

Zwischen Lockerheit und Ansprüchen

Die Schwandnerin Lydia Hiernickel steht nach dem Wechsel vom Langlauf-Nationalteam zu den Biathletinnen vor dem Start in den Wettkampf-Winter. Diesen beginnt sie mit vielen Unbekannten.

von Jörg Greb

Das Abschiednehmen von den prächtigen Herbsttagen in der Schweiz war für Lydia Hiernickel verbunden mit einem Weg zu Neuland. Noch nie hatte sie die Gelegenheit, Ende November nach Skandinavien zu ziehen, um den Saisonstart vorzubereiten und zu vollziehen. Als Langläuferin bestritt sie ihren Wintereinstieg jeweils über den Continentalcup, die zweithöchste Wettkampfstufe unter dem Weltcup in Mitteleuropa.

«Cool, spannend»

Nun, als Neo-Biathletin, bekommt die Schwandnerin es auch nicht mit den Besten im Weltcup zu tun. Aber sie startet im IBU-Cup. Und diese internationale Vergleichsserie beginnt am Dienstag in Idre Fjäll in Schweden. Zur Vorbereitung ist das Schweizer Team bereits sieben Tage vor dem Startschuss in die Saison in den hohen Norden gereist. «Cool, spannend», sagt Lydia Hiernickel dazu. Um eine neue Erfahrung handelt es sich nicht nur bezüglich der Sportart und ihren Besonderheiten, sondern auch mit der Destination in dieser Jahreszeit. Nur wenige Stunden am Tag ist es hell. Das Training findet vielfach bei Flutlicht statt. Seit einigen Tagen auch auf Naturschnee. Und Lydia Hiernickel hat im neuen Setting einen markanten Unterschied ausgemacht: «Die Tage im Biathlon sind bedeutend länger als im Langlauf.»

Neue Energie

Zu tun hat dies mit der Kombination der zwei Sparten Langlauf und Schiessen. Die längere Präsenzzeit nimmt die 25-jährige Glarnerin aber gerne auf sich. Der Schritt von der Langläuferin mit zwei Olympia-Teilnahmen zur Biathletin hat sich für sie als richtig erwiesen. Als Langläuferin gelangen ihr in den letzten vier Wintern – auch gesundheitlich bedingt – nicht die gewünschten Fortschritte. Jetzt sieht sie sich vor einer neuen Challenge. Und das hat zu neuer Energie beigetragen. Viel Freude verspürt sie.



Neuland: Das Langlaufen fühlt sich beim Biathlon anders an als beim klassischen Langlauf, «als ob man ein Brett auf dem Rücken hätte», sagt Lydia Hiernickel.

Bild Stephan Bögli/Swiss-Ski

Und Lydia Hiernickel konnte sich bereits präsentieren. Bei den internen Qualifikationsrennen für den Weltcup-, respektive den IBU-Cup-Auftakt erlebte sie erstmals, wie breit die Palette der Resultate sein kann. Am ersten Wettkampf brachte sie die Abstimmung zwischen schnellem Laufen und entspanntem Schiessen nicht auf die Reihe. Ganz hinten sah sie sich eingereiht im Vergleich mit ihren Kaderkolleginnen.

Neue Fragen

Am Folgetag aber gelang ihr eine eindrückliche Reaktion. Nur den beiden etablierten Mitspielerinnen Aita Gasparin und Lena Häcki musste sie den Vortritt überlassen. «An diesen beiden Tagen erlebte ich, wie unterschiedlich

es im Biathlon laufen kann – von ungenügend bis wirklich gut.»

Faszinierend findet sie das – und herausfordernd. Gleichzeitig sagt sie sich aber auch: «Solche Schwankungen sind normal, wenn du einen neuen Job in Angriff genommen hast.» Dabei

«Die Tage im Biathlon sind bedeutend länger als im Langlauf.»

Lydia Hiernickel

Neo-Biathletin aus Schwanden

erhält sie die Rückendeckung von Nationaltrainerin Sandra Flunger: «Das braucht Zeit, aber es fehlt nicht an hervorragenden Beispielen.» Etwa an die Österreicherin Lisa Hauser denkt Hiernickel oder an die Schwedin Stina Nilsson, die Langlauf-Olympiasiegerin von 2018. Beide wechselten ebenfalls vom Langlauf zum Biathlon und feiern in ihrer neuen Sparte nun grosse Erfolge. Lydia Hiernickel glaubt, dass sie herausfinden wird, wie sie die neuen Herausforderungen am besten meistert. Und auch, wie sich ihr Auftreten verändert zwischen Training und Ernstkampf.

Klare Ansprüche

In ihrem neuen Umfeld fühlt sich Lydia Hiernickel nicht nur wohl, son-

dern getragen und unterstützt. Für sie gilt es, möglichst schnell vertraut zu werden mit den völlig anderen Gegebenheiten. Ihre Trainerinnen und Trainer wie die Teamkollegen helfen ihr, möglichst schnell eine solide Basis und Balance hinzukriegen. Und dank der intensiven Arbeit und den vielen Stunden im Schiessstand hat sie sich bereits auf ein beachtliches Level hochgearbeitet. «Jetzt geht es darum, Erfahrung zu sammeln, die verschiedenen Eindrücke einzuordnen und die Lehren daraus zu ziehen», sagt Hiernickel.

Rennen für Rennen will sie das tun und vorwärtskommen. Und eines betont sie explizit: «Ich habe bereits bei meinem internationalen Einstand klare Ansprüche an mich.» Zu kombinieren hat sie diese mit der Lockerheit, ohne die es kaum geht. Um eine Kombination handle es sich, die sie so vom Langlauf her kaum kenne.

Heim-EM als Perspektive

Und da ist nicht nur das Schiessen. Auch das Langlaufen (mit dem Gewehr am Rücken) unterscheidet sich vom klassischen Langlauf. «Das fühlt sich an wie Laufen mit einem Brett am Rücken. Das ist technisch ganz anders», sagt Hiernickel. Motivation tankt sie daraus. «Obwohl noch viel herauszuholen ist, befinde ich mich auf einem guten Weg.»

Hineinkommen, Fortschritte erzielen und Automatismen erarbeiten – an Herausforderungen fehlt es in den kommenden Wochen und Monaten für Lydia Hiernickel nicht. Und auch wenn sie sich auf diesem Weg nicht unter Druck setzen will, eine attraktive Perspektive bietet sich ihr trotzdem: die Europameisterschaften von Ende Januar in Lenz/Lantsch, ihrem neuen Trainingsstützpunkt. Sie dürften für die Glarnerin ein realistisches Ziel darstellen.

Vieles ist neu im Sportleralltag von Lydia Hiernickel. Aber auch auf Konstanten kann sie bauen. So ist sie weiterhin beim Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit angestellt. Dort verrichtet sie auch ihre Arbeitstage in der Zwischensaison. Dieser Arbeitgeber garantiert ihr eine gewisse Sicherheit wie bisher.

Kunstturn-SM in Glarus

Das Glarnerland kommt im September des nächsten Jahres zu einem besonderen turnerischen Leckerbissen. Am 2. und 3. September finden in Glarus die Schweizer Meisterschaften im Kunstturnen statt. Am Start werden dann die besten Athletinnen und der Athleten der Schweiz sein. Letztmals kämpften die besten Kunstturner und Kunstturnerinnen des Landes 2006 in Glarus um Meisterehren. (red)

KORRIGENDA

Falscher Organisator der AV des GLTV

In der Ausgabe vom vergangenen Donnerstag ist der Redaktion ein Fehler unterlaufen: Für einen reibungslosen Ablauf der Abgeordnetenversammlung des Glarner Turnverbandes (GLTV) sorgte nicht der Turnverein Bilten. Diese Aufgabe oblag dem Frauenturnverein und dem Männerturnverein Bilten. Ihre Redaktion

Glaronia im Cup ohne Probleme

Gegen die unterklassigen Jonerinnen zeigen die Glarner Volleyballerinnen keine Schwächen und siegen in der fünften Runde des Schweizer Cups mit 3:0 (25:23, 25:7, 25:14).

von Peter Aebli

Das Glarner Team von Trainer Filip Brzezinski hatte am Tag vor der Cuppartie gegen Jona beim 2:3 in Aadorf erst wieder lernen müssen, wie sich eine Niederlage anfühlt. Es war die erste in dieser Saison. Und es war dann die Aufgabe des Trainers, seine Fräuschaft zu motivieren, um sich gegen die Joner Erstligistinnen auf keinen Fall eine Blöße zu geben. Denn Brzezinskis Ziel ist es ja, im Schweizer Cup zweimal gegen ein Team aus der Nationalliga A antreten zu dürfen.

Joner Anfangserfolge

Es war jedoch die Glarnerin in den Reihen von Jona, Nicole Kamer, die den ersten Punkt für die Gastgeberinnen buchte. Letzte Saison noch als Libera für Glaronia im Einsatz, war Kamer aus beruflichen Gründen zum TSV Jona gewechselt und spielt dort im Moment im Angriff. Auch die



Jonas Nicole Kamer prüft Glaronias Mariah Mandelbaum am Netz.

Bild Peter Aebli

nächsten Punkte gingen an die motivierten Jonerinnen, die von Glarner Fehlern profitierten.

Glaronia liess eine 5:2-Führung des unterklassigen Teams zu. Doch das war es dann auch schon gewesen. In der Folge bestimmten die Glarnerinnen ziemlich einseitig das Geschehen. Der Trainer der Glarnerinnen musste in der ganzen Partie keine einzige Auszeit nehmen und konnte sich darauf konzentrieren, die Einwechslung von Ersatzspielerinnen zu planen.

Gute Leistungen von Cembranos und Reuther

Nach dem noch etwas umstrittenen ersten Satz begann Barbara Cembranos in der Grundaufstellung, und sie zeigte eine solide Leistung. Bald erfolgte auch die Einwechslung von Ann-Kathrin Reuther als Passeuse. Auch dies tat dem soliden Glarner Spiel keinen Abbruch. Der zweite und

dritte Satz fielen mit nur sieben, respektive 14 Punkten der Jonerinnen doch eindeutig aus. Nach einer knappen Stunde war ein weiterer Glarner Sieg Tatsache.

Kompliment an Glaronia

Die Glarner Volleyballerinnen haben nach dem kräfteaubenden, zweistündigen und nicht wirklich erfolgreichen Marathon gegen Aadorf rasch wieder Tritt gefasst. Mit einem Sieg gegen die Joner Erstligistinnen durften sie zwar rechnen, doch dass dieser so souverän realisiert werden würde, war unter den gegebenen Umständen eher eine positive Überraschung.

Jona - Glaronia 0:3 (23:25, 7:25, 14:25)

Turnhalle Rain, Jona. - 30 Zuschauer. - Spieldauer: 59 Minuten. - SR Reumer, Castro. Aadorf: Beeler, Berger, Dürst, Kamer, Knill, Moser, Oswald, Strübin, Valkering, Widmer, Wiler. Glaronia: Reuther, Brzezinska, Reiser, Bulajic, Cembranos, Werfeli, Lenzinger, Mandelbaum, Coluccello, Salvati, Zweifel. Bemerkungen: Glaronia ohne Schoop (verletzt) und ohne Schädler (nicht spielberechtigt).