

Das Training im Stall als Glücksfall

Snowboard Sophie Hediger bereitet sich an einem besonderen Ort intensiv auf den Winter vor. Seit die Boardercrosserin aus Horgen ins nationale A-Kader aufgestiegen ist, hat sich ihr Leben verändert.

Dominic Duss

«Komm schon, du schaffst das!» Sophie Hediger schüttelt ihre Hände. «Mach kurz Pause und versuch es nochmals», rät ihr Nick Watter. Sie atmet tief durch und stemmt die Gewichte hoch. «Jetzt geht es wieder», freut sich die Horgnerin. Dank ihrem Teamkollegen hat sie die Blockade beim sogenannten Cleaning überwunden. Über eine Stunde absolvieren die beiden schon gemeinsames Krafttraining, das harte Übungen beinhaltet. Die 20-Jährige stösst langsam an ihre Grenzen. Nach dem Work-out zum Abschluss geht Hediger noch einmal voll ans Limit. «Einen Frauen-Bonus habe ich hier nicht», sagt sie und putzt sich Schweissperlen von der Stirn.

Im Frühling wurde die Boardercrosserin von Swiss-Ski ins A-Nationalkader befördert. Bereits 2016 hatte Hediger ihr Potenzial an den Youth Olympic Games aufblitzen lassen, damals war sie mit zwei Silbermedaillen im Gepäck aus Lillehammer zurückgekehrt. Im vergangenen Winter kamen Bronze an der Junioren-WM und der 3. Schlussrang in der Europacup-Serie hinzu, inklusive Sieg beim Rennen in Sunny Valley (RUS). Zudem konnte sie letzten Winter erstmals im Weltcup starten und fuhr bei ihrem Debüt in Cervinia (ITA) auf Rang 14, tags darauf wurde Hediger in ihrem zweiten Weltcup-Rennen gar Elfte. Mit ihren Resultaten hat sie den Sprung in die Elite geschafft.

Bereit für den Start sein

Nun will Sophie Hediger weiterhin «konstante Leistungen bringen, aus Fehlern lernen» und sich so in der Saison 2019/20 an die Weltspitze herantasten. Sie peilt möglichst viele Top-10-Resultate an und möchte «endlich einmal Schweizer Meisterin werden». Legt sie ihre Messlatte nicht zu hoch? «Nein, denn ich fühle mich bereit für die Challenge», antwortet sie überzeugt und beteuert, gut mit Druck umgehen zu können. «Mit bin ich sogar besser als ohne.» Hediger ist ein Wettkampf-Typ, «im Rennen funktioniert plötzlich alles».

Um ihre Ziele zu erreichen, muss ihr Körper topfit sein. Das gezielte Aufbautraining für den Winter hat bereits Anfang Mai begonnen. Seither hat Hediger ihr Leben darauf ausgerichtet und viel Zeit mit Nick Watter (24) verbracht. Dessen Bruder Tim



Im Element: Sophie Hediger fährt in der extra für Boardercrosser geschaffenen Trainingshalle die Startrampe hinunter. Fotos: Michael Trost

(27) hatte 2015 einen Heuboden eines Stalls in der Region Zimmerberg in ein Gym für Boardercrosser umgebaut. Unten werden Kühe gemolken, oben Muskeln gestählt. Der letztes Jahr zurückgetretene Profi scheute keinen Aufwand und errichtete gar eine Startrampe mit elektronischer Anlage (analog zu Weltcup-Rennen), die einzigartig ist. Hediger führt mehrere Startversuche vor und hebt dann hervor: «Hier trainieren zu können, ist ein Glück für mich. Einerseits wegen des relativ kurzen Anfahrtsweges und andererseits, weil Tim aus eigener Erfahrung genau weiss, was wir brauchen.»

Pflichten nach dem Training

Hediger schätzt es, «ungestört und nicht wie in einem normalen Fitnessstudio» trainieren zu können. «Und hier ist der gegenseitige Support gross.» Sie zwinkert Nick Watter zu. Die beiden sind mittlerweile ein eingespieltes Trainingsduo und verstehen sich bestens. Wenn keine Schneetrainings wie kürzlich in der Skihalle in Landgraaf oder nächste Woche auf dem Gletscher in Zer-

«Hier ist der gegenseitige Support gross.»

matt anstehen, absolvieren sie meist gemeinsam an drei bis vier Vormittagen pro Woche gemeinsam Kraft- und Ausdauerseinheiten, zwischendurch trainieren zwei weitere Athleten mit ihnen im Stall. «Ich bin nicht sehr strukturiert, sondern eher der Freestyle-Typ», gibt Hediger zu. Den Übungsplan gibt Tim Watter vor, sein jüngerer Bruder treibt die genaue Umsetzung voran und wählt passende Musik dazu aus. «Ich bin nie die Musikchefin», schmunzelt die Horgnerin.

Gegen Mittag gehen sie ihrer eigenen Wege. Hediger arbeitet im 40-Prozent-Pensum bei Dow. Im Chemiekonzern, der weltweit zu den grössten zählt und seine

europäische Zentrale in Horgen hat, und an der United School of Sports schloss sie erfolgreich die KV-Lehre ab. «Dank eines Praktikums bekam ich jeweils für alle Wettkämpfe frei», blickt sie auf ihre Ausbildungszeit zurück. Neben Trainings und Arbeit beugt sich Hediger über Schulbücher, denn im August hat sie die Fern-BMS begonnen. «Auch neben dem Snowboarden den Kopf zu brauchen», ist ihr wichtig, sonst «verkopfe» sie sich. «Während der Wettkampf-Zeit haben dann die Rennen aber Priorität», sagt sie.

Der Traum vom «Plämpu»

Freizeit hat Hediger wenig und wenn, dann verbringt sie diese am liebsten auf dem Brett. Im Winter auf Schnee, im Sommer beim Wakeboarden auf dem Zürichsee. «Das hat Ähnlichkeiten mit dem Powdern (Boarden im Tiefschnee; Red.)», sagt die Horgnerin, deren Leben sich in diesem Jahr auch mit dem Auszug aus dem Elternhaus veränderte. Im April hat die Zweitgeborene (Schwester Chloé ist 22, Bruder Noah 17 Jahre alt) am

Dorfplatz in ihrem Heimatort mit einer Kollegin eine WG gegründet.

Als kleines Mädchen hatte Hediger im Bündnerland ihre ersten Spuren in den Schnee gezogen. Nun kann sie bei Rennen rund um den Globus an den Start und kehrt jedes Mal gern wieder an den Zürichsee zurück. «Es gibt nichts Schöneres, als hier aufgewachsen zu sein», begründet die Profi-Sportlerin.

Sie träumt davon, sich für die Olympischen Spiele 2022 in Peking zu qualifizieren. Gerade mal siebenjährig war Hediger, als sie den Boardercross-Final an den Spielen in Turin live am TV mitverfolgte und sah, wie Tanja Frieden damals Olympia-Gold gewann. Seither bringt sie das Bild, wie die Berner Oberländerin den «Plämpu» umgehängt bekam, nicht mehr aus dem Kopf – und will es ihr gleichtun. Nick und Tim Watter sowie alle anderen in ihrem Umfeld unterstützen sie dabei. «Ich werde alles daransetzen, um in China dabei zu sein», betont Hediger. Doch zuerst muss sie sich nun im kommenden Winter beweisen.

Die GCK Lions kämpfen vergebens

Eishockey In der 3. Runde der Swiss League haben die GCK Lions ihre zweite Niederlage kassiert. Gastgeber Olten war zwar die klar bessere Mannschaft, deren Sieg mit 7:1 jedoch etwas zu hoch ausfiel.

Olten verdiente sich den Sieg aufgrund der Startoffensive, der druckvolleren Aktionen, mehr Stocksicherheit und Zielstrebigkeit im Abschluss. So schoss GCK-Lions-Stürmer Ryan Hayes nach 40 Sekunden zwar erstmals auf das Oltner Tor. Doch 58 Sekunden später gingen die Einheimischen mit ihrer ersten guten Aktion in Führung. Danach wogte die Partie hin und her. Auch die GCK Lions hatten Szenen vor dem gegnerischen Tor. Doch insgesamt mussten sie vor allem verteidigen. Die Oltner agierten schnell und druckvoll. GCK-Goalie Wolfgang Zürner konnte sich über mangelnde Arbeit nicht beklagen, hielt aber bravurös. In den letzten fünf Minuten des Startdrittels schlug es aber trotzdem noch dreimal ein, ohne dass ihn eine Schuld traf. Alle Torschüsse waren gut platziert.

Nur ein Tor für die Ehre

Die Zürcher liessen trotz des vorentscheidenden 0:4-Rückstands die Köpfe nicht hängen und kämpften wacker weiter. Die grösste Chance für ein Tor bot sich ihnen, als sie in Überzahl volle zwei Minuten im gegnerischen Drittel Katz und Maus spielten, aber erfolglos blieben. Kaum komplett, zogen die Solothurner los und erhöhten auf 5:0. Immerhin gelang Rihards Puide der Ehrentreffer. Zwei weitere Treffer im Schlussdrittel besiegelten dann aber die Kantneriederlage der GCK Lions. (hpr)

Olten - GCK Lions 7:1 (4:0, 1:1, 2:0) Kleinholz. – 2060 Zuschauer. – SR Müller, Gianiazzi; Steenstra (CAM)/Baumgartner. – **Tore:** 2. Truttmann 1:0. 16. Rudolf (Rytz) 2:0. 17. Haas (Truttmann, Rexha) 3:0. 20. (19:56) Chiriaev (Elsener, Maurer) 4:0. 30. Sartori (Haas, Weder) 5:0. 37. Puide 5:1. 47. Schwarzenbach (Eigenmann, Rytz) 6:1. 58. Haas (Truttmann, Chiriaev/Ausschluss Führer) 7:1. – **Strafen:** 4x2 plus 1x10 Minuten (Salzgeber, Check gegen den Kopf) gegen Olten, 4x2 Minuten gegen die GCK Lions. – **Olten:** Matthys; Eigenmann, Rytz; Weisskopf, Sartori; Lüthi, Elsener; Heughebaert, Maurer; Nunn, Knelsen, Schwarzenbach; Fogstad Vold, Chiriaev, Weder; Truttmann, Rexha, Haas; Salzgeber, Rudolf, Weibel. – **GCK Lions:** Zurrer; Braun, Büsser; Andersson, Sidler; Geiger, Peter; Widmer; Hayes, Backman, Hinterkircher; Puide, Führer, Riedi, Berni, Suter, Rizzello; Brüschiweiler, Sigrist, Chiquet; Hardmeier. – **Bemerkungen:** Olten ohne Horansky, Lanz, Rouiller, Wyss (alle verletzt). GCK Lions ohne Burger, Mathew und Zumbühl (alle verletzt). 48. Schiedsrichter Gianninazzi verletzt ausgeschieden. 58. Pfastenschuss Fogstad Vold (0).

Resultate

Fussball

Männer. 1. Liga, Gruppe 3
Nachtrag: Balzers - Linth 04 0:2. – **Rangliste (je 7 Spiele):** 1. Tuggen 15. 2. Wetzwil-Bonstetten 15. 3. Linth 04 7/14. 4. Red Star Zürich 7/13. 5. Kosova 11. 6. FC Winterthur U-21 10 (13:10). 7. FC St. Gallen U-21 10 (14:14). 8. Höngg 8 (12:10). 9. Paradiso 8 (6:11). 10. Gossau 7 (13:10). 11. Dietikon 7 (13:15). 12. Thalwil 7 (13:16). 13. Balzers 7/7 (10:15).

2. Liga, Gruppe 1
5. Runde: Mändorf - Witikon 1:3. Regensdorf - Schlieren 0:3. YF Juventus Zürich II - Urdorf 3:0. Seefeld - Unterstrass 3:2. Horgen - Wollishofen 1:1. Zürich-Affoltern - Allstetten 1:2.
Rangliste: 1. YF Juventus Zürich II 5/11. 2. Schlieren 5/11. 3. Witikon 5/9. 4. Horgen 5/9. 5. Red Star Zürich II 4/7. 6. Seefeld 5/7. 7. Wollishofen 5/7. 8. Regensdorf 5/7. 9. Wetzwil-Bonstetten II 4/5. 10. Unterstrass 5/5. 11. Urdorf 5/4. 12. Allstetten 5/3. 13. Zürich-Affoltern 5/3. 14. Mändorf 5/2.



Die Horgnerin hat mit Nick Watter einen Teamkollegen, der sie beim Krafttraining (hier mit dem Medizinball) immer wieder motiviert.



Beim Handstand-Walk quer durch die Halle geben die beiden alles.



Die 20-Jährige erreicht beim Gewichtheben ihre Grenzen, beisst sich aber durch – schliesslich will sie im Winter durchtrainiert durchstarten.