

S

SPORT

Freitag, 10. Februar 2023



Gelungen:
Niklas Hartweg schaut auf seinen ersten WM-Einsatz in Oberhof zurück.

SEITE 14

Ausgeglichen:
Ein Sieg und eine Niederlage ist die Bilanz der regionalen Volleyball-Frauen.

SEITE 15

Linda Indergand in ihrem Lieblings-Café, dem Rare Street Coffee in Rapperswil-Jona.
Bild Franz Feldmann



«Das Pünktlein aufs i hat bei mir gefehlt»

Linda Indergand steht vor einer neuen Mountainbike-Saison. Im Gespräch schaut sie kurz auf die vergangene Saison zurück, freut sich gleichzeitig aber auch auf die neuen Teammitglieder.

die Pneus, die an die Verhältnisse angepasst sind. Wir testen im Winter nicht nur die Pneus, auch die Federung, die Gabel, die ganze Abstimmung des Rads.

Für die Abstimmung und die Vorbereitung des Materials steht ein Mechaniker zur Verfügung. Ist diese Person, wie im Skifahren der Servicemann, auch für Sie persönlich wichtig?

Für mich ist das eine sehr wichtige Ansprechperson. Bislang konnte ich auch meinen Bruder fragen. Er ist letzte Saison zurückgetreten.

Jetzt folgt das Trainingslager mit dem Team in Spanien. Worauf freuen Sie sich?

Die Schweizerin Ronja Blöchliger und die Kanadierin Jenn Jackson stossen neu zum Team. Darauf freue ich mich sehr. Wir werden das Liv Factory Racing Team bilden. Bei den Männern (Team Giant) werden auch neue Fahrer dazustossen.

«Läuft es gut, ist das super. Wenn nicht, weiss ich, woran ich arbeiten muss.»

Spanien tönt ja nach Ferien. Können Sie die Gegend auch geniessen?
Wir sind ja zum Trainieren da (schmunzelt). Logisch hat man Zeit, ein bisschen rumzuschauen. Es gibt ja auch Ruhetage. Aber am Abend gehts nicht gross in den Ausgang.

Bald folgen die ersten Vorbereitungsrennen. Welchen Stellenwert haben die für Sie?

Ich versuche natürlich, mein Bestes zu geben. Aber die Saison wird lang sein. Diese Rennen sind eine gute Standortbestimmung. So sehe ich, wo ich stehe. Läuft es bereits gut, ist das natürlich super. Wenn nicht, weiss ich genau, woran ich noch arbeiten muss, bevor am 12. Mai in Nove Mesto die Weltcupssaison losgeht.

Vorbereitungsrennen von Linda Indergand

Die Mountainbikerin Linda Indergand aus Buttikon wird voraussichtlich an folgenden Rennen vor der Weltcup-Saison teilnehmen:

Februar	
12.	La Nucia, Spanien
19.	Chelva, Spanien
März	
19.	Swiss Bike Cup, Gränichen
26.	ÖKK Bike, Monte Tamaro
April	
8.	Internazionali d'Italia, Elba
16.	Bikefestival Haiming

mit Linda Indergand sprach Franz Feldmann

Es geht noch einen Moment, bis die nächste Weltcupssaison für die in Buttikon wohnhafte Urnerin Linda Indergand losgeht. Zeit, um bei einer gemütlichen Tasse Cappuccino in Rapperswil-Jona einerseits kurz auf die vergangene Saison zurückzublicken, andererseits sich auf die Vorbereitungszeit einzustellen und zu freuen.

Linda Indergand, was kommt Ihnen spontan in den Sinn, wenn Sie auf die letzte Saison zurückblicken?

Für mich hat letzte Weltcupssaison das Pünktchen auf dem i etwas gefehlt. Es gab keinen Ausreisser nach oben. Trotzdem, die Saison würde ich als «nicht schlecht» einstufen. Immerhin, mit dem Resultat an der Schweizer Meisterschaft darf ich sehr zufrieden sein (Linda Indergand wurde Zweite hinter Alessandra Keller, Red.).

Ist eine solche Saison ein Grund, sich zu hinterfragen?

Natürlich habe ich analysiert, woran es gelegen hat. Ich habe das zusammen mit meiner Mentaltrainerin angeschaut und angesprochen. Letztes Jahr war kein Olympiejahr, dann ist es auch normal, wenn man mental etwas herunterfährt. Motiviert bin ich zwar auch letztes Jahr gewesen. Offenbar war es

für mich schwer, dass gewisse «Extra» abrufen zu können.

Waren es also vor allem mentale Gründe oder haben das Material oder die Fitness auch eine Rolle gespielt?

Ich denke schon, dass es vor allem mental war. Natürlich wollte ich leistungsmässig an die Bronzemedaille der Olympischen Spiele in Tokio anknüpfen. Da habe ich mir selbst hohe Ziele gesteckt. Zum anderen bin ich auch etwas durch Corona ausgebremst worden. Ich musste deswegen zwei Weltcuprennen auslassen.

«Wir hatten viel Gelegenheit, bei Regen und Dreck zu üben.»

Hatte das Auswirkungen an den Titelkämpfen?

Eigentlich habe ich mich an der Europameisterschaft und auch an der WM fit gefühlt. Aber irgendetwas hat halt doch bei mir gefehlt.

Konnten Sie sich nach der Saison auch erholen?

Ich habe meine Ferien, anders als sonst, in zwei kürzere Teile aufgesplit-

tet. So konnte ich mit meinem Freund den Urlaub geniessen. Das hat mir sehr gut getan. Spannend und interessant war auch, dass ich zusammen mit dem TCS E-Bikes testen durfte. Es ging um ABS-Bremsen. Sogar ein Team der SRF-Sendung «Einstein» war vor Ort.

Schauen wir auf die kommende Saison. Wann haben Sie mit den Vorbereitungen begonnen?

Mitte November bin ich wieder ins Training eingestiegen.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Da gilt es sicher auch einmal, möglichst viele Kilometer in die Beine zu kriegen. Gerne trainiere ich auch im Schnee mit Langlaufen oder auf Skitouren. Doch damit haben wir ja in diesem Winter noch nicht so viel Glück gehabt (lacht). Zweimal in der Woche absolviere ich auch ein Krafttraining. Da wird die Kraft vor allem in den Beinen und im Rumpf für die Kraftübertragung auf die Pedalen geholt. Auch Koordinationsübungen kommen nicht zu kurz. Schliesslich muss ich im Sommer ja wieder fit sein.

Schweizer Mountainbikerinnen sind ja bekannt für ihre herausragende Technik. Wie wird das trainiert?

Die Technik ist sehr wichtig. Ich versuche das, in meine Trainings zu integrieren. Das heisst, dass ich bewusst schwierige Terrains aussuche, Sprünge übe und über verschiedenen Unter-

grund fahre. Denn im Weltcup fahren wir ja auch an ganz verschiedenen Orten. So bin ich gut vorbereitet. Im Dezember haben wir im Trainingslager mit der Nationalmannschaft in Spanien speziell auch die Technik trainiert. Wir hatten viel Gelegenheit, bei Regen und Dreck zu üben, denn das Wetter war nicht so, wie man sich Spanien vorstellt. Der Techniktrainer und wir kamen voll auf unsere Kosten (lacht).

Ich frage mich immer wieder: Macht das Herumkurven im Dreck wirklich so viel Spass?

Ja, mir bereitet das sehr viel Freude. Auch wenn es im Winter mit dem Schnee manchmal schwierig in der Schweiz ist, einen Weg zu finden, den man fahren kann. So ist es gut, wenn man an unterschiedlichen Orten trainieren kann.

Ist also «Dreck» nicht gleich «Dreck»?

Nein, ganz und gar nicht. An jedem Ort ist es wieder ganz anders zu fahren. Im Tessin sind zum Beispiel die Steine bei Regen schön griffig, in Deutschland rutscht man darauf aus. Wir müssen also unsere Technik und auch unser Material immer wieder anpassen.

Dann verbringen Sie auch viel Zeit mit Materialtests, so wie zum Beispiel die Skifahrer.

Ja genau. Man kann sich das wie in der Formel 1 vorstellen. Es gibt verschiedene Profile und Gummimischungen für