Menschen | Sophie Hediger | Menschen

«Die Nähe zum Wasser bedeutet mir viel»

Sophie Hediger ist die beste Snowboard-Crosserin der Schweiz und gehört zu den Top Sechzehn der Welt. Die 22-Jährige kuriert zurzeit einen Riss des hinteren Kreuzbandes aus. Sie freut sich auf ihr Comeback. Und auch darauf, mit ihrem Motorboot-Unterricht auf dem Zürichsee weiterzumachen.

Sophie Hediger, wie geht es Ihrem Knie?

Mittlerweile etwas besser. Ich durfte mein Bein sechs Wochen lang nicht beugen. Inzwischen erhielt ich aber eine neue Schiene und konnte Anfang Juni wieder langsam mit dem Bein-Krafttraining beginnen.

Wann dürfen Sie wieder in den Schnee?

Wenn alles nach Plan verläuft, ist es im August so weit. Ich hatte Glück im Unglück und musste die Verletzung nicht operieren, da Meniskus und Seitenbänder keinen Schaden genommen hatten. Deswegen verläuft der Heilungsprozess etwas schneller.

Wie ist die Verletzung passiert?

Ich hatte einen Sturz im Training vor dem letzten Weltcuprennen der Saison Mitte März.

2020/2021 war erst Ihre zweite Weltcupsaison und schon sind Sie die momentan Beste des Landes. Sie haben bereits als Juniorin gezeigt, dass mit Ihnen zu rechnen ist: Ihre Silbermedaille an den Youth Olympic Games 2016 und



Ihr dritter Rang an der Juniorinnen WM 2018 sprechen eine deutliche Sprache. Was sind Ihre nächsten Ziele?

Mein grösstes Ziel ist natürlich die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Peking 2022. Das ist ein Traum von mir.

Wie schätzen Sie Ihre Chancen ein?

Wenn ich es nach der Verletzungspause nach Peking schaffe, ist an einem guten Tag vieles möglich, auch ein Platz unter den besten acht Fahrerinnen.

Wie läuft ein Boardercross-Rennen allgemein eigentlich ab?

Im Weltcup ist es so, dass es zuerst einen Testtag gibt: Einige Fahrerinnen und Fahrer werden ausgelost, um die Piste zu testen. Sie geben der Rennleitung

02

- **01** Sophie Hediger hält sich im Sommer unter anderem mit Wake- und Surfboarden fit.
- 02 Eine Verletzung am hinteren Kreuzband soll rechtzeitig zu den Olympischen Spielen 2022 auskuriert sein.
- 03 Sophie Hediger ist momentan die beste Snowboard-Crosserin der Schweiz.





Feedback, und diese passt dann die Piste entsprechend an. Danach gibt es einen Trainingstag, auf den der Qualifikationstag folgt. In der Regel nehmen zwischen

30 und 40 Athletinnen an der Qualifikation teil, je nachdem, wo der Wettkampf stattfindet. Nach zwei Trainingsläufen werden in zwei Qualifikationsläufen die 16 Fahrerinnen bestimmt, die am Wettkampftag dabei sind. Schliesslich folgt das eigentliche Rennen, der Wettkampftag. Nach jedem Lauf kommen zwei Athletinnen weiter. Es ist also nicht ganz einfach, in die Top 10 zu fahren.

Während der Weltcupsaison reisen Sie viel. Können Sie vom Sport leben?

Nein, das reicht leider nicht ganz. Ich arbeite nebenbei 40 Prozent.

Müssen Sie die Reisen zu den Wettkämpfen selber bezahlen?

Nein, ich bin im A-Kader der Nationalmannschaft und Swiss Snowboard bezahlt die Reisen und den Aufenthalt an den Wettkampforten. Die ganze Ausrüstung, die Verpflegung und nicht zuletzt den Konditionstrainer muss ich jedoch selber bezahlen. Natürlich auch das Leben hier in der Schweiz, die Fahrt zu den Trainings und so weiter – das kostet alles viel Geld. Zum Glück habe ich einige Sponsoren, die mir helfen.

Aber Sie wären froh um weitere Sponsorinnen?

Ja, das stimmt. Ein Engagement wäre auch für die Sponsoren selber interessant. Denn Snowboardcross wird von den Medien – speziell vom Fernsehen – immer stärker beachtet. Möchte zum Beispiel eine Firma den Platz auf meinem Helm kaufen für ihr Logo, ist das gute Werbung. Dieser Platz wäre übrigens ab sofort wieder zu haben...

...auch für Firmen, die nicht direkt mit Winter oder Wintersport zu tun haben, da Sie auch im Sommer auf einem anderen Brett eine gute Figur machen?

(lacht) Genau! Ja, Wakeboarden und Wakesurfen sind meine Leidenschaften neben dem Schneesport!

Sie sind am Zürichsee aufgewachsen. Was bedeutet Ihnen als Bergmensch das Wasser?

Zuerst einmal muss ich sagen, dass ich irgendwie beides bin – ein Berg- und ein Strandmensch. Im Winter sind die



01, 02 Sophie Hediger nimmt Fahrstunden auf dem Zürichsee. Ihre Eltern besitzen ein Boot und sie freut sich darauf, endlich selber fahren zu dürfen.

Berge meine zweite Heimat und ich würde nie in den Süden fliegen wollen, wenn es doch in der Schweiz so schön ist im Schnee. Aber nach der Saison nehme ich mir jeweils gerne eine Auszeit und geniesse Strände, Meer und Sonne. Die Nähe zum Wasser bedeutet mir also sehr viel! Ich fühle mich auch wirklich privilegiert, weil ich in Horgen aufgewachsen bin. In nur fünf Minuten war ich am See und konnte baden – und zwar, ohne dass ich in eine Badi musste. Wir verbrachten als Familie stets viel Zeit am Wasser und ich mache das heute immer noch. Meine Familie wohnt inzwischen in Wädenswil, ich bin vor einigen Monaten ausgezogen, zurück nach Horgen.



Ja. Meine Eltern haben eine Mastercraft NXT20 – perfekt zum Wakeboarden und -surfen, mein Sommer-Alternativ-Training zum Snowboardcross. Ich verbrachte schon als Kind viele Wochenenden mit der Familie auf dem See. Im Moment mache ich ja gerade den Motorbootschein, damit ich nicht mehr jedes Mal auf meinen Vater angewiesen bin, wenn ich mit dem Boot raus möchte. Er ist bisher der Einzige in der Familie, der fahren darf.

Normalerweise sind Sie ja mit Training oder Wettkämpfen beschäftigt. Wie sieht ein typischer Trainingstag denn

Wir teilen uns zu dritt einen Konditionstrainer. Wir, das sind Aline Albrecht aus dem B-Kader. Nick Watter. der bei den Elite-Männern startet, und ich. Der Konditionstrainer heisst Tim Watter, er ist Nicks Bruder. Er war selber Snowboard-Crosser. Nebenbei jobbt er bei der Wakeboard Academy auf dem Zürichsee. Wir arbeiten mit ihm in einem Vier-Wochen-Rhythmus. Das bedeutet, dass die erste der vier Wochen jeweils am wenigsten streng ist, die vierte es dann aber in sich hat. Die Trainings-Intensität wird also kontinuierlich gesteigert, von Woche zu Woche, und dann gehts wieder von vorne los. Morgens gibts meist Krafttraining, danach gehe ich meinem 40%-Job nach und nachmittags absolvieren wir dann eine zweite Trainingseinheit. Bei Tim steht eine Startrampe, auf der wir jeweils den Start üben können. Das ist perfekt!



Welche mögen Sie lieber, die erste oder eher die letzte der vier Wochen?

Ganz klar die intensivste Woche! Dann bin ich abends jeweils so müde, dass ich richtig gut schlafe.

Haben Sie auch mal trainingsfrei?

Am Sonntag habe ich immer frei – ausser natürlich an Wettkampftagen.

Wo sehen Sie Ihre Stärken und wo Ihre Schwächen beim Boardercross?

Ich bin sicher beim ruhigen Gleiten stärker als viele andere. Hingegen muss ich bei Kurven auf der Fersenkante noch einen Zacken zulegen. Ich freue mich schon darauf, endlich wieder im Schnee zu trainieren.

Sophie Hediger, vielen Dank für das Gespräch und gute Besserung weiterhin! \$



Sophie Hediger



Sophie Hediger, 1998, ist professionelle Snowboard-Crosserin. In ihren ersten zwei Weltcup-Saisons klassierte sie sich regelmässig zwischen Rang 11 und 15. Davor erreichte sie im Europacup mehrere Podestplätze und fuhr stets unter die besten fünf Athletinnen. Highlights ihrer bisherigen Karriere sind der zweite Platz an den Youth Olympic Games 2016 und die Bronzemedaille an der Juniorinnen WM zwei Jahre später. Sie machte eine KV-Ausbildung an der United School of Sports und absolvierte die Spitzensport-RS. Sophie Hediger ist in Horgen aufgewachsen, wo sie auch heute wieder wohnt.

www.sophiehediger.ch

Instagram: sophiehediger



marina.ch Ralligweg 10 3012 Bern

Tel. 031 301 00 31 marina@marina.ch www.marina.ch Tel. Abodienst: 031 300 62 56