

Wichtig:
Der FCLA
holt heute
die Partie gegen
Schaffhausen
zu Hause
nach.

SEITE 19



Wir wissen
Ihre Immobilie
zu Schätzen –
exklusiv und
professionell.

Seestrasse 90 | 8806 Bäch
Tel: + 41 44 211 60 09
kathrin.wolter@von-poll.com

www.von-poll.ch/oberer-guerriehoe



«Ich bin gut in Form»

Linda Indergand wird bald
die nächste Cross-Country
Mountainbike-Saison
in Angriff nehmen.

Bild: Franz Feldmann

von Franz Feldmann

In gut zwei Wochen starten die Mountainbikerinnen wieder in die neue Weltcupssaison mit der tschechischen Nove Mesto. «Eines meiner Lieblingsrennen», sagt die in Buttikon wohnhafte Linda Indergand (siehe Box). In den letzten Wochen hat sie viele Kilometer mit dem Fahrrad hinter sich gebracht, schon einzelne Rennen bestritten (wir berichteten). Sie geht mit einem guten Gefühl in die neue Wettkampf-Saison. «Ich denke, dass ich ganz gut über den Winter gekommen bin», lacht die 29-Jährige entspannt bei einem Glas Eistee. «Natürlich ist es in dieser Jahreszeit für mich immer schwierig zu sagen, wie ich im Vergleich zu der Konkurrenz stehe und wie die bisherigen Wettkampfergebnisse zu werten sind.» Denn einige Rennen hat Linda Indergand aus dem Training heraus bestritten. Etwas, was man während des Weltcups nicht macht. «Es gab andere Fahrerinnen in den Vorbereitungrennen, die haben sich speziell auf den entsprechenden Wettkampf

konzentriert und vorbereitet.» Eines weiss die Urnerin: «Meine Form stimmt.»

Es gibt ein paar Hinweise zu dieser Aussage, Dinge, die Indergand in der Vorbereitung speziell gut gefallen haben. An der ÖKK Bike Revolution in Rivera ging sie mit schweren Beinen an den Start. «Ich habe schon beim Einfahren gemerkt, dass ich nicht meinen besten Tag haben werde.» Trotzdem holte sie sich den sechsten Platz. «Man könnte schon fast sagen, das war Jammern auf hohem Niveau», schmunzelt Indergand.

Trotz schwerer Beine gut mitgehalten

Dann ging es mit der Bike-Nationalmannschaft direkt in fünf Tagesetappen nach Siena. «Ich war überrascht, wie gut ich diese Strapazen überstanden habe.» Das gab ihr viel Zuversicht und Selbstvertrauen. «Eine Woche lang ohne Ruhetag durchtrainieren und lange auf dem Velo sitzen, war doch recht anstrengend.» Die Beine haben diese Tortur gut überstanden, einzig das lange Sitzen auf dem Sattel wurde zur Qual. Das hatte zwei Tage Trainingspause für Linda Indergand zur Folge. Die anschließende Woche Techniktraining auf dem Mountainbike lief ohne Probleme ab.

Auch erinnert sich Indergand gerne ans letzte Rennen in Österreich vor gut einer Woche. «Ich liebe dieses Rennen, da es auf der Strecke sehr viele Wurzeln hat und damit schwierig zu fahren ist.» Indergand bringt den Vergleich mit den Weltcuprennen in Nove Mesto und Lenzerheide. «Die Strecke ist sehr natürlich angelegt sowie ein guter Test für Fahrer und Material.» In

«Ich war überrascht, wie gut ich die Strapazen überstanden habe.»

Haiming waren bereits viele schnelle Fahrerinnen am Start. Auch von diesem Standpunkt aus war es ein guter Formtest für Linda Indergand. Dass dabei mit dem 3. Platz gleich ein Podestplatz herauschaute, war natürlich erfreulich. Zuvor war sie beim Betrachten der Startliste in Haiming gar nicht so optimistisch gewesen. «Ich dachte mir, dass nur schon ein Top-5-Platz hervorragend gewesen wäre.»

Auch dieses Resultat ist eine gute Ausgangslage für den kommenden Weltcup-Start. «Ein Resultat, das ich natürlich sofort für jedes Weltcuprennen unterschreiben würde», lacht die Cross-Country-Fahrerin. Generell ist es für Linda Indergand wichtig, im Vorfeld einer Saison schon möglichst viel Rennhärte und auch positive Resultate geholt zu haben. «So kann ich während eines Weltcup-Einsatzes mehr an die Leistungsgrenze gehen, mehr leiden.»

Weniger Rennen als bisher

Verglichen mit dem letzten Jahr wird die Urnerin weniger Rennen bestreiten. Zwar sind alle sieben Weltcup-Events fix eingeplant, gute Gesundheit vorausgesetzt, dafür werden andere Renneinsätze reduziert. «Sonst wären

zu viele Reisen für mich angesagt. Zum Beispiel der ganze Juni ist schon vollgepackt.»

Und etwas hat Linda Indergand natürlich auch nicht aus den Augen verloren. Im nächsten Jahr stehen die nächsten Olympischen Spiele in Paris an. Die Schweiz wird dann «nur» noch zwei Startplätze zur Verfügung haben. Etwas, was eigentlich schon seit den letzten Spielen in Tokio bekannt war, aber in jüngster Zeit durch die Medien gegangen ist. Diese Saison ist also auch im Hinblick auf eine mögliche Teilnahme wichtig, auch wenn die Selektion erst im nächsten Jahr stattfinden wird. «Es geht auch um die Nationenwertung», sagt Indergand. Und da steht die Schweiz mit einer grossen Anzahl von Spitzenfahrerinnen und Spitzentfahrern gut da.

«Ich habe ja schon eine Medaille zu Hause», sagt Indergand. «Natürlich möchte ich wieder dabei sein, aber es wird schwierig.» Aber auch die Qualifikation für Tokio sei nicht einfach gewesen, erinnert sie sich. «Es ist auch das Erfolgsrezept der Schweiz, so viele gute Athleten zu haben. Zudem drängen jedes Jahr wieder neue, starke Fahrerinnen nach.»

Neue, starke Konkurrenz

Etwas, was Indergand auch international für die kommende Saison sieht. «Es werden mehrere starke U23-Fahrerinnen neu bei der Elite mitfahren.» Aus diesem Grund wird es nicht einfach werden, das Ziel eines Top-10-Platzes im Weltcup zu erreichen. «Einfach war es auch bisher nicht», so Indergand. «Für mich spricht die Erfahrung, die ich in den letzten Jahren sammeln durfte.»

Schaut die Mountainbikerin auf die kommende Saison, freut sie sich nicht nur über ihre Lieblingsrennen in Nove Mesto, Lenzerheide und Mont-Sainte-Anne, sie freut sich auch auf ihre neuen Teamkolleginnen beim Liv Factory Racingteam. Die Schweizerin Ronja Blöchlinger kennt sie schon bestens, trainiert immer wieder mit ihr, fährt auch oft mit ihr zusammen an die Rennen. «Jenn Jackson war während des Trainingslagers in Spanien leider krank im Bett.» Die beiden verstehen sich bisher sehr gut miteinander. «Der Teammanagerin Liz Walker ist es bei der Zusammensetzung des Teams wichtig, dass wir auch menschlich gut harmonieren», erklärt Indergand. Und sollte sie regelmässig Podestplätze wie im Vorbereitungsrennen in Haiming herausfahren, dann wäre sie Ende Saison sehr glücklich. «Ich möchte einfach mein Bestes geben.»

Das sagt Indergand zu ihren geplanten Einsätzen:

Nove Mesto, 12./14. Mai, WC:

«Mein Lieblingsrennen, natürlicher Parcours, viele Wurzeln. Gut für technisch starke Fahrerinnen. Sehr viele Zuschauer, gute Stimmung.»

Crans-Montana, 2./4. Juni, SM:

«Die Strecke kennen wir noch gar nicht, sie ist noch im Bau. Eine gute Vorbereitung für die WM 2025.»

Lenzerheide, 9./11. Juni, WC:

«Natürlich immer cool am Heimweltcup. Einer meiner Höhepunkte in diesem Jahr.»

Leogang, 16./18. Juni, WC:

«Eine typische Bergfahrerstrecke. Nicht unbedingt mein Lieblingsrennen. Zwei steile und lange Aufstiege.»

Krakau, 25. Juni, EM:

«Auch eine neue Strecke an den European Games, wird deshalb sportlich sehr interessant. Technisch gute Fahrer sind bevorzugt.»

Val di Sole, 30. Juni, 2. Juli, WC:

«Da war es schon heiss und staubig. Mehrere steile, aber kurze Aufstiege.»

Glasgow, 10./12. August, WM:

«Eine neue Strecke, die EM fand damals an einem anderen Ort statt. Die Schotten haben immer eine super Stimmung, sind begeistert, freue mich darauf.»

Vallnord, 25./27. August, WC:

«Andorra ist immer speziell, da es auf 2000 Metern Höhe stattfindet. Schwierig zu fahren, es fehlt die Luft. Ein langer, steiler Aufstieg.»

Les Gets, 8./10. September, WC:

«War letztes Jahr die WM, spannendes Rennen mit langen Aufstiegen.»

Snowshoe, 29. September/1. Oktober, WC:

«Ist irgendwo im amerikanischen Niemandland. Freue mich darauf, denn letztes Jahr konnte ich nicht antreten. Eine schnelle Strecke, spannend für die Fans.»

Mont-Sainte-Anne, 6./8. Oktober, WC:

«Zum Abschluss der Saison eine meiner Lieblingsstrecken. Technisch schwierig, was mir Spass macht.»

WC = Weltcup
SM = Schweizer Meisterschaft,
EM = Europameisterschaft,
WM = Weltmeisterschaft

«Ich habe bereits eine Olympia- Medaille zu Hause.»

Linda Indergand

Mountainbike-Profi aus Buttikon