

Ein Selfie von Nadine Barth

# «Beim Kaffee mit Roger Federer würde es mir die Sprache verschlagen»

**Fussball** Die 24-jährige Mittelverteidigerin von Zürisee United lässt nichts unversucht, um zu Höchstleistungen zu kommen. Auch Humor ist ihr wichtig.

## Das Coronavirus.

Die aktuelle Zeit ist geprägt von viel Unsicherheit, wobei wir alle auf verschiedenste Arten unterschiedlich stark vom Virus betroffen sind. Ich hoffe, dass wir alle so schnell wie möglich unseren Alltag wieder gesund aufnehmen können und sich die Auswirkungen möglichst für alle in Grenzen halten. Etwas Positives sehe ich an der ganzen Sache: So realisieren wir mal wieder, wie wertvoll und bereichernd vieles ist, was wir normalerweise als selbstverständlich betrachten.

**Wofür ich alles geben würde.**  
Gesund und unverletzt bleiben.

**Was ich mir nie erlauben würde.**  
Ein Selfie beim Joggen machen.

**Was ich vor einem Spiel immer mache.**  
Genügend essen. Ich kann nicht, ohne vorgängig genügend Energie zu tanken, Sport treiben. Je nachdem, wie viel Zeit ich habe, reicht es manchmal lediglich für eine Banane. Ansonsten esse ich auch gerne zwei Teller Pasta.

**Was ich nach einem Spiel nie auslasse.**  
Mich davor drücken, die Tenüs waschen zu müssen.

**Was ich besser als meine Mitspielerinnen kann.**  
Müheles Unmengen Apfelsaft während des Trainings trinken.

**Wer mich am meisten beeinflusst hat.**  
In Bezug auf Fussball ganz klar Anita Egli. Sie war meine erste



Zweitligafussballerin Nadine Barth von Zürisee United möchte in diesem Jahr die 100 m in 10,0 Sekunden laufen. Da braucht es aber noch viel Training... Foto: PD/Nadine Barth

Trainerin und hat mit ihrer Persönlichkeit und Leidenschaft die Frauenabteilung des FC Stäfa und mich sehr, sehr stark geprägt. Sie war für mich und ganz viele andere Spielerinnen bei weitem mehr als nur eine Train-

nerin. Wir sind ihr für alles, was sie für uns gemacht hat, unendlich dankbar.

**Wen ich bewundere.**  
Meinen Opi: 92 Jahre auf dem Buckel und rockt die Strassen

**«Ich kann während des Trainings müheles Unmengen Apfelsaft trinken.»**

wie kein Zweiter mit seinem roten Ü-90-Ferrari. Und Julie Brecher.

**Was ich überhaupt nicht mag.**  
Den momentan blond gefärbten Schnauz meines Bruders, und wenn man meinen Nachnamen ohne h am Schluss schreibt.

**Was ich schon immer mal tun wollte.**  
So gut Fussball spielen wie meine Mitspielerin Laura Stähli. Ihr beim Fussballspielen zuzuschauen, ist eine wahre Freude. Sie ist technisch erste Klasse, athletisch und schnell wie eine Gazelle. Sie schießt Tore, bis einem die Ohren wackeln.

**Was ich einer Gegenspielerin sage, die mich nervt.**  
Warte nur, bis Laura den Ball bekommt.

**Wann ich meine Fassung verliere.**  
Wenn bei einem Eckball des Gegners niemand richtig verteidigt.

**Was ich an meinem Sport nicht mag.**  
Wenn es draussen gefühlte minus 30 Grad sind, wünsche ich mir manchmal eine Halle über dem Kopf. Jedoch lassen die

Sommertrainings bei Sonnenuntergang diese Unannehmlichkeiten schnell wieder vergessen.

**Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.**  
10,0 Sekunden über 100 Meter. (schmunzelt)

**Mit wem ich gerne einen Kaffee trinken würde.**  
Mit Roger Federer – da würde es auch mir die Sprache verschlagen.

**Mit wem ich nie alleine in einem Raum sein möchte.**  
Mit meiner Mutter, wenn sie Hunger hat.

**Wohin ich das nächste Mal in die Ferien gehen.**  
Das ist abhängig vom Coronavirus. Ein Wochenende auf dem Aletschgletscher mit meiner Familie sowie Ferien in Kuba mit Studienkollegen waren im Sommer mal angedacht – mal schauen, ob das klappt.

**Was ich unbedingt vermeiden sollte.**  
Schneller zu sprechen, als das Gegenüber hören kann. Ausserdem sollte ich es vermeiden, nach einer mehrmonatigen Reise relativ untrainiert und mit Jetlag ein Trainingsspiel zu absolvieren, denn das kann aus eigener Erfahrung zu einem Kreuzbandriss führen.

**Was ich in zehn Jahren machen werde.**  
Hoffentlich erfolgreicher jassen als jetzt.

Markus Wyss

## Spieler bleiben Handball Stäfa treu

**Handball** Nach dem Abbruch der NLB-Meisterschaft haben die Verantwortlichen des Seeclubs zahlreiche Vertragsverlängerungen abgeschlossen.

Ein Quintett hat seine Kontrakte gleich um zwei Jahre verlängert. Das Torhüter-Duo Patrick Murbach und Luca Frei bleibt Handball Stäfa ebenso mindestens bis Sommer 2022 erhalten wie die Rückraumspieler Moritz Bächtiger, Cédric Zimmermann und Dominic Schwander. Die Goalies fanden in der vor gut zwei Wochen abgebrochenen Saison 2019/20 hinter dem kompakteren Defensivriegel zu mehr Stabilität und trugen ihren Teil dazu bei, dass die Stäfner mit knapp 27 Gegentreffern pro Partie den zweitbesten Wert der Liga erzielten.

### «Für mich der beste Ort»

So etwas wie die Entdeckung der Saison war Moritz Bächtiger. Der wendige Spielmacher totalisierte in den 20 Meisterschaftspartien 49 Tore. Der dem eigenen Nachwuchs entsprungene 19-Jährige bewies aber auch immer wieder ein Auge für den besser postierten Mitspieler und liess sich zahlreiche Assists notieren. «Ich habe sehr viel Einsatzzeit bekommen und von den Inputs von Philipp Seitle profitiert. Es ist einfach schade, dass wir durch den Saisonabbruch um die Chance gebracht wurden, um den Aufstieg mitzuspielen», sagt der Gymnasiast, der kurz vor der Matura steht, aber noch nicht weiss, wie das mit den Prüfungen laufen wird. Mit Individualtraining hält Bächtiger sich fit. Verlängert hat er seinen Kontrakt, «weil Stäfa für mich der beste Ort ist, um weiter Spielpraxis zu sammeln». Dies nicht nur wegen der kurzen Wege, Bächtiger wohnt bloss einen Kilometer von der Froberg-Halle entfernt in Hombrechtikon, sondern auch vom Umfeld her.

Seinen Vertrag um ein Jahr bis Sommer 2021 verlängert hat ein Trio. Es sind dies die beiden Kreisläufer und Defensivspezialisten Louis Barth und Christian Vernier sowie der rechte Flügel Francesco Ardielli. Weiterhin dabei – mit einem noch bis Sommer 2021 gültigen Vertrag – ist Captain und Playmaker Lukas Maag. Der 29-jährige Sportlehrer hat mit seiner Routine einen riesigen Stellenwert im Team, sowohl auf als auch neben dem Feld. Zudem besitzen folgende Spieler einen gültigen Vertrag für die kommende Saison: Noam Leopold, Fadri Kägi, Severin Dürr, Rico Gretler, Linus und Lukas von Dach.

### Auf Eigengewächse setzen

«Wir sind sehr stolz auf diese Vertragsverlängerungen. Sechs dieser acht Spieler haben ihre Wurzeln in der Stäfner Juniorenabteilung», sagt Christian Rieger, VR-Präsident der GS Players AG. Dies entspreche genau der aktuellen und zukünftigen Strategie von Handball Stäfa. «Wir wollen uns mit einem jungen, leistungsorientierten Team nachhaltig in der Nationalliga B etablieren.» Das Herzstück des Teams soll aus talentierten Spielern bestehen, welche ein Produkt der eigenen Top-Nachwuchsarbeit sind. Ergänzt wird dieser Kern durch junge und routinierte Spieler aus der Umgebung. (red)

## Sophie Hediger tastet sich an die Weltspitze heran

**Snowboard** Obwohl diverse Blessuren die Cross-Spezialistin aus Horgen ausbremsen, zieht sie nach ihrem Aufstieg ins A-Nationalkader eine positive Saisonbilanz. «Es wäre aber noch mehr drin gelegen», sagt sie.

Homeoffice statt Strand, trainieren statt erholen. Nach einer intensiven Saison wollte Sophie Hediger nach Dubai reisen, musste die geplanten Ferien mit ihrer Mutter aber streichen. «Das tut schon weh, es gibt aber Schlimmeres», sagt die Boardercrosserin. «Zum Beispiel in einem fremden Land festzusitzen und dort in Quarantäne zu sein.» Da sei sie lieber daheim in ihrer WG in Horgen. «Jetzt habe ich Zeit zum Ausmisten», lacht die Athletin.

Ihr erging es gleich wie allen Wintersportlern: Die Saison fand ein abruptes Ende. Vom 13. bis 15. März hätte das Weltcupfinale im Wallis stattgefunden, doch die Wettkämpfe in Veysonnaz wurden wegen des Coronavirus nach dem ersten Renntag abgesagt. «Die Amerikaner und Kanadier waren schon nach dem vorgängigen Training heimge-reist», schildert Hediger. Sie war mit dem Schweizer Nationalteam in Spanien gewesen, dort hatten die Organisatoren die Rennen noch durchgeboxt. Die Horgne-

rin verzichtete allerdings – wie später in Veysonnaz – auf einen Start. «Im Training zog ich mir eine Fersenprellung am rechten Fuss zu.» Bei einem Sprung wurde sie von einer Windböe erfasst und stürzte bei der Landung. «Ich versuchte alles, um trotzdem fahren zu können, doch die Schmerzen waren zu stark.»

### Viel Glück im Unglück gehabt

Die Blessur tut Hediger heute noch weh. «Joggen kann ich derzeit kaum.» Mit Krafttraining und auf dem Velo hält sie sich fit. Der in ein Gym für Boardercrosser umgebaute Stall in der Region Zimmerberg, wo sie normalerweise mit Teamkollege Nick Watter mehrere Trainingseinheiten pro Woche absolviert, ist geschlossen – aus Sicherheitsgründen. «Allein zu trainieren, ist langweiliger als im Team», seufzt die 21-Jährige. Doch sie mag nicht jammern, schliesslich ergeht es allen Sportlern so.

Im vergangenen Frühling ist Hediger von Swiss-Ski ins natio-

nale A-Kader befördert worden. Mit «konstanten Leistungen» wollte sie sich in der Saison 2019/20 an die Weltspitze herantasten. Ihr Start in den Winter lief mit einem Europacup-Podestplatz (Rang 2) im Pitztal Ende November vielversprechend, der Auftakt in die Weltcup-Serie zwei Wochen später im Montafon (AUT) mit Rang 15 ebenfalls. Im zweiten Weltcuprennen in Cervinia (ITA) wurde sie 12., allerdings durch eine Massenkarambolage zurückgebunden. «Dabei fuhr mir eine Konkurrentin mit ihrem Brett ins Gesicht.» Hediger hatte Glück im Unglück und kam mit Schnittwunden sowie einem blauen Auge davon. «Über die Festtage hatte ich halt ein Veilchen», schmunzelt die zweifache Silbermedaillengewinnerin der Youth Olympic Games von 2016.

### Nach der RS angreifen

Mit Umstellungen im Rennkalender – wegen Schneemangels fielen zu Jahresbeginn angesetzte Wettkämpfe in Europa aus –

konnte Hediger gut umgehen. Das Schweizer Team reiste früher als vorgesehen nach Kanada, um vor den Weltcuprennen in Big White eine Trainingswoche abzuhalten. Mit zwei weiteren Top-20-Resultaten (Rang 14 und 11) kehrte die Horgnerin aus Übersee zurück. «Dann erwischte es mich wieder.» Beim Trainieren in Crans-Montana fuhr Hediger in hohem Tempo ein Tor zu nah an und ver-



Sophie Hediger drückt im Training aufs Tempo. Foto: PD

letzte sich. «Eine Rippe war wohl angerissen», glaubt sie. Nur mit Einnahme von Schmerzmitteln konnte sie ihre Saison fortsetzen.

In der Weltcup-Gesamtwertung steht Hedigers Name auf Rang 16. Ihre Saisonbilanz fällt zufriedenstellend aus: «Ich konnte mich stetig etwas steigern.» Doch leider habe sie ihr Leistungspotenzial wegen all der Stürze und Blessuren nicht ganz abrufen können. Sie ist überzeugt: «Ich habe einen Schritt vorwärts gemacht, es wäre aber noch mehr dringelegen.» Die Boardercrosserin hat sich an die Weltspitze herantastet und will nächsten Winter richtig angreifen. Topfit dürfte Hediger dann sein, denn in diesem Sommer absolviert sie die Spitzensport-Rekrutenschule. «Frühestens am 28. April rücke ich ein.» Der RS-Beginn wurde bereits verschoben. Nach den 18 Wochen im Militär will Hediger ihre Ferien nachholen, um dann Ende November mit voll geladenen Batterien in die Saison 2020/21 zu starten. (ddu)