

«Mir bereitet es viel Spass, im Dreck zu fahren»

Linda Indergand steht vor einer neuen Mountainbike-Saison. Die im Kanton Schwyz wohnhafte Urnerin ist mit der vergangenen Saison nicht ganz zufrieden.

Mit Linda Indergand sprach
Franz Feldmann

Im Mai beginnt die nächste Weltcup-Saison für die in Buttikon wohnhafte Urnerin Linda Indergand. Es dauert also noch einen Moment, und es bleibt 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 Weltcup-Saison das Pünktchen auf dem i etwas gefehlt. Es gab keinen Ausreisser nach oben. Trotzdem, die Saison würde ich als nicht schlecht einstufen. Mit dem Resultat an der Schweizer Meisterschaft darf ich immerhin 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 Olympiajahr, dann ist es auch normal, wenn man mental etwas herunterfährt. Motiviert bin ich zwar auch letztes Jahr gewesen. Offenbar war es für mich schwer, das gewisse «Extra» abzurufen zu können.

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 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 Untergrund 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 es sich in 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 in der Schweiz

«Man kann sich das wie in der Formel 1 vorstellen.»

Linda Indergand
Mountainbike-Profi

manchmal schwierig 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 die Pneu, die an die Verhältnisse angepasst sind. Wir testen im Winter nicht nur die Pneu, sondern auch die Federung, die Gabel, die ganze Abstimmung des Rads. Für die Abstimmung und die Vorbereitung des Materials steht ein Mechaniker zur Verfügung.

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, im Team Giant, werden auch neue Fahrer dazustossen. Nach dem Trainingslager werden dann bald die ersten Vorbereitungsrennen folgen.

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. 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 Weltcup-Saison losgeht.



Die 29-jährige Linda Indergand lebt im Kanton Schwyz. Ihr grösster Erfolg war die Bronzemedaille im Cross Country an den Olympischen Spielen in Tokio.
Bild: Keystone

Service

Fussball

Super League		
Servette – GC		Sa 18.00
Basel – Sion		Sa 20.30
Lugano – Luzern		So 14.15
YB – St. Gallen		So 16.30
Zürich – Winterthur		So 16.30

1. Young Boys	19	12	6	1	43:12	42
2. St. Gallen	19	8	4	7	37:26	28
3. Lugano	19	8	3	8	30:30	27
4. Servette	18	6	8	4	21:23	26
5. Luzern	19	6	7	6	30:29	25
6. GC	19	6	6	7	31:33	24
7. Basel	19	5	7	7	24:22	22
8. Sion	19	5	6	8	26:34	21
9. Zürich	19	4	7	8	17:29	19
10. Winterthur	18	5	4	9	15:36	19

Challenge League		
Xamax – Lausanne		2:3 (1:1)
Aarau – Yverdon		1:2 (0:1)
Bellinzona – Schaffhausen		So 14.15
Stade LS-Ouchy – Wil		So 14.15
Vaduz – Thun		So 14.15

1. Yverdon	21	13	2	6	43:34	41
2. Wil	20	11	5	4	41:24	38
3. Lausanne	21	11	4	6	37:26	37
4. Stade LS	20	10	4	6	35:27	34
5. Aarau	21	7	7	7	35:40	28
6. Thun	20	6	7	7	29:21	25
7. Schaffhausen	20	6	5	9	21:28	23
8. Bellinzona	20	7	2	11	24:39	23
9. Vaduz	20	3	9	8	28:33	18
10. Xamax	21	2	7	12	26:37	13

Women's Super League

11. Runde. Heute: GC – Yverdon (17.00). Luzern – Rapperswil (17.00). Basel – Aarau (19.30). – Sonntag: St. Gallen – YB (14.00). Servette – Zürich (16.00). – Rangliste: 1. Servette 10/30. 2. Zürich 10/24. 3. GC 10/22. 4. YB 10/15. 5. Basel 10/15. 6. St. Gallen 10/13. 7. Luzern 10/12. 8. Aarau 10/9. 9. Rapperswil 10/3. 10. Yverdon 10/1.

Gala-Auftritt: Ronaldo mit Viererpack

Eine knappe Woche nach seinem ersten Liga-Tor für Al-Nassr darf Superstar Cristiano Ronaldo seinen ersten Gala-Auftritt in Saudi-Arabien bejubeln. Beim 4:0-Sieg seiner Mannschaft gegen Al-Wehda erzielte der Portugiese sämtliche Tore. Drei davon aus dem Spiel, eines vom Penaltypunkt aus.

Handball

NLA: RTV Basel – Kadetten (Sa, 18.30). Suhr Aarau – Kreuzlingen (So, 16.00). Kriens-Luzern – GC Amicitia (So, 17.00). – Rangliste: 1. Kriens-Luzern 20/35. 2. Kadetten Schaffhausen 20/30. 3. Pfadi Winterthur 20/30. 4. GC Amicitia 20/24. 5. Suhr Aarau 20/24. 6. Bern 20/17. 7. Wacker Thun 20/17. 8. St. Otmar St. Gallen 20/10. 9. Basel 20/8. 10. Kreuzlingen 20/5.

Rad

Rohan Dennis beendet seine Karriere

Der zweimalige Zeitfahr-Weltmeister Rohan Dennis wird seine Karriere Ende Saison beenden. Der 32-jährige Australier wurde 2018 und 2019 Weltmeister im Einzelzeitfahren und gewann mindestens eine Etappe bei den drei grossen Landesrundfahrten.

Sport im TV

Samstag

SRF 2	
10.30	Alpine Ski-WM: Abfahrt Frauen
14.20	Biathlon-WM: Sprint Männer
15.50	Eishockey, Euro Hockey Tour: Schweiz – Schweden
18.20	Alpine Ski-WM: Magazin
20.00	Sportflash
20.10	Fussball, Super League: Basel – Sion
22.35	Super League: Highlights
23.10	Sportflash
23.20	Rad: Bahn-EM in Grenchen

Sonntag

SRF 2	
10.30	Alpine Ski-WM: Abfahrt Männer
13.15	Biathlon-WM: Verfolgung Frauen
15.20	Biathlon-WM: Verfolgung Männer
16.20	Fussball, Women's Super League: Highlights
18.20	Alpine Ski-WM: Magazin
19.30	Super League. Highlights
SRF info	
11.45	Eishockey, Euro Hockey Tour: Tschechien – Schweiz
ProSieben	
22.25	American Football, Superbowl: Kansas City – Philadelphia
Blue Zoom	
20.45	Fussball, Serie A: Napoli – Cremonese

Seewen will gegen das Schlusslicht nachlegen

Der EHC Seewen empfängt heute Samstag den EHC Frauenfeld. Einige Fans können von einer Aktion profitieren.

Pepi Kälin

Nach dem schönen Sieg unter der Woche gegen Chur ist man dem Ziel Playoff einen entscheidenden Schritt näher gekommen. Ein einziger Punkt fehlt noch hierzu. Dieser Punkt oder besser noch ein weiterer Sieg ist gegen den nächsten Gegner gefordert.

Im Zingel gastiert heute Samstagabend Aufsteiger und Schlusslicht Frauenfeld. Aber aufgepasst, auch dieses Spiel

wird kein Selbstläufer werden. Die beiden Auswärtsspiele gegen diesen Gegner wurden zwar mehr oder weniger souverän gewonnen, das Heimspiel aber im Dezember enttäuschend mit 3:4 verloren. Dies sollte mehr als ein Warnschuss für die Seebner sein, um diesen Gegner nicht zu unterschätzen.

Ein weiteres Ausrufezeichen der Thurgauer ist der letzte überraschend klare Auswärtssieg gegen den EHC Dübendorf. Gleich mit 5:1 wurden die Zür-



Der EHC Seewen will auch gegen Frauenfeld das gegnerische Tor belagern.
Bild: Erhard Gick

cher bezwungen. Ein zusätzlicher Beleg dafür, dass sich der Aufsteiger alles andere als aufgegeben hat. Immer wieder hat er in seiner Aufstiegssaison die Gegner das Fürchten gelehrt und saftige Überraschungen realisieren können.

Für den EHC Seewen heisst dies, wie zuletzt mit der gleichen Einstellung, Spielfreude und vor allem Laufbereitschaft sowie mit Kampfgeist in den Match zu steigen, um sich endgültig für die Playoffs zu qualifizieren und

eine gute Ausgangslage zu schaffen. Es ist zu hoffen, dass eine grosse Zuschauerzahl am SZKB-Day zu diesem Match begrüssen werden kann. SZKB-Kundinnen und -Kunden sind nämlich schon mit einem Fünfliber dabei, und unter 18 Jahren wird sogar Gratis Eintritt gewährt. Ein gutes, spannendes Spiel dürfen die Besucher sicher erwarten.

MyHockey League

EHC Seewen - EHC Frauenfeld, Samstag, 17 Uhr, Kunsteisbahn Zingel, Seewen.