

Die Boarderin profitiert von den Skicracks

Snowboard Weil sich der Saisonstart verzögert, muss Sophie Hediger aus Horgen kurzfristig planen und kreativ sein. So wenig in der Schweiz im Schnee trainieren, dafür Wakesurfen auf dem Zürichsee, das konnte die Boardercrosserin im Herbst noch nie.

Dominic Duss

Langsam wird Sophie Hediger ungeduldig. «Ich muss von Woche zu Woche planen, das ist ungewohnt und manchmal auch mühsam», sagt die Boardercrosserin aus Horgen. Am letzten Wochenende hätte die neue Weltcup-Saison in Frankreich beginnen sollen. Doch in Les Deux Alpes lag zu wenig Schnee. Die Wettkämpfe wurden auf Anfang Dezember verschoben.

Dabei wäre Sophie Hediger startklar gewesen. «Ich fühle mich fit, so wie noch nie zuvor», betont die 23-Jährige. Letztes Jahr hatte sie sich nach einem im Frühling 2021 erlittenen Kreuzbandriss zurück gekämpft und einen Olympia-Startplatz ergattert. Sie schwitzte mehrheitlich alleine im Kraftraum, musste sich immer selber pushen. Das ist nun alles anders.

Seit Mai gehört die Olympionikin der OYM Intersport Academy an. Diese wurde primär zur Förderung von alpinen Skirennfahrerinnen und -fahrern ins Leben gerufen. «Ich suchte nach einer Lösung für geführte Trainings und habe beim OYM in Cham nachgefragt», schildert Hediger, wie sie als einzige Snowboarderin zum Kreis der fünf Auserwählten stiess. «Ausschlaggebend war, dass wir ähnlich wie die Skifahrer trainieren.»

Wakesurfen im Oktober

Im modernen Spitzensport-Kompetenzzentrum in Cham profitiert Sophie Hediger von gezielten Trainingseinheiten. «Wenn jemand neben einem steht, geht man automatisch mehr ans Limit.» Im Sommer legte sie massiv an Muskelkraft zu, auch weil sie im Gegensatz zur Saisonvor-



Bereitet sich auf den Saisonstart vor: Sophie Hediger (vorne) während des Trainingscamps mit den Nationalteams der Boarder- und Skicrosser im österreichischen Pitztal. Foto: PD

bereitung im Vorjahr beschwerdefrei blieb. «Das gibt es bei Spitzensportlern tatsächlich», bemerkt die Horgnerin lachend.

Im OYM trainieren auch die Spieler des EV Zug. Hedigers Freund Dario Wüthrich steht beim Schweizer Meister unter Vertrag, doch die beiden sind sich in Cham nur selten begegnet, weil sie zeitlich versetzt trainierten. Inzwischen kreuzen

sich ihre Wege im OYM gar nicht mehr, denn der EVZ hat den Verteidiger bis Weihnachten an Ambri-Piotta ausgeliehen. «Das ist kein Problem, da wir im Winter viel unterwegs sind, haben wir uns daran gewöhnt, uns in dieser Zeit weniger zu sehen», sagt sie.

Mehr zu schaffen macht ihr, dass der Winter auf sich warten lässt. «Dieses Jahr ist es schon ex-

trem, auch in höheren Lagen liegt verhältnismässig wenig Schnee.» Um richtig trainieren zu können, mussten die Schweizer Nationalteams der Ski- und Boardercrosser immer wieder aufs Ausland ausweichen. Aktuell absolvieren sie eine Trainingswoche im Pitztal in Österreich. Im Herbst musste Sophie Hediger gar auf Alternativen zurückgreifen. «Ich konnte noch im Oktober auf dem

Zürichsee Wakesurfen, unglaublich!», sagt sie dazu.

«Geht an die Substanz»

Die hohen Temperaturen im Spätsommer stellten die Saisonvorbereitung auf den Kopf. «Wir konnten nicht wie üblich zuerst in Zermatt und dann in Saas Fee trainieren», schildert Hediger. Deshalb flog die Schweizer Cross-Delegation Mitte August für 15 Tage nach Chile. Für die Horgnerin war die Reise eine willkommene Abwechslung. Zudem herrschten in La Parva perfekte Trainingsbedingungen. «Auf natürlichem Schnee und einem Rennkurs fahren zu können, war besser als auf einer Gletscheris-Piste», blickt die Snowboarderin zurück. «Für mich war es die beste Saisonvorbereitung, die ich je hatte.»

Umso mehr hofft sie nun, dass die beiden auf 23. und 24. November angesetzten Europacup-Rennen im Pitztal stattfinden können. Die Wettkämpfe dienen ihr als letzte Vorbereitung auf die Weltcup-Saison, die am 2./3. Dezember in Les Deux Alpes beginnen soll. «Als Outdoor-Sportlerin bin ich mir kurzfristige Verschiebungen zwar gewohnt, doch nicht länger als eine Woche vorausplanen zu können, geht an die Substanz.»

Hoffen auf Frau Holle

Derzeit bleibt ihr nichts übrig, als flexibel zu bleiben. Das bringt auch Vorteile. Mitte September hat Sophie Hediger ein Vollzeitstudium in Multimedia-Production begonnen. Seither pendelt sie von Horgen aus in den Unterricht nach Chur oder zum Training nach Cham, jeweils halbtags. Dass ihr im vergangenen Monat unverhofft mehr Zeit zum Lernen

blieb, kam gelegen. «Doch langsam wird es Zeit, dass Frau Holle endlich ihre Decken richtig schützt!», sagt die Boardercrosserin.

Hediger will beweisen, dass sie diesen Winter in der Welttrangliste wieder einen Schritt nach vorne machen kann. Im letzten Bünde ste in der Weltcup-Gesamtwertung als 20. fünf Ränge gegenüber der Saison 2020/21 ein. Die Olympischen Spiele standen im Vordergrund, Hediger kehrte mit einem im Teamwettkampf gewonnenen Diplom (Rang 7 mit Kalle Kobelt) aus Peking zurück. Im Einzelrennen schied sie im Achtfinal aus, musste sich mit dem 19. Schlussrang abfinden. Mit den Olympischen Spielen hat sie noch eine Rechnung offen, die 2026 in Cortina beglichen werden soll.

Ein Trainingslevel höher

In der OYM Intersport Academy können fünf auserwählte Athletinnen und Athleten am OYM in Cham ihre Spitzensportkarriere weiter vorantreiben. Individuell und in Gruppen werden sie professionell betreut und gezielt gefördert. Ziel ist es, ihr Talent auf ein nächstes Level zu bringen. Sie profitieren von modernsten Trainingsmethoden, die wissenschaftlich fundiert sind. Zudem erhalten sie auch finanzielle Unterstützung. Das Projekt wurde im Frühling 2022 lanciert. Sophie Hediger zählt somit zum Vorreiter-Quintett. Neben der Boardercrosserin aus Horgen gehören ihm folgende Skifahrerinnen an: Aline Danioth (24, Slalom), Vanessa Kasper (25), Charlotte Lingg (23, beide Riesenslalom) und der Zürcher Oberländer Gilles Roulin (28, Speed Disziplinen). (ddu)

Wie der Tennisclub Horgen in der NLA mehr Erfolg haben will

Tennis Das Team blieb nach dem Aufstieg in die höchsten Liga ohne Siegchance. Nun erhalten die Tennisspieler aus Horgen die Gelegenheit zur Wiedergutmachung.

«Es war eine tolle Zeit, aber die Resultate waren deprimierend», sagt Luc Hooijmans. «Ich konnte von mir aber nicht viel erwarten.» Der Thalwiler plagte sich mit einer Entzündung an der Schulter, für das College-Team von Tulane konnte er nur mit Schmerzmitteln antreten. Anschliessend pausierte er sechs Wochen, übte danach «vielleicht eine Stunde am Tag», wie er verrät – und bestritt dann die Interclub-Meisterschaft mit dem Tennisclub Horgen erstmals in der höchsten Spielklasse.

Luc Hooijmans blieb in der Nationalliga A prompt ohne Sieg. Fast allen Mannschaftskollegen erging es ebenso. Ein Match gewonnen, 44 Matches verloren: So lautet die Schreckensbilanz der Horgner, die 2021 überraschend den Aufstieg in die NLA geschafft hatten. Einzig Adrian Burdet, auch er Student in den USA, gelang am ersten der fünf Spieltage ein Erfolg. Trotzdem wollten die Tennisspieler aus Horgen auch nächstes Jahr wieder in der NLA antreten.

Den Tank besser füllen

Möglich ist dies, da der Absteiger am grünen Tisch eine zweite Sai-

son bei den Besten bleiben darf. Mitte Oktober kam die Anfrage von Swiss Tennis, nach dem Rückzug von Sonnenberg sowie dem Aufstiegsverzicht von NLB-Finalist Lugano. Am 31. Oktober sagte der TC Horgen dem Verband zu. «In der Nationalliga A zu spielen war cool», findet Hooijmans. Denn nur in der NLA sei das Team zwei oder sogar drei Wochen immer zusammen, «so gar zum Zmorge essen».

Reden mit der Nummer 1

Nur ein Punkt soll es jedoch 2023 nicht mehr werden. Die Horgner verloren diesen August fast alle engen Matches: Acht der neun Match-Tiebreaks gingen an den Gegner. «Man muss ehrlich sein: Die anderen Mannschaften, das waren Profi-Spieler», sagt Teammanager Erich Stäubli. «Aber wir müssen besser vorbereitet sein.» Während acht Tagen fünf Begegnungen zu bestreiten, das seien sich die Spieler nicht gewohnt gewesen. «Man merkte, dass am Ende die Kraft gefehlt hat.»

Nicht ideal war zudem, dass sich Pascal Meis, die Horgner Nummer 1, auch in seiner Heimat



Will sich in der Nationalliga A steigern: Luc Hooijmans blieb in der vergangenen Interclub-Meisterschaft sieglos. Foto: Paolo Foschini

in einem Verein verpflichtet hatte – und der Deutsche deshalb bloss zwei Partien bestritt. «Wir müssen mit Pascal reden», meint Stäubli, «ob er für alle Spiele da sein kann. Und wenn nicht, müssen wir etwas ändern.» Nämlich einen anderen Verstärkungsspieler suchen. Das Budget soll unverändert bleiben, erste Gespräche mit den Sponsoren sind geführt worden. «Es sieht gut aus», verrät Erich Stäubli.

Von der Philosophie, vorwiegend mit jungen Spielern anzutreten, die im eigenen Verein gross geworden sind, will der TC Horgen trotz der schwierigen ersten Saison nicht abkommen. «Unsere Spieler konnten profitieren. Sie haben gesehen, was ihnen noch fehlt, und sie sammelten Erfahrung», sagt Stäubli. «Wir sind nicht verschossen worden, es hat einfach nicht ganz gereicht.» Mit den Trainern Philipp Müller

und Fabian Rotschi sind schon Änderungen angedacht worden.

Von Wunder träumen

«Das Ziel ist es, dass unsere Spieler im Winter und Frühling noch mehr Tennis spielen», erklärt Philipp Müller. «Aber es ist uns klar, dass einer, der Medizin studiert, nicht drei Monate lang wie ein Profi trainieren kann.» Helfen würde zudem, wenn das Kader einen oder zwei zusätzliche Spieler umfassen würde. In den letzten zwei Runden der Meisterschaft sei die Belastung durch die vielen Einsätze sowohl im Einzel als auch im Doppel spürbar gewesen.

Dass sich die Equipe nochmals der Herausforderung der NLA stellen will, überrascht Müller nicht. «Ich habe mir schon gedacht, dass sich die Spieler nochmals mit den Besten messen wollen. Als Spitzensportler bist du auf solche Challenges aus.» Das Team sei sofort dafür gewesen, nochmals ein Jahr in der Nationalliga A anzutreten. «Sie wollen es besser machen.» Der Trainer ist aber realistisch. «Wenn wir den Ligarhalt schaffen würden, wäre das wieder ein Wunder.» (ski)

Herrliberg bleibt Viertelfinal-Einzug im Cup verwehrt

Fussball Im FVRZ-Regionalcup ist keine Mannschaft mehr vom Zürichsee vertreten. Zweitligist Herrliberg verlor im Achtfinal sein Heimspiel gegen Gruppenkonkurrent Veltheim 0:3. Bereits in der fünften Minute gerieten die Gastgeber nach einem Eckball in Rückstand. Torhüter Michael Lichtin verhinderte mit mehreren Paraden bis zur Pause einen weiteren Gegentreffer. Herrliberg konnte sich lange keine Torchance erarbeiten, erst in der 39. Minute kam Grimm zur ersten.

Auch in der zweiten Halbzeit blieben die Gäste weiter spielbestimmend. Der FCH schnupperte in der Schlussviertelstunde zweimal am Ausgleich, zuerst verpasste Carlson eine Hereingabe mit dem Kopf knapp, danach köpfeelte Lustgarten den Ball am Gehäuse vorbei. In der 84. Minute verwertete Veltheim einen Foulpunkte zum 2:0, die Partie war somit entschieden. Die Herrliberger kassierten in der Nachspielzeit (92.) noch das dritte Gegentor.

Im Regionalcup der Frauen stehen die Küssnachtnerinnen im Viertelfinal. Dort treffen sie im Frühling auf Phönix Seen. (ddu)