

«Der Wechsel zum Biathlon war richtig»

Die Schwanderin Lydia Hiernickel (26) blickt auf ihre erste Saison als Biathletin zurück. Und sie spürt grosse Freude auf die nächste.

Interview: Jörg Greb

Lydia Hiernickel aus Schwanden ist im Biathlon angekommen. Zu diesem Schluss darf man nach der ersten Saison der 26-Jährigen in ihrer neuen Sportart durchaus kommen. Das liegt vor allem daran, dass sie sich im Biathlon und in diesem Umfeld sehr wohl fühlt. «Ich freue mich bereits auf die nächste Saison», sagt sie. Verbesserungspotenzial gibts vor allem beim Schiessen. Da musste sie Lehrgeld bezahlen, was bei Umsteigern vom Langlauf zum Biathlon aber normal ist. Ein neues Gewehr soll ihr zu besseren Schiessresultaten verhelfen.

Lydia Hiernickel, Ihr 19. Platz in der Single-Mixed-Staffel an den Schweizer Meisterschaften in Ulrichen bildete den finalen Punkt Ihres ersten Winters als Biathletin. War das ein enttäuschendes Ergebnis?

Lydia Hiernickel: Diese Biathlon-Derrière war aus Resultatsicht bedeutungslos. Sie war Fun, Spass, ein Rennen ohne jeglichen Druck, ein Teamwettkampf mit einem zugelosten Jugendlichen. Das war spannend, lustig. Und es war grossartig, die Freude der Jungen zu sehen. Ich finde es toll, eine Saison in einer solch lockeren Stimmung abschliessen zu können.

Zuvor hatten Sie im Massenstartrennen Bronze gewonnen. Ein Höhepunkt Ihrer ersten Saison als Biathletin?

Ein Höhepunkt? Nein, das war es nicht. Aber es ist schön, dass es mir nochmals so gut lief. Als Höhepunkt sehe ich mehr die Saison als Ganzes. Ich freue mich, wie gut sie mir geglückt ist. Ich hätte nicht erwartet, dass es im IBU Cup derart rund läuft. Schön ist auch, dass ich Ende Saison nochmals im Weltcup habe Erfahrung sammeln dürfen. Das hat mir nochmals aufgezeigt, woran ich arbeiten darf.

Können Sie das näher ausführen?

Im Weltcup und dem Aufeinandertreffen mit den Weltbesten fehlt mir noch das Selbstvertrauen. Im IBU Cup, der zweithöchsten Wettkampfsrie, hingegen habe ich mich eingelebt. Generell sehe ich es so: Vor allem mental



Geglückte Premiersaison: Lydia Hiernickel ist in ihrer ersten Saison als Biathletin zweimal aufs Podest gelaufen, im IBU Cup und an den Schweizer Meisterschaften belegte sie jeweils den dritten Platz. Bild: Gian Ehrenzeller/Keystone

steht viel Arbeit für mich an: Die Ruhe am Schiessstand finden, den Fokus auf die Scheibe richten, konstant schiessen. Das will ich hinkriegen – neben dem Halten der läuferischen Klasse.

Sie kommen dabei zu einem besonderen Motivationsschub.

Genau. Ich lasse meinen eigenen Gewehr-Schaft herstellen. Bis jetzt schoss ich mit der Waffe einer ehemaligen Athletin. Jetzt lasse ich von Teamkollege Sebastian Stalder und dessen Vater eine anfertigen, die auf mich zugeschnitten ist.

Was löst diese Perspektive bei Ihnen aus?

Das wird etwas völlig Neues. Ich darf meine Wünsche einbringen und gehe bei den Stalders vorbei. Sie bauen auf meine individuellen Masse: von den Händen, meiner Grösse. Ich bin gespannt, wie sich das Schiessen mit dem eigenen Gewehr anfühlt.

«Was mich berührt, ist der Team-Spirit, die Freude der Team-Mitglieder, wenn es mir gut läuft.»

Wann soll es so weit sein mit der neuen Waffe?

Geplant ist, dass das Gewehr aufs erste Trainingslager im Mai fertig ist. Das wäre ideal. Ich könnte gleich von Beginn des Aufbaus an mit dem neuen Schaft arbeiten.

Wie sehen Sie den Unterschied zum Einstieg vor einem Jahr?

Jetzt stehe ich an einem völlig anderen Ort als vor zwölf Monaten. Damals begann ich bei Null. Jetzt spreche ich eine ähnliche Sprache wie die Biathletinnen und Biathleten. Ich verstehe, was die Trainer sagen. Die Folge ist: Ich kann jetzt beim Aufbau in die Details gehen, kann am Feinen arbeiten und muss weniger aufs Grobe, Grundlegende achten. Darauf freue ich mich.

Zum Beispiel?

Jetzt geht es weniger darum, ob ich es schaffe, das Gewehr Mal für Mal zu schultern. Jetzt werden wir uns bei-

spielsweise dem Atmen zuwenden. In der nun beendeten Saison atmete ich beim Schiessen im Zweier- oder Dreier-Rhythmus. Die Idee ist, dass ich den Einer-Rhythmus hinkriege.

Mit welchen Gefühlen blicken Sie auf den ersten Biathlon-Winter zurück?

Mit hocheifreulichen Gefühlen. Der Wechsel zum Biathlon war definitiv richtig. Er hat mir sehr gut getan. Ich bin mit grosser Freude dabei, empfinde Spass an meinem neuen Sport. Und die Biathleten sind eine herzliche Familie. Eine ähnliche Freude auf die nächste Saison wie jetzt habe ich am Saisonende lange nicht mehr verspürt.

Worauf basiert diese Freudeinstimmung?

Auf einer Gesamtbetrachtung und vielen Puzzle-Teilchen. Die über Erwartungen guten Resultate, das Erlebnis mit der Teilnahme an den Heim-Europameisterschaften in Lenzerheide und der Höhepunkt mit dem Podeststrang im IBU-Cup-Rennen von Anfang Februar in Obertillach. Dieser Exploit kam für mich sehr, sehr unerwartet. Was mich aber ebenso berührt, ist der Team-Spirit. Die Freude der Teammitglieder, wenn es mir gut läuft. Dieses Gefühl spüre ich von allen Seiten. Und es ist wunderschön.

Ist dieses Gefühl neu?

Ja. Etwas Vergleichbares habe ich vorher nicht gekannt. Diese Energie trägt. Auch wenn ich mir bewusst bin, dass der Newcomer-Bonus nicht ewig hält. Dieses Gefühl des Aufgehobenseins ist mir viel wichtiger als die Resultate. Ich will in diesem Umfeld meinen Weg mit der nötigen Konsequenz weiterverfolgen.

Das heisst?

Ich will die Besten ärgern, nicht nur im IBU Cup, sondern ebenso im Weltcup.

Was steht jetzt an?

Ein Arbeitsblock am Zoll, meinem Arbeitgeber. Und nach den Schweizer Langlauf-Meisterschaften, an denen wir Biathletinnen mit zwei Teams am Teamsprint teilnahmen, stelle ich die Langlaufski endgültig für einige Wochen in den Keller.

Linth 04 will nächsten Heimspielsieg

Fussball Nach der 2:4-Niederlage am vergangenen Spieltag gegen Winterthurs U21-Team empfängt der FCLinth am Karsamstag die AC Taverne. Die Tessiner sind der Aufsteiger in die 1. Liga und befinden sich aktuell im Mittelfeld der Tabelle. Sie verfügen über eine erfahrene und spielerisch gute Mannschaft. Im Hinrundenspiel im Tessin führten die Glarner bis kurz vor Schluss, mussten sich dann aber mit einem Punkt zufriedengeben. Im Heimspiel wollen die Glarner aber siegen. Dafür braucht es eine geschlossene Mannschaftsleistung und in der Offensive Geduld, denn die Tessiner stehen defensiv stabil und eher tief, was Linth die Aufgabe erschwert. An der Kadersituation hat sich bei Linth wenig verändert. Amar Sabanovic fällt weiterhin aus, und ob der angeschlagene Manuel Kubli mittun kann, wird sich zeigen. (mf)

1. Liga: Linth 04 – Taverne, Samstag, 8. April, 16 Uhr, Lintharena, Näfels.

Starker Einstand in die neue Saison

Die NT Bilten waren im Tösstal mit zehn Turnern vertreten. Durch Marius Tobler gabs einen Sieg.

Hans Elmer

Nationalturnen Mit Marius Tobler, Sarina Lienhard, Silas Tobler, Henry Schubiger und Joel Zweifel stellten die NT Bilten in der Kategorie der Jüngsten am meisten Wettkämpfer. Nach drei Vornotenübungen konnten sich fünf Sportler in eine gute Ausgangslage für die Podestplätze bringen. Unter ihnen war mit 29,5 Punkten auch Marius Tobler. Im Ringen erreichte er nach seinem ersten gewonnenen Gang den Schlussgang. Dort duellierte er sich mit dem Kernser Jonas von Ah. In einem technisch sehr guten Kampf behielt Tobler das bessere Ende für sich und siegte überlegen.

Auch die anderen Biltner konnten weitgehend überzeugen. Sarina Lienhard klassierte sich im 6. Rang, auf Platz 8 kam Silas Tobler. Er verlor im

turnerischen Teil etwas viel, machte dann aber im Ringen mit zwei Siegen einige Ränge gut. Umgekehrt verlief der Wettkampf für den jüngsten Teilnehmer. Henry Schubiger (Jahrgang 2016) brillierte im ersten Wettkampfteil. Im Zweikampf musste er nach sehr guter Gegenwehr den Ring zweimal als Verlierer verlassen. Schliesslich wurde er Elfter. Bei seinem ersten Anlass zeigte auch Joel Zweifel einen gelungenen Einstand. Mit 25,9 Punkten hoffnungsvoll gestartet, zahlte er trotz angriffigen Kämpfen im Ringen Lehrgeld. Er beendete seine Feuertaufe im 13. Rang.

Krankheitshalber musste Nico Pfeiffer auf einen Start in der Jugendklasse 1 verzichten. Seine Kameraden Benno Lienhard, Elias Kistler und Anela Stalder zeigten aber, dass mit ihnen auch in diesem Jahr zu rechnen ist. Stalder klassierte sich bei Halbzeit vor



Der Biltner Piccolo-Turner Marius Tobler siegt zum Saisonauftakt. Bild: Hans Elmer

den männlichen Biltner Kameraden Kistler und Lienhard. Im Zweikampf musste Stalder ihre Kameraden, die je einen Sieg feiern konnten, aber vorbeiziehen lassen. Mit den Rängen 14, 15 und 18 klassierten sich alle im Mittelfeld.

Zwei in der Leistungsklasse 1

Mit Damian Mettler und Tim Pfeiffer sind ab dieser Saison zwei Biltner in der Leistungsklasse 1 am Start. Mettler gab sich im Vorprogramm keine Blöße und liess sich in den vier Disziplinen jeweils die Maximalnote notieren. Im Ringen musste er zwei Verlustpartien in Kauf nehmen und wurde schliesslich Fünfter. Pfeiffer musste sich im Stossen eine tiefe Note notieren lassen, im Ringen zeigte er mit einem Sieg und einer Niederlage sein Können auf und belegte am Ende den 8. Schlussrang.

Die schnelle Entscheidung suchen

Glaronia möchte den Aufstieg in die NLA schon im zweiten Spiel gegen Franches-Montagnes klarmachen.

Peter Aebli

Im zweiten Spiel der Auf-/Abstiegsbarrage haben die Spielerinnen von Glaronia bereits die Möglichkeit, sich den Platz in der Nationalliga A zu sichern. Einfach wird dies nicht, denn Franches-Montagnes hat sich nach der Startniederlage mit einer weiteren Ausländerin verstärkt. Die finnische Profispielersaana Lindgrin soll den Angriff der Jurassierinnen verstärken. Glaronia muss sich auch auf eine volle Halle mit engagierten Fans einstellen – eine ebenfalls neue Situation.

Erfolg dank langfristiger Arbeit

Mariah Mandelbaum, die kleine flinke Passeuse der Glarnerinnen sieht aber durchaus Erfolgchancen: «Wir sind so stark, weil wir über Jahre eine eigene Glaronia-Kultur aufgebaut haben. Das begann unter Thais Camargo, und Filip Brzezinski hat dies mit seiner ruhigen Art noch weiter verstärkt. Wir spielen sehr viel konzentrierter als früher.» Die gebürtige Amerikanerin rügt dann noch bei, dass die verbesserte Annahme es ermögliche, die Mittelblockerinnen viel stärker einzusetzen. Mit der neu zum Team gestossenen Lea Werfeli brauche es dafür etwas mehr Zeit als mit Miriam Reiser, doch inzwischen läuft es rund. Etwas ist Mandelbaum aber auch wichtig: «Ohne Natalia Colucello wären wir nicht da, wo wir heute sind. Sie hat Erstaunliches geleistet, als Miriam Reiser verletzt war.»

Annahme als Erfolgsschlüssel

Gerade in den letzten Partien war die Annahme nicht mehr ganz so solide wie während der Meisterschaft. Die Verletzung von Alice Salvati war ein Rückschlag, obwohl Barbara Cembranos einsprang und eine starke Leistung zeigte. Doch für die talentierte Bündnerin war es nicht einfach, kurzfristig vom Angriff auf die Libero-Position zu wechseln. Mariah Mandelbaum versucht auch hier ihr Team zu unterstützen: «Ich kommuniziere, dass sie nicht perfekt annehmen müssen und dass ich auch mit einem Ball etwas machen



Toni Stautz (hier mit Ewelina Brzezińska (Nummer 14) überzeugt bei Glaronia von Anfang an.

Bild: Peter Aebli

kann, der drei Meter vom Netz entfernt bei mir ankommt. Ich kann gute Pässe spielen und den Angreiferinnen wieder Selbstvertrauen geben.»

Zu Antonia (Toni) Stautz meint Mariah Mandelbaum: «Sie hilft nicht nur

«Mit Toni Stautz ist das Niveau gestiegen.»

Mariah Mandelbaum
Passeuse bei Glaronia

im Spiel, sondern auch im Training. Mit ihr steigt das Niveau, und der Stress sinkt. Einige Spielerinnen von Glaronia waren auf einem schmalen Grat unterwegs, spielten unter Schmerzen. Dieser Druck fällt nun weg, auch weil wir jetzt mit Tina Lenzinger eine fitte und starke Ersatzspielerin mehr haben.» Diesem Statement fügt Mandelbaum ein grosses Kompliment an Toni Stautz an für die Art und Weise, wie sie sich in die neue Mannschaft integriert hat. In der Tat hat sich die Deutsche als Spielerin und Mensch grossen Respekt erworben.

Toni Stautz gibt die Blumen gleich zurück: «Die ganze Mannschaft hat mich sehr herzlich aufgenommen, und ich habe mich sofort wohlfühlt. Trotzdem war ich im ersten Spiel ungewöhnlich nervös, aber ich fühle mich

wohl in Glarus und die Fans machen super Stimmung hier.»

Für diese Fans, die für das zweite Barrage-Spiel nicht in den Jura reisen können, wird in der Mensa der Kantonsschule in Glarus ein Livestream angeboten, und die Glarner Volleyballerinnen hoffen auf möglichst grosse Unterstützung aus der Ferne.

Auf-/Abstiegs-Barrage NLA/NLB: Franches-Montagnes – Glaronia, Samstag, 8. April, 16 Uhr, Maurice Lacroix Arena, Saignelégier. – Ab 15.30 Uhr Livestream in der Mensa der Kantonsschule Glarus. Anfragen für freie Plätze im Bus nimmt Telefon 079 405 19 23 entgegen. Abfahrt 11.30 Uhr ab Kantonsschule Glarus. Evtl. Entscheidungsspiel: Glaronia – Franches-Montagnes, Montag, 10. April, 17 Uhr, Kantonsschule Glarus.

Fussball

Promotion League	
Rapperswil-Jona – Cham	2:0
Bavois – Kriens	3:3
Zürich U21 – Young Boys U21	4:0
Breitenrain BE – Biel	1:1
Etoile Carouge – Baden	n. Red.schluss
Brühl SG – St. Gallen U21	Sa, 16.00
YF Juventus ZH – Bulle	Sa, 16.00
Luzern U21 – Basel U21	Sa, 16.00

1. Luzern U21	24	19	2	3	75:35	59
2. Stade Nyonnais	24	15	3	6	61:30	48
3. Cham	24	14	3	7	48:31	45
4. Breitenrain BE	25	13	1	6	45:37	45
5. Brühl SG	24	11	7	6	43:32	40
6. Baden	23	12	3	8	41:38	39
7. Etoile Carouge	24	11	6	7	48:30	39
8. Rapperswil-Jona	24	12	2	11	38:37	38
9. Basel U21	23	10	5	8	38:38	35
10. Bavois	24	9	6	10	36:43	33
11. Young Boys U21	24	8	5	11	48:52	29
12. Zürich U21	25	8	5	12	40:43	29
13. Bulle	23	7	4	12	34:43	25
14. Kriens	24	7	4	13	32:46	25
15. St. Gallen U21	23	7	3	13	43:64	24
16. Biel	23	3	4	16	20:47	13
17. YF Juventus ZH	24	3	1	20	17:61	10
18. Chiasso ++	0	0	0	0	0:0	0

++ Rückzug nach Konkurs

1. Liga, Gruppe 3

Freienbach – Weesen	2:1
Kosova ZH – Winterthur U21	4:1
Gossau SG – Uzwil	2:0
Wettswil-Bonstetten – Tuggen	0:0
Eschen/Mauren – Höngg ZH	Sa, 16.00
Linth 04 – Taverne	Sa, 16.00
Paradiso – Kreuzlingen	Sa, 16.00
Lugano U21 – GC Zürich U21	Sa, 17.00

1. Paradiso	22	15	3	4	41:15	48
2. Lugano U21	22	15	1	6	41:21	46
3. Tuggen	23	11	7	5	44:29	40
4. Wettswil-Bonstetten	22	11	6	5	29:17	39
5. Winterthur U21	23	10	6	7	39:30	36
6. Linth 04	21	9	5	7	38:37	32
7. Kreuzlingen	22	10	2	10	41:41	32
8. Gossau SG	23	9	4	10	47:45	31
9. Taverne	21	7	7	7	29:32	28
10. Freienbach	23	7	7	9	30:45	28
11. Höngg ZH	22	8	2	12	32:38	26
12. Kosova	23	8	2	13	33:42	26
13. GC Zürich U21	22	7	4	11	34:34	25
14. Uzwil	23	5	8	10	33:40	23
15. Weesen	23	6	3	14	31:64	21
16. Eschen/Mauren	21	5	3	13	24:36	18

Freienbach – Weesen 2:1 (0:1)

Chrummen. – 250 Zuschauer.
Tore: 38. Stevic 0:1. 89. Sodano 1:1. 93. La Rocca 2:1.
Freienbach: Lo Russo; Junuzi (78. Schärer), Sodano, Fernandes, Bieli; Norelli (61. Backa), Radovic (61. Fejzulah), Gavric, Straub (80. Spindler), Döttling (61. Sabino); La Rocca.
Weesen: Miljic; Kalra (74. Gamba), Gönitzer, Dekovic, Antoniazzi; Gutknecht (63. Giordano), Stevanovic, De Moraes, Agushi (63. Baydar); Stevic, Rodrigues.
Bemerkungen: Verwarnungen: 45. Sodano, 53. Gavric, 53. De Moraes, 70. Straub, 79. Baydar, 80. Gönitzer, 85. Backa, 85. Miljic, 88. Gamba, 92. Stevic. Platzverweis: 69. Sabino.

«Dieser dritte Platz ist die Belohnung für meine Investitionen»

Die 20-jährige Langläuferin Malia Elmer aus Elm feierte an den Schweizer Meisterschaften in Silvaplana ihren grössten Erfolg.

Interview: Jörg Greb

Malia Elmer, mit dem Gewinn der Bronzemedaille im Klassisch-Sprint an den Schweizer Meisterschaften glückte Ihnen eine Parforce-Leistung. Wie blicken Sie mit einigen Tagen Distanz auf diesen Erfolg zurück?

Malia Elmer: Das war ein grossartiges Erlebnis. Gleich im ersten Elitejahr eine Schweizer Meisterschaftsmedaille zu gewinnen: Das hatte ich sicher nicht erwartet. Für mich hat dieser dritte Platz einen riesigen Stellenwert. Und er ist umso schöner, weil ich ihn wirklich nicht erwartet hatte.

Was waren die «Zutaten» zu diesem Exploit?

Es passte alles zusammen. Ich fühlte mich wohl auf der Strecke. Die Abfahrten forderten nicht allzu sehr. Der Schnee war nass und weich. Das waren Verhältnisse, wie ich sie vor allem in der klassischen Technik mag. Die Ski liefen, die Tagesform stimmte.

Und wie erging es Ihnen in den Heats, im Viertel- und Halbfinal?

Auch nach der drittbesten Prologzeit waren die Heats kein Selbstläufer. Ich war jedes Mal unglaublich nervös. Aber: Ich gewann immer locker und souverän. Das gab Selbstvertrauen.

Und im Final der letzten sechs?

Da war es etwas anders. Ich war nicht mehr in der Favoritenposition und setzte mir zum Ziel, mitzulaufen, dranzubleiben, möglichst bis zum höchsten Punkt der Runde. Dann wollte ich noch möglichst gut ins Ziel kommen.

Und?

Es wurde extrem hart am Schluss. Ich lief derart am Limit, und Lea Fischer, die Weltcup-Läuferin, war einfach stärker. Dieser dritte Platz ist für mich das Optimum gewesen.

Handelt es sich dabei um den grössten Erfolg Ihrer Karriere?

Mmm ... (überlegt). Ja, in diesem Winter sowieso. Vor einem Jahr gewann ich

Meisterschaftsilber bei den Juniorinnen. Und international ragt der 6. Rang im Continental Cup vom Januar 2022 heraus.

Was löst dieser jüngste Erfolg aus?

Vor allem Freude. Dieser dritte SM-Rang ist die Belohnung für all das, was ich investierte. Und hinzu kommt: Dieser Erfolg motiviert enorm zum Weiterarbeiten.



Malia Elmer gelingt an den Schweizer Meisterschaften ein Exploit und sie wird im Sprint Dritte.

Bild: Alex Weder

Was heisst das?

Die Saison ist praktisch fertig. Schon im Mai beginnt der Aufbau für den nächsten Winter. Ich trage die Gewissheit in mir, dass ich vieles richtig gemacht habe im Training. Das nehme ich mit.

Was steht jetzt noch auf dem Programm?

Vielleicht noch ein Swiss-Cup-Rennen. Das ist abhängig vom Schnee. Anschliessend folgt die obligate Frühlingspause – ohne Langlauf, weg vom Leistungssport.

Wie lange dauert diese Phase?

Zwei bis drei Wochen. Dann beginnt das spezifische Langlauf-Training wieder.

Wo sehen Sie bei sich noch Entwicklungspotenzial?

Da gibt es ganz viele Ansätze, und dies in jedem Bereich. Etwa im Trainingsvolumen oder bei der Technik. Es fehlt nicht an Möglichkeiten. Ich will intensiv daran arbeiten. Und das Schöne ist:

Ich kann auf einem Erfolgserlebnis aufbauen.

Sie haben sich nun als Sprinterin ausgezeichnet. Liegt der Fokus zukünftig auf dieser Disziplin?

Im Sprint fühle ich mich sehr wohl. Da läuft es gut. Trotzdem sehe ich mich nicht als Sprinterin. Ich will mich generell verbessern. Im Sommer geht es nun darum, auch Fortschritte in der Ausdauer und im Distanzbereich zu machen. Ich bin mir aber bewusst: Das braucht Zeit, viele Trainingsstunden und technische Verbesserungen.

Sie sind in Form. Ist es nicht schade, dass die Saison nun vorüber ist?

Nein, das würde ich so nicht sagen. Das Meisterschafts-Wochenende war cool, und es macht Lust auf mehr. Aber ich spüre auch den langen Winter. Ich erlebte viel, war an vielen verschiedenen Destinationen, so auch an der Winteruniversiade in Lake Placid. Das hat zu einer Müdigkeit körperlich und im Kopf geführt.