusst gewählt gewesen. St. Moritz ist eine ideale Destination fürs Langlaufen und zudem auf derselben Höhe gelegen, wie die Langlaufrennen bei den Olympischen Spielen stattfinden werden. Die Akklimatisation ist also vorweggenommen. Das könnte ein möglicherweise entscheidender Faktor sein. Und – wie in dieser Zeit angezeigt – geschah das Ganze abgeschottet im kleinen Kreis der Langläuferinnen und Langläufer und des Schweizer Betreuerteams. «Wir hatten im Hotel unseren eigenen Trakt und kamen nicht in Kontakt mit den anderen Gästen», sagt Hiernickel dazu. «Und wir befolgten sämtliche Vorsichtsmassnahmen akribisch.» Zum Beispiel: viel Zeit in den Zweierzimmern, Masken beim Essen oder Zeitvertreib beim Spielen. Und dazu passt, dass die Schwanderin seit Wochen auch auf Direktkontakt mit der Familie und dem Freund verzichtet hat.

Völlig anders als 2018

Eine grosse Umstellung bedeutete die Dislokation nach St. Moritz für Lydia Hiernickel nicht. Von Davos herkommend ist der Höhenunterschied gering. «Da spüre ich praktisch nichts», sagt sie. Das ermöglichte es ihr (wie den meisten Teammitgliedern) spezifische Akzente zu setzen. In Kleingruppen geschah dies. Hiernickel war mit der Olympia- und Elite-Grossanlass-Debütantin Nadja Kälin unterwegs. Das Duo harmonierte. Sie widmeten sich nochmals der Basis, der Ausdauer, setzten zusammen aber auch hochintensive Intervall-Einheiten – die letzte am vergangenen Frei-



Zweite Olympische Spiele: In Pyeongchang hat Lydia Hiernickel bereits Olympialuft schnuppern können.

Bild Diego Azubel/Keystone

tag. Weil Hiernickel wie Kälin nicht in den Sprint-Entscheidungen zum Einsatz kommen werden, passte das hervorragend zusammen.

Lydia Hiernickel gehört unter den Schweizer Olympia-Langläuferinnen weder zu den Routiniers (Laurien van der Graaff, Nadine Fähndrich), noch zu den jungen Hoffnungsträgerinnen (Kälin, Anja Weber, Alina Meier). Schon

«Ich bin so froh, dass ich die Eröffnungsfeier vor vier Jahren erleben durfte.»

Lydia Hiernickel
Schwander Olympiateilnehmerin

2018 zählte Hiernickel zur Olympia-Delegation. «Damals wars etwas ganz anderes», sagte sie, «ich hatte mich auf die U23-EM im Goms konzentriert und bin ins Olympia-Abenteuer hingestolpert.» So hatte sie keine Zeit zur detaillierten gedanklichen Vorbereitung, keine gezielte Vorbereitung, keine Zeitumstellung schon vor der Abreise. Und noch etwas ist gänzlich unterschiedlich: die Konsequenzen des Virus.

Grosse Vorfreude

Trotz all dem Erschwerenden: Lydia Hiernickel hat in den letzten Wochen eine grosse Vorfreude in sich aufkommen gespürt. «Für mich ist der Weg vorstellbar, und die Richtung stimmt», sagt sie. Das vereinfacht die mentale Vorbereitung. Als «nicht allzu fordernd», empfindet sie dieses Vor-

haben. Dennoch aber sagt sie: «Ich freue mich, wenns endlich losgeht.» Das immer wieder Neue, die Vorgaben fordern. Das raubt nicht zuletzt auch Energie.

Vermutlich zwei Einsätze

Etwas aber wird bei ihr für weniger Bedauern sorgen als vorstellbar: das Verpassen der Eröffnungsfeier. Wegen der Distanzen, vor allem aber aufgrund der allgemeinen Situation, kommt es dazu. «Ich bin so froh, dass ich das vor vier Jahren habe erleben dürfen», sagt Lydia Hiernickel. Ein Erlebnis sei dies gewesen, das sie nie vergessen werde. Zum Einsatz kommen dürfte die Schwanderin im Skiathlon und über 30 km. Die Staffelformation wird vor Ort entschieden, wobei die Chancen von Hiernickel als absolut intakt einzuschätzen sind.

Von einem ganz Grossen inspiriert

Martin Rios bestreitet mit Jenny Perret am Mittwoch seine erste Partie im olympischen Mixed-Curling. Motivation schöpft der Glarner auch aus dem 21. Sieg von Rafael Nadal an einem Grand-Slam-Tennisturnier.

von Ruedi Gubser

Am Mittwoch, um 13.05 Uhr, beginnt für den Riederner Martin Rios und seine Curlingpartnerin Jenny Perret aus Lyss das Olympia-Abenteuer in Peking. Dieser Start erfolgt ausgerechnet gegen das einheimische Team. Dem misst Rios aber keine allzu grosse Bedeutung bei. «Ich weiss nicht, welches chinesische Duo gegen uns spielen wird. Vermutlich wird es das gleiche Team sein wie an den letzten Weltmeisterschaften», sagt Rios. Dort verloren die Schweizer gegen China 6:8, klassierten sich in der Gruppe aber dennoch vor China. Am Schluss resultierte für Rios/Perret an der WM der 5. Platz. «Es kann aber auch sein, dass die Chinesen jemand anderen aus dem Hut zaubern», so Rios weiter.

Der den gleichen Jahrgang wie Roger Federer aufweisende Rios (1981) ist guter Dinge, dass die Mission Peking 2022 für ihn und Perret erfolgreich sein wird. Die Wettkampfstätte, in der an den Olympischen Sommerspielen 2008 die Schwimmwettkämpfe ausgetragen worden sind, behagt Rios. «Diese Halle sieht sehr gut aus. Wie das Eis ist, wissen wir jedoch noch nicht, weil wir erst kurz vor unserer ersten Partie trainieren dürfen», meldet der Glarner aus Peking.

Komfortabler als in Korea

Für eine gute Stimmung sorgt bei ihm ebenfalls die Unterkunft, die komfortabler sei als vor vier Jahren in Südkorea. «Bisher habe ich in Peking noch nichts Negatives festgestellt», betont Rios.

Für viel positive Energie hat am Sonntag natürlich der Sieg von Rafael Nadal am Australian Open gesorgt.



«Rafael Nadal ist für mich das grösste Vorbild. Sein Kampfgeist ist phänomenal.»

Martin Rios
Riederner Olympiateilnehmer

Der grosse Nadal-Fan Rios verfolgte die gesamte Partie am Fernsehen und war am Ende nach Nadals Fünfsatzsieg gegen den Russen Daniil Medwedew ebenso aus dem Häuschen wie viele andere. Er habe jahrelang einen schweren Stand gehabt gegen die Federer-Fraktion in Curlingkreisen, wie beispielsweise die Familie Hösli, nun geniesse er den Moment.

«An Nadal gefällt mir die Kampfkraft, der unbändige Willen, nie aufzugeben. Es gibt kein besseres Vorbild als ihn.» Vor vier Jahren in Korea seien Perret und er ja auch als Comeback-Kids bezeichnet worden, weil sie Rückstände aufgeholt hätten. «Und ich finde es cool, wenn Emotionen im Spiel sind», fügt Rios an. Diese Emotionen dürften bei «Chifflers» wohl auch in Peking zu sehen sein.