

Sport

Aufrappeln am See

Snowboard Sophie Hediger tankt nach ihrem Kreuzbandriss und vorzeitigen Saisonende daheim in Horgen Kraft. Die Profi-Crosserin ist froh, dass ihr Olympia-Traum weiterhin wahr werden kann.

Dominic Duss

An Krücken kommt sie daher gehumpelt. «Es geht soweit ganz gut», sagt Sophie Hediger, nachdem sie auf einer Sitzbank am See Platz genommen hat. Eine Schiene fixiert ihr rechtes Bein. «Sechs Wochen darf ich es nicht bewegen», klärt die Horgnerin auf. Ihr Blick schweift kurz über das Wasser, hinüber nach Meilen. Dann schildert die Boardercrosserin, was passiert ist.

In einem Trainingslauf vor dem Weltcup-Finale in Veysonnaz fuhr sie einen Sprung an. «Mit hohem Tempo war ich unterwegs.» Beim Absprung habe ihr Brett quasi eingehängt. «In der Luft verdrehte es mich. Daraufhin bin ich quer gelandet, und dabei zuerst auf den Hintern und dann auf den Kopf gefallen.» Der Aufprall sei hart gewesen. «Zuerst drehte sich alles im Kopf.»

Beim Versuch aufzustehen, spürte die 22-Jährige sofort, wie lädiert ihr rechtes Knie ist. «Es schmerzte enorm.» Immerhin stellte sich später – nach dem ersten Untersuch durch den Teamarzt – heraus, dass wohl nichts gebrochen ist. Verdacht auf Riss des hinteren Kreuzbandes, lautete der Befund. Dennoch musste Hediger tagelang bangen. «Erst das MRI-Resultat brachte Gewissheit, dass keine Operation notwendig ist», war sie erleichtert.

«Kann immer passieren»

Zwei Wochen sind seit ihrem Sturz vergangen. Natürlich war die Enttäuschung über das vorzeitige Saisonende gross. Die Sportsoldatin trauerte ihrer verpassten Chance nach: «Ich hätte in der Weltcup-Gesamtwertung noch zwei bis drei Plätze gut machen können.» Doch inzwischen ist der Frust verfliegen. «Ich schaue positiv vorwärts», betont Hediger und richtet ihren Blick in Richtung Glarner Alpen.



In nächster Zeit mit Krücken unterwegs: Snowboardcrosserin Sophie Hediger blickt auf der Passerelle am Bahnhof Horgen auf ihre gelungene Saison zurück, die nach einem Sturz abrupt endete. Foto: Moritz Hager

Der Horgnerin ist bewusst: «Es hätte schlimmer kommen oder mich früher mal erwischen können.» Im Februar an der WM in Schweden beispielsweise, wo sie sich mit Rang 20 begnügen musste – nachdem sie in der Qualifikation ebenfalls gestürzt, aber mit einigen blauen Flecken noch glimpflich davon gekommen war. Oder in jedem anderen Rennen. «Es kann immer passieren», gibt sie zu bedenken.

Sich in den Top 20 etabliert

So wie sich Sophie Hediger derzeit an ihre Krücken klammern muss, so kann sie dies auch an ihren in dieser Saison erzielten Resultaten. «Ich konnte mich stetig steigern und nach jedem

Rennen einen Schritt nach vorne machen», hält sie fest. Eine Zufriedenheit schwingt in ihrer Stimme mit. Nach dem langen Warten auf den Weltcup-Auftakt fuhr sie im italienischen Valsmalenco zweimal in die Top 20 (12. und 17.). Nach der WM verpasste sie als Elfte auf der Reiteralm (AUT) die Top 10 knapp, stiess dann dafür in Georgien nach Rang 22 im ersten Rennen im zweiten auf Platz 9 vor.

Trotz verpasstem Saisonfinale liegt die Linksufrige in der Weltcup-Gesamtwertung als 15. vor ihren Kolleginnen des Nationalteams. «Die beste Schweizerin zu sein, das bedeutet mir schon viel», sagt sie dazu. Darauf lasse sich nächsten Winter

aufbauen, vor allem im Hinblick auf die Olympischen Spiele, die ihr grosses Ziel sind.

Die Vorbereitungen auf den Kampf um einen Startplatz in Peking verlaufen nun zwar etwas anders. «Erst Mitte oder Ende August kann ich wieder aufs Brett», weiss Hediger. Doch das sollte reichen, um rechtzeitig bis zum Saisonstart wieder fit zu sein. «Vielleicht profitiere ich auch von meiner Verletzung, da ich meinen Körper jetzt noch besser kennenlernen», gewinnt sie ihrer Situation etwas Positives ab.

Ohne Beine trainieren

Obwohl die Spitzensportlerin noch wochenlang eingeschränkt ist, beginnt sie bereits auf den

«Die beste Schweizerin zu sein, das bedeutet mir schon viel.»

Sophie Hediger

15. wurde die Boardercrosserin in der Weltcup-Gesamtwertung.

Olympia-Winter hinzuarbeiten. «Ich liege sicher nicht nur herum und ertrinke im Selbstmitleid, Kraft- und Ausdauertrainings sind ja auch ohne Beine möglich», sagt sie. Hinzu kommen regelmässige Physiotherapie-Stunden. «Und ich intensiviere mein Mentaltraining, sodass ich dann im Kopf bereit bin», verrät Hediger. Ab Mitte Mai will sie sich in Magglingen gezielt auf den nächsten Winter vorbereiten.

Dieser war geprägt durch die Corona-Pandemie. «Wir wurden regelmässig getestet und viel mehr überwacht», blickt die Athletin zurück. «Es war im Team nicht das Zusammensein wie sonst.» Doch beklagen mag sich die Snowboarderin nicht. «Wir hatten Glück und die ganze Saison keinen einzigen positiven Fall im Team», hebt sie hervor. Nun hofft sie, dass die nächste Saison nicht mehr so durch das Virus bestimmt wird.

Zum Zeitvertrieb hat sie von ihrem Vater das Buch «Malen nach Zahlen» geschenkt bekommen. Ausmalen, wie die Olympia-Saison für sie werden könnte, mag sich Hediger noch nicht. «Das hängt schliesslich vom Heilungsverlauf ab.» Die Aussichten für den Sommer sind schon mal gut. «Jetzt kann ich meinen Oberkörper für den Sommerbody pushen», lacht die Horgnerin, bevor sie nach dem Gespräch davon humpelt.



Freut sich auf die erste Partie im 2021: Der Stäfner Kreisläufer Louis Barth. Foto: Moritz Hager

Ohne Spielpraxis einen Coup landen

Handball Im Cup empfangen Wädenswil/Horgen und Stäfa heute oberklassige Gegner. Anders als die NLB-Teams vom See sind sie im Ernstkampf-Modus.

Nach 159 Tagen Zwangspause bestreiten die Handballer der SG Wädenswil/Horgen und von Stäfa am Gründonnerstag ihre erste Partie. Die Linksufrigen treten im Cup-Viertelfinal in der Horgner Waldegg gegen den BSV Bern an. Der Tabellenliebe der Quikline Handball League, wie die NLA seit Mitte Februar heisst, konnte zuletzt GC und den RTV Basel bezwingen. Der NLB-Leader hingegen durfte seit dem 24. Oktober 2020 keine Partie mehr bestreiten. Erst am 4. März konnte das Training wieder aufgenommen werden.

Das Cup-Duell mit dem Oberklassigen, der mitten in der Qualifikation für die Finalrunde steckt, hätte ein Saisonhöhepunkt werden können. Nun wird es für die Spieler und Coach Predrag Milicic zur Standortbestimmung vor der Wiederaufnahme der verkürzten NLB-Meisterschaft, die am Wochenende nach Ostern erfolgen soll. Dennoch ist ein Exploit nicht ausgeschlossen. Schliesslich hat Wädenswil/Horgen nichts zu verlieren, die Spieler brennen auf ihr Comeback und wollen die seit Dezember 2018 in der Waldegg anhaltende Ungeschlagenheit wahren.

Offene Rechnung begleichen

Auch für die Stäfner könnten die Voraussetzungen vor dem Cup-Achtelfinal gegen den TV Endingen nicht unterschiedlicher sein. Während es für die Gelbschwarzen der erste Ernstkampf seit über fünf Monaten ist, bestritten die Aargauer in dieser Zeitspanne 17 Partien in der höchsten Liga des Landes. Daraus resultierten für den Tabellenletzten ein Remis und 16 Niederlagen.

Louis Barth ist froh, endlich wieder spielen zu können. «Der Ausgang der Partie ist für mich nicht so relevant. Wichtiger ist, dass wir wieder in einen Rhythmus kommen und sehen, wo wir im Hinblick auf den Restart der Meisterschaft stehen», sagt der Stäfner Kreisläufer. Seit 1. März darf die von Philipp Seitle trainierte NLB-Equipe wieder normal trainieren. Zuletzt lieferte sie sich im Mai 2019 heisse Direktduelle mit Endingen, als sich die Surbtaler in der Best-of-5-Serie des Playoff-Finals in drei Spielen den Aufstieg in die NLA sicherten. «Wir haben mit ihnen noch eine Rechnung offen», sagt Barth. Der Sieger der Cup-Partie auf dem Froberg, die ursprünglich im Oktober 2020 angesetzt gewesen war, trifft am 7. April im Viertelfinal auf den B-Club Chênois.

Weder in Stäfa noch in Horgen sind Zuschauer zugelassen. Die Spiele werden aber auf handballtv.ch live und erstmals mit Kommentar übertragen. Die SG spielt ab 19.30 Uhr, Stäfa beginnt um 19.45 Uhr. (red)

Ein Selfie von Daniel Gantner

«Trash-Talk gehört natürlich dazu»

Handball Seit 1996 spielt der 32-jährige Wädenswiler für seinen Heimatclub und führt nun das NLB-Team der SG Wädenswil/Horgen als Captain an. Der Kreisläufer verrät, warum er ZSC-Legende Mathias Seger bewundert.

Das Coronavirus.

Betrifft uns alle und wir müssen diese Pandemie gemeinsam meistern. Natürlich bin ich dieses Thema auch langsam leid! Aber ich konnte im letzten Jahr immer arbeiten und erhielt meinen Lohn. Die Gastro-Branche zum Beispiel hatte dieses Privileg aber nicht und wird immer wieder vertröstet, ohne auch nur im Geringsten zu wissen, wie es in ein paar Wochen weitergeht. Wir brauchen Planungssicherheit für die Wirtschaft und Sicherheit für die gefährdeten Personen, dann glaube ich an eine baldige Besserung.

Was ich vor einem Spiel immer mache.

Das vorherige Spiel des Gegners analysieren und wenn möglich Vorteile daraus zu ziehen.

Was ich nach einer Partie nie auslasse.



Daniel Gantner hält fürs Selfie kurz an: Auf seiner Joggingstrecke im Wädenswiler Reidholz ist der Handballer oft anzutreffen. Foto: PD

Ein gemeinsames Bier in der Garderobe.

Was ich besser als meine Teamkollegen kann.

Knapp oder leicht verspätet im Training zu erscheinen, was ich

aber mit meinen Arbeitszeiten begründen kann.

Was ich meinem Trainer mal mitteilen möchte.

Du machst einen sehr guten Job! Mit kurzen und prägnanten An-

sagen bringst du es immer wieder auf den Punkt. Deine konstruktive Kritik hat uns alle schon viel weitergebracht und wird uns auch noch weiterbringen.

Wen ich bewundere.

Mathias Seger. Für mich ein absolutes Vorbild was die Rolle des Captains angeht. Er ist immer authentisch und sachlich und auch nach all seinen Titeln und Erfolgen komplett auf dem Boden geblieben.

Was ich einem Gegenspieler sage, der mich nervt.

Das verrate ich hier besser nicht. (lacht) Aber Trash-Talk gehört natürlich dazu.

Wem ich einen Tipp geben möchte.

Das mache ich nur persönlich, weil das enorm individuell und unterschiedlich ist. Manche Spieler brauchen viel Vertrauen und

Einfühlungsvermögen, um Kritik anzunehmen. Andere brauchen sehr laute und klare Worte, dass sie es verstehen.

Was ich an meinem Sport nicht mag.

Die schweren und langanhaltenden Verletzungen, die teilweise auch aus harmlosen Situationen entstehen. Wenn üble Attacken zu Blessuren führen, begrüsse ich es, dass sie hart sanktioniert werden. Da wurden in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht.

Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.

Den ersten Platz mit Wädenswil/Horgen in der Nationalliga B.

Was ich in zehn Jahren machen werde.

Mit Sicherheit werde ich dem Handball treu bleiben, in welcher Form das dann auch immer sein mag. (ddu)