«Wir müssen uns auf viele Überraschu ngen einstellen»

Wintersport Skiakrobatin Carol Bouvard und Boardercrosserin Sophie Hediger wollen im Februar an den Olympischen Spielen in Peking st arten. Offen sprechen die Zürcherinnen über ihre Olympia-Träume, Verletzungsrisiken und politische Zurückhaltung.

Dominic Duss

Wer von Euch ist der grössere Adrenalinjunkie?
Sophie Hediger: Das ist wohl ausgeglichen. Oder was meinst Du, Carol?
Carol Bouvard: Ja, wir stehen beide definitiv weit oben auf der Liste (lacht).

Worin habt Ihr im Sommer abseits vom Schnee den Nervenkitzel gesucht?
Carol Bouvard: Mit Skateboarden, Klettern, Kite- und Windsurfen. Ich suche immer wieder die Herausforderung und den Nervenkitzel in anderen Sportarten.
Sophie Hediger: Das tue ich auch. Doch diesen Sommer boten sich kaum Möglichkeiten, da ich mich in der Rehabilitation befand. Das war ebenfalls eine Herausforderung, eine etwas andere halt.

Apropos Herausforderung: Was seid Ihr für Beziehungsmenschen, sucht Ihr in einer Partnerschaft auch den Nervenkitzel oder eher die Sicherheit?
Sophie Hediger: Etwas dazwischen. Einerseits ist es toll, gemeinsam Dinge zu unternehmen, die Adrenalin auslösen. Andererseits muss mir ein Partner schon auch Sicherheit geben.
Carol Bouvard: Mir ergeht es ähnlich. Ich brauche jemanden, der ebenfalls Elan und Power hat. Doch da muss auch eine gewisse Sicherheit und Ruhe vorhanden sein.

Sophie Hediger, wie gestaltet sich das Zusammenleben mit einem Eishockey-Profi?
Sophie Hediger: (lächelt verschmitzt) Bestens! Wir sind zwar beide sehr viel unterwegs und haben einen unterschiedlichen Tages-Rhythmus. Da müssen wir uns beide bemühen, um Zeit füreinander zu finden. Doch er (EVZ-Verteidiger Dario Wüthrich; Red.) ist eine grosse Bereicherung in meinem Leben.

Und wie ist das bei Ihnen Carol Bouvard, auf welches Beziehungsnetz können Sie zählen?
Carol Bouvard: Derzeit bin ich in keiner Beziehung. Unabhängig davon sind mir Familie und Freunde sehr wichtig. Sie holen mich jeweils zurück auf den Boden, das fehlt mir im Training und Studium. Umso besser ist es, meine Liebsten möglichst oft um mich zu haben.

Bleiben wir bei Partnerschaften: Muss Frau heutzutage in die Sportlerinnen-RS, um an die Spitze zu gelangen?
Carol Bouvard: Nein, denn auch andere Wege können zum Ziel führen. Aber die Rekrutenschule ist eine Bereicherung, besonders was den Austausch mit Athletinnen und Athleten anderer Sportarten betrifft. Der hat mich weitergebracht. Zu sehen, wo andere stehen, löste einen zusätzlichen Motivationsschub aus.
Sophie Hediger: Ja, die Gruppendynamik in Magglingen ist einmalig. In einem positiven Umfeld lernt man da viel von anderen Sportlern. Es ist grossartig, dass die Schweizer Armee diese Möglichkeit bietet. Ich würde die RS auf jeden Fall wieder machen.

Zurück zum Sommer: Welche Sportarten habt Ihr an den Olympischen Spielen am meisten verfolgt?
Carol Bouvard: Vor allem die, die zum ersten Mal olympisch waren. Surfen, Klettern und Karate – auch weil ich viele Kletterkolleginnen habe und Karatekämpferin Elena Quirici kenne.
Sophie Hediger: Skateboarden hast du vergessen (lacht). Mich haben auch Leichtathletik und Beachvolleyball sehr interessiert – und Schiessen.
Carol Bouvard: Warum schiessen?
Sophie Hediger: Mich faszinieren die Millimeterarbeit und die Konzentrationsleistung. Und dass Nina Christen gleich zwei Medaillen gewonnen hat, finde ich mega.

Was bleibt von Tokio hängen?
Sophie Hediger: Das waren sehr spezielle Olympische Spiele. Eine Einstimmung darauf, was auch uns erwarten könnte. Zuschauer im Stadion oder an der Rennstrecke machen schon viel aus. Es war ruhig, aber faszinierend, wie die Sportler nach der Pandemie und ohne Publikum doch ihre Höchstleistungen erbringen konnten.
Carol Bouvard: Viele Leute haben sich gefreut, dass die Wettkämpfe stattgefunden haben. Endlich wieder Good News, das tat gut. Und speziell natürlich, dass die Schweizer Delegation so erfolgreich war. Diese Spiele werden allen viel mehr in Erinnerung bleiben, weil sie bewusster wahrgenommen wurden. Es musste ja auch ein Jahr länger darauf gewartet und hingearbeitet werden.

Bleibt auch ein mulmiges Gefühl im Hinblick auf die kommenden Winterspiele?
Sophie Hediger: Ich hoffe sehr, dass sie stattfinden, nehme aber nicht an, dass tausende von Zuschauern dort sein werden. Familie und Freunde müssen wohl daheimbleiben. Das war für gewisse Athleten in Tokio recht hart und wird uns in Peking wohl nicht anders ergehen.
Carol Bouvard: Vieles ist noch mit Unsicherheiten behaftet. Ich weiss nur, dass es dort recht windig sein kann. Und die Chinesen haben viel auf der Olympia-Anlage trainiert, sie waren letzten Winter an keinem Wettkampf dabei. Wir müssen uns auf viele Überraschungen einstellen. Und eben auch darauf, dass die Zuschauer fehlen werden. Das ist bitter, denn sie hauchen den Spielen erst recht Leben ein. Viele Sportarten haben ein wesentlich grösseres Publikum als an normalen Wettkämpfen. Doch ich habe mir letzte Saison angeeignet, alles so zu nehmen, wie es kommt. Die Corona-Zeit hat uns ja schön gezeigt, dass man nicht weit vorausplanen kann.

Carol Bouvard, Sie waren ja 2017 und 2019 schon in China. Wie haben Sie Land und Leute wahrgenommen?
Carol Bouvard: Das, was ich gesehen habe, vermittelte mir grosse kulturelle Unterschiede. Die Leute wollten andauernd Fotos machen, doch richtig kennengelernt hat man sie wegen der Sprachbarriere leider nicht. Eine grosse Herausforderung für die Menschen, die dort leben, ist die Luftverschmutzung. Ich hatte oft Mühe mit Atmen und schätzte es nach der Heimkehr so, welch frische Luft wir hier haben.
Sophie Hediger: War es wirklich so krass?
Carol Bouvard: Ja, wir waren in einer Stadt mit neun Millionen Einwohnern und da war die Luftqualität schon extrem schlecht. Erst ausserhalb der dicht besiedelten Gebiete wurde sie ein wenig besser. Aber ich bin diesbezüglich sensibel. Wir sind nach dem Wettkampf noch fünf Tage durchs Land gereist und haben die Chinesische Mauer sowie die Verbotene Stadt besucht, das war kulturell eindrücklich.
Sophie Hediger: Da bin ich gespannt auf meine ersten Eindrücke. Wir haben Ende November in China einen Testevent geplant und ich bin zuversichtlich, dass der stattfindet. Es wäre das erste Rennen der Olympia-Saison.

Die letzte Saison war wegen der Pandemie sicher mühsam.
Sophie Hediger: Ja, wir haben sehr viele Corona-Tests gemacht (seufzt).
Carol Bouvard: Genau, mein Hirn wurde quasi ausgekratzt (lacht).
Sophie Heidger: Und ich habe noch nie so oft meine Skibrille geputzt, weil sie wegen der Maske immer wieder beschlagen war. Ein Austausch mit anderen Nationen fand kaum statt, wir waren quasi im Team isoliert. Das hat sich aber gelohnt, denn wir haben es geschafft, dass in der ganzen Saison nie jemand positiv getestet wurde.
Carol Bouvard: Wir Skiakrobaten dürfen sehr dankbar sein, dass wir die ganze Saison durchführen und an alle Orte reisen konnten. Das überraschte mich. Und das Wettkampf-Niveau war höher als je zuvor. Dafür mussten wir Opfer bringen und lebten oft nur in der Team-Bubble. Positiv getestet zu werden und so dem ganzen Team den Start zu vermiesen, das hätte ich wohl kaum verkraftet. Die psychische Belastung war hoch. Immer um die gleichen Leute herum zu sein und über Neujahr weder Familie noch Freunde sehen zu können, das setzte zu.

Nun kommt der nächste Winter. Carol Bouvard, Sie haben Ihr Olympia-Ticket dank Topresultaten der letzten drei Saisons quasi auf sicher. Wie beeinflusst das Ihre Saisonvorbereitung?
Carol Bouvard: Meinen Quotenplatz habe ich, nun fehlt mir nur noch ein gutes Resultat in der neuen Saison zur definitiven Qualifikation. Im Sommertraining habe ich mir schon überlegt, welche Sprünge ich zeigen will und welches meine Ziele sind. Wichtig ist dabei, realistisch zu bleiben. Ich habe mir jedenfalls einiges vorgenommen und bin zuversichtlich, dass alles gut kommt.

Sophie Hediger, Sie müssen noch mehr um Ihren Startplatz in Peking kämpfen. Wie schätzen Sie Ihre Chancen ein?
Sophie Hediger: Die Kriterien der B-Limite habe ich so weit erfüllt, nun muss ich im Weltcup aber noch mindestens einmal in die Top 12 fahren. Ich bin auf Kurs und wenn meine Rehabilitation so gut weiter verläuft, ist es realistisch, dass ich dabei sein werde.

Das Verletzungsrisiko im Boardercross ist nicht gerade klein. Wie gehen Sie damit um und fährt die Angst mit?
Sophie Hediger: Nein, sobald ich im Startgate in meinem Tunnel bin, ist die Angst weg. Bei uns gehört es dazu, dass etwas passieren kann, ob eigen- oder fremdverschuldet. Mit diesem Risiko müssen wir leben. Aber bei Kursbesichtigungen wird mir manchmal schon etwas mulmig.

Zumal die Strecken immer schneller und die Sprünge immer höher werden. Wie nehmen Sie diese Entwicklung wahr?
Sophie Hediger: Ja, unser Sport hat wahrhaftig nochmals einen Sprung gemacht. Die grössten Sprünge gab es an den Olympischen Spielen 2014 in Sotchi zu meistern. Wichtig ist, dass es für die Frauen und Männer aufgeht. Wenn die Männer zu weit und wir Frauen zu kurz springen, sprich die Landezone nicht mehr erreichen, dann wird es gefährlich. Meistens wird in diesem Fall aber der Kurs dann so angepasst, dass es für beide Geschlechter aufgeht.

Und die Athletinnen akzeptieren trotz anderer körperlicher Voraussetzungen die Gleichstellung einfach, obwohl sie mehr Gefahr bedeuten kann?
Sophie Hediger: Ja, es ist Tradition in unserem Sport, dass Frauen und Männer auf der gleichen Strecke fahren – zusammen mit den Skicrossern. Wir sind schon nicht so schnell unterwegs wie die Männer, deshalb müssen die Kursbauer die goldene Mitte für beide Geschlechter finden, was das Verletzungsrisiko senkt. Wir Frauen haben auch Vorteile und können viel von den Männern abschauen, die sind ja jeweils vor uns dran.

Carol Bouvard, wie gehen Sie damit um, dass das Verletzungsrisiko quasi bei jedem Sprung mitfliegt?
Carol Bouvard: Wir haben weit weniger Verletzungen als viele meinen. Wenn ich oben stehe, bin ich so im Tunnel, dass ich gar nicht daran denke. Das kommt wohl auch von daher, dass ich meine grösseren Verletzungen nicht auf der Schanze erlitten habe. Und ich habe schon so viele Sprünge gemacht, dass ich weiss, wie ich stürzen muss. Es ist sehr wichtig ist, keine Angst zu haben, sonst zieht man eine Verletzung eher an. Aber klar, jeder Sturz ist eine hohe Belastung für den Körper. Deshalb spüre ich ihn nach jedem Training sehr.

In Ihrer Sportart werden die Sprünge technisch immer anspruchsvoller. Wohin führt das noch?
Carol Bouvard: Durch das Verbot von Vierfach-Saltos sind uns zwar Limiten gesetzt, doch es wird immer mehr gepusht. Diesen Sommer schaffte ein Athlet erstmals einen dreifachen Salto mit sechsfacher Schraube. Bei uns Frauen geht die Tendenz auch in Richtung Dreifach-Salto. Letztes Jahr waren es erst drei, dieses sind es schon fünfmal so viele, die diese Sprünge zeigen. Besonders bei den Frauen gibt es noch mehr Potenzial für schwierigere Sprünge.

Wo liegt Eure respektive die Grenze des Zumutbaren?
Sophie Hediger: Das hängt von der Strecke und dem Tempo ab. Und natürlich, dass es mit Speed und Landungen gut aufgeht. Aber irgendwann kommt der Respekt, da braucht es schon zusätzliche Überwindung.
Carol Bouvard: Ich glaube nicht, dass man Grenzen für Männer und Frauen festlegen kann, denn das ist sehr individuell. Jeder hat sein eigenes Maximum, das erreichbar ist. Es gibt von Person zu Person sehr grosse Unterschiede. Bei uns Frauen setzen die einen mehr auf Doppelsaltos mit mehr Schrauben, andere eher auf Dreifachsaltos. Ich habe mein Schwierigkeitsgrad-Limit jedenfalls noch nicht erreicht und baue meine Sprünge laufend aus.

Wovor habt Ihr grundsätzlich am meisten Angst?
Carol Bouvard: Ich bezeichne es vielmehr als gewissen Respekt, den man immer hat und damit umzugehen lernt. Bei Wind beispielsweise weiss ich, dass ich ihn einberechnen muss. Da muss ich mental stark bleiben und mich manchmal schon überwinden. Richtig Angst hätte ich wohl erst nach einem Sturz mit schwerer Verletzung, wenn ich mein eigenes Vertrauen wiederfinden müsste. Wenn das Vertrauen aber wieder da ist, ist auch die Angst überwunden.
Sophie Hediger: Im Snowboarden ist es bei mir auch Respekt. Sobald ich eine anspruchsvolle Passage das erste Mal gefahren bin, fühle ich mich sicher und kann meine Leistung steigern. Ich habe auch sonst keine grossen Ängste.

Wie sieht es mit dem Klimawandel aus?
Sophie Hediger: Das Thema stimmt mich nachdenklich. Wir bekommen es in den Bergen mit, dass sich das Klima verändert. Entweder liegt sehr viel oder gar kein Schnee. Da wir viel mit dem Auto oder im Flugzeug an Wettkämpfe reisen, sind wir keine guten Vorbilder was den Klimaschutz betrifft. Aber wir können im Kleinen dazu beitragen, indem wir beispielsweise die Lichter löschen oder den Abfall trennen oder regionale Produkte konsumieren. Ich mache das konsequent.
Carol Bouvard: Es ist unübersehbar, wie die Gletscher von Jahr zu Jahr kleiner werden. Das gibt mir auch zu denken. Auf der anderen Seite kann ich mir nicht täglich den Kopf darüber zerbrechen, das würde mich zu sehr belasten und mich in meiner Leistungsfähigkeit einschränken.

Ihr könntet Euch ja politisch stark machen für den Klimaschutz.
(beide schauen sich an und warten länger ab, bis eine das Wort ergreift) *Sophie Hediger:* Ich kann im Kleinen ein Vorbild sein, aber um politisch aktiv zu werden, braucht man Zeit und muss sich in der Thematik genau auskennen. Beides fehlt mir, was aber nicht bedeutet, dass mich die Politik nicht interessiert.
Carol Bouvard: Wenn man sich politisch exponieren will, muss man zumindest ein gutes Vorbild sein und das kann ich mit meiner Reiserei im Job im Moment nicht sein. Es gäbe aber auch noch andere Themen, für die man sich einsetzen könnte und sollte – den Umweltschutz, den Artenschutz, die Überfischung der Weltmeere, das Abholzen von Regenwäldern.

Und es gibt auch sportpolitische Themen wie die Lohnungleichheit. Auch im Sport verdienen Frauen – mit Ausnahme von Weltstars – meist einiges weniger als Männer. Wie sehr beschäftigt oder ärgert Euch das?
Sophie Hediger: In unserer Sportart verdienen alle plus minus gleich viel. Und allen steht es offen, sich zusätzlich selber zu vermarkten. Frauen tun dies fast mehr als Männer.
Carol Bouvard: Bei uns ist es ähnlich mit den Verdiensten. Und mit Selbstvermarktung kann man noch einiges herausholen. In anderen Sportarten gibt es grössere Lohnunterschiede und es ist in vielen Fällen nicht fair, dass Frauen weniger verdienen als Männer.

Ungerechtigkeiten gibt es viele auf unserem Planeten. Was kann oder muss die Sportwelt noch mehr dagegen unternehmen?
Sophie Hediger: Ich glaube, es würde helfen, wenn mehr Randsportarten im TV zu sehen wären. Es gibt viele Sportarten, die kaum bekannt sind, aber ihren Reiz haben. Diese Sportarten bekämen so mehr Aufmerksamkeit.
Carol Bouvard: Die grössten Möglichkeiten, um in der breiten Bevölkerung etwas zu bewegen, haben die Medien. Wenn sie sich dazu entscheiden, immer nur auf Männerfussball zu setzen, müssen die Frauen noch mehr leisten, um wahrgenommen zu werden. Da wäre eine Veränderung schon angebracht. In diesem Sinne hätte die Sportwelt mit Hilfe der Medien die Möglichkeit, ein Vorbild für Gerechtigkeit zu sein.
Sophie Hediger: Wichtig scheint mir auch, nicht immer nur zu jammern, sondern auch etwas zu unternehmen.

Aber viele Sportlerinnen und Sportler tun eben nichts und zieren sich, politisch klar und unüberhörbar Stellung zu beziehen. Weshalb eigentlich?
(wieder zögern beide länger)
Carol Bouvard: Ich wurde Sportlerin, um Sport zu machen. Würde ich mich politisch engagieren wollen, wäre ich Politikerin geworden.
Sophie Hediger: Ich schliesse mich Carols Worten an.

Liegt es denn an fehlendem Mut?
Sophie Hediger: Nein, aber es besteht die Gefahr, dass die Aussagen aus dem Zusammenhang gerissen verwendet oder so gekürzt werden, dass sie nicht mehr so daherkommen, wie sie ursprünglich gemeint waren.

Und was macht Euch vor diesem für Eure Karrieren wichtigen Winter am meisten Mut?
Sophie Hediger: Dass meine Verletzung bis jetzt so gut verheilt ist und der ganze Support meiner Familie und Freunde. Ich mache mir auch selber Mut, sodass ich mein Bestes gebe und alles daransetze, dass es ein erfolgreicher Winter wird. Nicht, dass ich dann im nächsten Frühling denken muss, dass mehr drin gelegen wäre.
Carol Bouvard: Das ganze Aufbautraining dieses Sommers. Ich habe Fortschritte gemacht und das motiviert mich im Hinblick auf die Olympia-Saison enorm.

> «Ich würde die RS auf jeden Fall wieder machen.»
>
> **Sophie Hediger**

> «Ich hatte in China oft Mühe mit Atmen.»
>
> **Carol Bouvard**

> «Wir bekommen es in den Bergen mit, dass sich das Klima verändert.»
>
> **Sophie Hediger**

> «In der letzten Saison wurde mein Hirn quasi ausgekratzt.»
>
> **Carol Bouvard**

Mit Luftsprüngen dem Olympia-Winter entgegen: Sophie Hediger (links) und Carol Bouvard müssen für ihre Start plätze in Peking noch Hürden überwinden. Foto: Michael Trost

Sophie Hediger

2016 machte die Boardcrosserin mit Silber an den Youth Olympic Games in Lillehammer erstmals auf sich aufmerksam. Zwei Jahre später debütierte die Horgnerin im Weltcup. 2019 wurde sie ins A-Kader von Swiss Ski aufgenommen und hat sich seither stetig nach vorne gearbeitet. Die vergangene Saison beendete die 22-Jährige auf Position 15 der Weltcup-Gesamtwertung. An der WM musste sie sich mit Rang 20 begnügen. Ihr bestes Ergebnis fuhr sie mit ihrem 9. Rang im Weltcuprennen in Georgien heraus. Das Weltcup-Finale verpasste Hediger aufgrund einer Knieverletzung. Die Linksufrige hat im Januar die Berufsmittelschule abgeschlossen und überlegt sich nun, welches Studium sie in Angriff nehmen soll. *(ddu)*

Carol Bouvard

Die Stadtzürcherin ist die aktuell beste Aerials Freestyle Skierin des Landes. Sie gewann im Winter 2017/18 die Europacup-Gesamtwertung. 2019 trug die 23-Jährige zum Weltmeistertitel im Team Wettkampf bei, den sie mit Nicolas Gygax und Noé Roth feierte. Der Teamevent wurde in Utah (USA) zum ersten Mal an einer WM durchgeführt und wird an den Olympischen Spielen 2022 ebenfalls erstmals ausgetragen. Im letzten Winter verpasste Bouvard mit dem Schweizer Team an der WM in Kasachstan die Titelverteidigung, konnte sich aber über Silber freuen. Ihr bestes Ergebnis im Weltcup-Einzelwettkampf gelang ihr im Februar in Deer Valley (USA), wo sie wurde. Seit zwei Jahren studiert die Skiakrobatin Lebensmittelwissenschaften an der ETH Zürich. *(ddu)*