

MIT AUSDAUER AN DIE SPITZE

OL Annina Hohl ist Mitglied der OLG Weisslingen, die am Sonntag den Wisliger OL organisiert. Seit drei Jahren ist Hohl im regionalen Nachwuchskader. Die Anforderungen, um sich an der Spitze zu behaupten, sind hoch.

Wenn am Sonntag im Wald rund um Weisslingen etwa 600 OL-Läufer auf Postensuche gehen, wird auch Annina Hohl am Start stehen. Die 15-Jährige ist Mitglied der OLG Weisslingen und seit 2016 auch Teil des regionalen Nachwuchskaders ZH/SH. Sie ist in einer OL-Familie aufgewachsen. Schon als Kind ging ihr Vater mit der Familie an Orientierungsläufe. Und auch die Mutter begann als Jugendliche mit dem Sport. Seit der zweiten Primarklasse ist Annina Hohl mit Karte und Kompass im Wald unterwegs, genau wie ihre beiden Brüder.

Die OL-Läufer werden zunächst in den Jugendabteilungen der Klubs gefördert. Ab 14 Jahren können sie sich für einen Platz im regionalen Nachwuchskader bewerben. Ariane Bättig, Trainerin des Regionalkaders ZH/SH und selbst Läuferin der OLG Weisslingen, umreisst die Kriterien für eine Aufnahme: «Als Selektionsgrundlagen dienen die Resultate der regionalen und nationalen Wettkämpfe. Hinzu kommen physische und kognitive Tests, welche dem Selektionsgremium ebenfalls als Kriterium dienen.» Der Hauptfokus des Regionalkaders liege bei den 14- bis 18-Jährigen. Unter gewissen Voraussetzungen können die Jugendlichen aber bis zum 20. Lebensjahr im Regionalkader bleiben.

HOHE ANFORDERUNGEN

Jugendliche, die neu ins Regionalkader aufgenommen werden möchten, müssen ihre Motivation sowie die Ziele für die nächste Saison schriftlich darlegen. Zusätzlich muss ein Klubnachwuchstrainer eine Bewerbung für den Athleten ausfüllen, in der Stärken und Schwächen aufgezeigt werden und begründet wird, weshalb der Nachwuchsläufer für das Regionalkader geeignet ist. Wer bereits im Kader ist, muss sich jährlich wiederbewerben.

Annina Hohl absolviert ihre dritte Saison im Regionalkader. Sie sieht ihre Stärken vor allem beim Lösen von kniffligen Routenwahlen und dem Bewältigen von langen Distanzen. Den 2. Rang an der SM



Annina Hohl will stärker werden und Fehler minimieren. Foto: PD

im Sprint 2017 sowie Bronze an der Langdistanz-SM 2017 nennt sie als ihre besten Resultate.

GROSSE LEISTUNGSDICHTE IM KADER

Neben Annina Hohl sind neun weitere OL-Läufer aus Vereinen des Zürcher Oberlands Teil des regionalen Nachwuchskaders. Von den insgesamt 30 Mitgliedern des Zürcher Regionalkaders gehören in der Saison 2019 sechs – darunter auch der Hittnauer Mattia Gründer – dem nationalen Juniorenkader an. Kadertrainerin Bättig ist mit dieser Bilanz zufrieden: «Dies ist eine sehr grosse Anzahl im Vergleich mit den Vorjahren und zeigt, dass eine gute Grundlage für Erfolge geschaffen ist und in den letzten Jahren auf hohem Niveau gearbeitet wurde.»

Hohl konnte besonders im kartentechnischen Bereich stark vom Trainingsangebot des Kaders profitieren. «Technisch anspruchsvolle Trainings in schwierigem Gelände helfen mir, mich beim Kartenlesen weiterzuentwickeln.» Verbesserungspotenzial sieht die 15-Jährige insbesondere im physischen Bereich. Doch auch die Minimierung von Fehlern setzt sie sich als Ziel. Mit der Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz steht am 13. April der erste nationale Wettkampf für die Läuferin der OLG Weisslingen an.

Dort erhofft Hohl sich ein gutes Resultat, auf das sie aufbauen kann.

Beim Zürcher Regionalkader sehen die Ziele für die Athleten ähnlich aus. «Der Grundgedanke ist es, motivierten und ambitionierten Nachwuchsläufern den Einstieg in den Spitzensport zu ermöglichen», sagt Bättig. Die Jugendlichen sollen lernen, was es heisst, nach einem Trainingsplan zu trainieren, viel Zeit und Energie zu investieren und mit Erfolgen, aber auch mit Niederlagen umzugehen. Schon mit 14 Jahren werden etwa drei bis vier Trainingseinheiten absolviert, mit 16 Jahren sind es schon deren fünf, ab 17 Jahren wird ein tägliches Training notwendig, um mit der Spitze mithalten zu können.

Und auch wenn im OL primär die Leistungen des individuellen Sportlers zählen, ist es den Trainern des Regionalkaders besonders wichtig, einen starken Zusammenhalt innerhalb des Teams zu fördern. «Wir wollen ein unterstützendes Umfeld schaffen, in welchem sich der Jugendliche wohl fühlt und lernen kann. Das Regionalkader soll auch ein Ort sein, wo man Freundschaften knüpft und weiss, dass man sich aufeinander verlassen kann», sagt Bättig.

ANNALENA SCHMID

Weitere Informationen zum Wisliger OL vom Sonntag unter www.olg-wislig.ch

SM-BRONZE FÜR LEON WIDMER

TISCHTENNIS Leon Widmer vom TTC Wetzikon hat an der Junioren-SM in La Chaux-de-Fonds im Doppel die Bronzemedaille geholt. Widmer unterlag im Halbfinal an der Seite seines Partners Juan Pedro Bomatter Castillo den Topgesetzten Timothy Falconnier und Robin Renold 1:3. **REG**

JASMIN WEBER GIBT IM WELTCUP AUF

TRIATHLON Jasmin Weber ist der Wiedereinstieg nach ihrer verletzungsbedingten achtmonatigen Wettkampfpause nicht wie erhofft geglückt. Die Hinwilerin musste am Weltcup in New Plymouth (NZL) das Rennen aufgeben. Weber gelang das Schwimmen über die Sprintdistanz ordentlich. Die selektive Radstrecke kostete die bald 21-jährige Oberländerin danach allerdings zu viel Kraft, so dass sie das Rennen nach Hälfte der Strecke wegen Seitenstechen und Atemproblemen beendete.

Gleichwohl fand sie auch Positives. Die Athletin des TG Hütten, die letztes Jahr eine Entzündung am Hamstringansatz und ein Knochenmarködem im Sitzbein erlitt, die sie zum Saisonabbruch gezwungen hatte, blieb bei ihrer Rückkehr absolut schmerzfrei. «Und ich weiss jetzt auch, woran ich noch zu arbeiten habe», vermeldete sie aus Neuseeland, wo Weber die vergangenen drei Monate verbracht hatte. **REG**

BEIDE GOSSAUER TEAMS STRANDEN IM HALBFINAL

UNIHOCCY Die Meistertitel auf dem Erstliga-Kleinfeld werden ohne Beteiligung des UHCEvi Gossau ausgespielt. Sowohl die Männermannschaft von Cevi als auch das Frauenteam verloren ihre Halbfinal-Serien. Für die Gossauer Männer war Titelverteidiger und Cupsieger Cazis eine zu hohe Hürde. Die Oberländer verloren das zweite Spiel trotz einer starken Leistung 10:16 und die Serie 0:2.

Die Gossauer Frauen mussten sich derweil Oeking in der Best-of-3-Serie 1:2 beugen. Die «Belle» verloren sie knapp 3:4, nachdem Cevi es zuvor bereits verpasst hatte, den Sack zuzumachen. Nach ihrem Startsieg führte Gossau in der zweiten Partie 5:2, brach im Schlussspiel aber ein, kassierte sechs Gegentreffer und unterlag 7:10. **REG**