

AUF EINEN KAFFEE MIT NICOLE BAUMGARTNER, SNOWBOARD ALPIN

«Ich fühle mich privilegiert»



«Je mehr Milchschaum und Schokoladenpulver auf dem Kaffee, desto besser», findet Profi-Snowboarderin Nicole Baumgartner.

Silvano Umberg

Nicole Baumgartner ist neben Ladina Jenny die zweite Profi-Snowboarderin aus Uznach. Im Gegensatz zu ihrer «Schwester» wartet sie aber noch auf den Durchbruch im Weltcup. Am Samstag feiert sie ihren 23. Geburtstag.

Sie haben eben einen Capuccino bestellt. Was mögen Sie daran?
Nicole Baumgartner: Vor allem den Milchschaum und das Schokoladenpulver obendrauf.

Ist das ihr Lieblingsgetränk?
Nein, noch lieber mag ich Schoko-Melange – wegen dem feinen Schlagrahm. (lacht)

Bleiben wir noch beim Kulinarischen. Was essen Sie gerne?
Den mega feinen Birnen-Quark-Streuselkuchen, den es hier (Ricardos Café Bar in Rapperswil-Jona) gibt.

Könnten Sie diesen auch selbst zubereiten?
Wenn ich das Rezept hätte wohl schon. Ich kann nicht schlecht backen. Und mache es auch lieber als kochen.

Inwiefern achten Sie als Sportlerin auf die Ernährung?
Seit rund drei Jahren ernähre ich mich glutenfrei. Nicht, dass ich allergisch wäre, aber ich fühle mich wohler, vor allem weniger müde.

Gibt es sonst Einschränkungen?
Im Winter habe ich selten die Gelegenheit, Kollegen zu treffen. Dies hole ich dann jeweils in kompakter Form nach, so dass ein solches Wochenende dann fast anstrengender ist als ein Rennweekend. Aber das ist es mir wert.

Womit bestreiten Sie ihren Lebensunterhalt?
Durch die grosszügige Unterstützung von Sponsoren, Stiftungen

(v.a. Sporthilfe, Red.) und meiner Eltern. Zudem arbeite ich Teilzeit bei Syboba und verdiene mir durch Filmprojekte etwas dazu.

Welchen Beruf haben Sie gelernt?
Nach der Matur wollte ich zuerst Publizistik studieren. Doch das liess sich wegen der hohen Präsenzpflicht nicht mit dem Sport vereinen. Nun absolvierte ich am SAE Institut in Zürich das Bachelor-Programm «Digital Film & Visual effect», wobei ich doppelt so lange brauche, ab jetzt noch rund zwei Jahre, weil ich jeweils nur das Sommersemester belege.

Weshalb nehmen Sie das alles auf sich?
Das Leben als Profiathletin hat auch Schattenseiten, doch das Positive überwiegt klar. Ich fühle mich privilegiert. Der Sport ermöglicht viele unbezahlbare Erfahrungen. Und nur wenige können ihr Hobby zum Beruf machen.

Welchen sportlichen Grossanlass haben Sie als ersten bewusst wahrgenommen?
Die Olympischen Winterspiele in Salt Lake City. Wir durften zuhause nie vor dem Fernseher essen, ausser als Simon Ammann damals die zwei Goldmedaillen gewann.

WURUM GEHTS?

In Lenzerheide stehen am Samstag und Sonntag je ein Parallelsalom an (Quali ab 9.15, Finals ab 13 Uhr). Es handelt sich zwar «nur» um Europacup-Rennen, doch wird das Starterfeld hochkarätig sein, da der Weltcup rund einen Monat (bis 27. Februar) pausiert. Für das Schweizer Team – inklusive den beiden Uznernerinnen Nicole Baumgartner und Ladina Jenny – sind es zudem die wichtigsten Heimrennen. *su*

Wie sind Sie zum Snowboarden gekommen?

Durch meine ältere Schwester. Da meine Eltern meinten, ich müsste zuerst richtig Ski fahren lernen, musste ich ziemlich quengeln, um ebenfalls umsteigen zu dürfen. Als ich circa 11-jährig war, sah meine Mutter in der Zeitung die Ausschreibung für ein Rennen in Amden. Ich fragte Ladina (Jenny, heute ebenfalls Profi-Snowboarderin, früher als Tageskind bei den Baumgartners; Red.), ob sie auch mitmacht. Sie gewann sogleich, ich wurde Zweite...so fing das damals an. (schmunzelt)

Welches war Ihr schönster Moment im Sport?

Als im letzten Rennen der Saison 2013/14 mein Aufstieg ins A-Kader Tatsache wurde. Ich benötigte Platz 3 in der Europacup-Gesamtwertung. Diesen hätte mir eine Französin beinahe noch weggeschnappt. Sie bezwang mich im Direktduell, verlor dann zu meiner Erleichterung jedoch den Final – und blieb somit hinter mir.

Und welches war die grösste Enttäuschung?

Die erlebte ich 2013 beim Heimrennen in Lenzerheide. Da waren viele Bekannte vor Ort, aber ich brachte nichts auf die Reihe. Das war ein echtes «Scheissgefühl».

Am Wochenende stehen erneut die Heimrennen in Lenzerheide im Programm. Mit welchen Erwartungen reisen Sie an?

Ich hoffe, dass ich meinen Fans diesmal etwas bieten kann. Die Resultat in dieser Saison fehlen, doch ich weiss, dass ich schnell fahren kann. Nun will ich dies endlich im Rennen beweisen. Ich spüre deshalb Druck, aber auch grosse Freude.

Wie lange brauchen Sie morgens vor dem Spiegel?

Rund zehn Minuten – fürs Linsenreintun, Schminken und Zähneputzen.

Mit welcher Person würden Sie gerne einmal für einen Tag tauschen?

Mit Lindsey Vonn. Ich habe schon einige Dok-Filme über sie gesehen, ihre Biografie gelesen. Sie fasziniert mich sehr. Ich würde gerne mal in ihren Kopf schauen können, sehen, wie sie denkt.

Welche Person bewundern Sie?

Auch Lindsey Vonn – und noch mehr meine Mutter. Ich habe das Gefühl, selbst schon sehr viel unter einen Hut zu bringen. Aber im Vergleich zu ihr ist das gar nichts. Wenn ich sie nicht hätte... (schmunzelt)

«Der Sport ermöglicht viele unbezahlbare Erfahrungen.»

Nicole Baumgartner

Wie sieht für Sie ein perfektes Wochenende aus?

Sicher muss es viel Bewegung an der frischen Luft enthalten. Dazu einen Grillabend mit guten Kollegen, bei einem Bierchen und guten Gesprächen, ein ausgiebiger Sonntagsbrunch sowie ein gemütliches Abendessen mit der Familie. Im Winter wäre ein Weltcup-Sieg cool. Und ein lustiger Abend im Kreis der anderen Athletinnen und Athleten.

Wo und mit wem verbringen Sie Ihre nächsten Ferien?

Geplant ist, dass ich mit Teamkollegin Stefanie Müller ab Ende Juli für rund zweieinhalb Wochen im Camper durch Schweden reise.

Ihr Lieblingssong?

Momentan «7 Years» von Lukas Graham.

Ihr Lieblingsfilm?

«Ziemlich beste Freunde» (Originaltitel: «Intouchables»; Red.).

Ihr Lieblingsbuch?

Ich mag Biografien und Krimis.

Ihr Lebensmotto?

Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.

Was ist Ihr grösstes Laster?

Ich rede ziemlich viel. (schmunzelt) Und wenn ich mich einen Tag lang nicht bewegen kann, werde ich ziemlich nervig.

Und welches ist Ihre beste Eigenschaft?

Ich sehe stets das Gute in den Menschen und denke, dass ich es den Leuten durch meine Art relativ einfach mache, sich in meiner Gegenwart wohl zu fühlen. (lacht)

Was macht Sie glücklich?

Gute Stimmung. Sind die Leute um mich herum glücklich, bin ich es auch – noch mehr, wenn es im Sport gut läuft.

Was ärgert Sie?

Wenn ich sehe, dass Leuten ihr Potenzial nicht ausschöpfen. Grundsätzlich ärgere mich aber selten. Der Sport hat mich diesbezüglich weitergebracht.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Bewegung, am liebsten in der Natur, Familie, und Freundschaften. Während ich letztere früher oft als selbstverständlich wahrgenommen habe, schätze ich sie heute, wo ich sie bewusst pflegen muss, immer mehr.

Was machen Sie in zehn Jahren?

Bis dann würde ich gerne eine Familie haben, und beim SRF arbeiten. Ich werde sicher immer noch viel Sport treiben, aber nur noch bei schönem Wetter, zum Genuss. *Interview: Silvano Umberg*

Lakers-Mason bleibt gesperrt

EISHOCKEY Rapperswil-Jona muss auch heute im zweiten Spiel der Viertelfinal-Serie gegen Thurgau (und am Sonntag) auf seinen Center Steve Mason verzichten. Das Verbandssportgericht der Swiss Ice Hockey Federation hat den Rekurs der Lakers abgewiesen. Das Strafmass für den Check gegen Kopf von GCK-Ausländer Daniel Sörvik in der drittletzten Partie der Qualifikation bleibt somit bei 1850 Franken Busse und fünf Spielsperren. Drei davon hat der holländisch-kanadische Doppelbürger mittlerweile verbüsst.

Nach abgesessener Sperre wieder mittun darf heute Viertellinien-Stürmer Cédric Hübler. Unsicher ist dagegen, ob der mit Schulterproblemen kämpfende Michael Hügli sein Comeback gegen kann. Seine baldige Rückkehr wäre für die Lakers nicht zuletzt darum wichtig, als Luca Fazzini ein anderer Flügel ab sofort nicht mehr zur Verfügung steht. Die Leihgabe wurde nach Lugano zurückbeordert. Im Tor der Rosenstädter wird heute in Weinfelden wie beim 1:0-Heimsieg am Dienstag Melvin Nyffeler stehen. *su*

Aufgefallen

Auch in Portugal kann es regnen

Nachdem die Elite-Orientierungsläuferin Julia Gross im Januar auf der Kanareninsel Gran Canaria am Saisonaufbau feilte, weilte die 24-jährige Primarlehrerin nun in Portugal. Im ersten Trainingslager legte die Richterswilerin das Schwergewicht auf die Verbesserung der physischen Fähigkeiten, nun wollte die Zürcherin an der Atlantikküste auch noch OL-technisch in Fahrt kommen. Die ersten Tage verbrachte Gross in der Nähe von Marinha Grande. «Dieses Küstengebiet ist zwar nicht speziell spannend, aber es war für mich ideal, um die technischen Abläufe wieder aufzufrischen und ich genoss es, im schnell belaubaren Gelände zügig vorwärtszukommen», berichtet die Sportlerin. Und mit einem Schmunzeln fügt sie an: «Nach den Trainings blieb genug Zeit für eine gemütliche Käfelrunde.» Mitte der Woche wechselte sie von der Küste ins Landesinnere, da sie den zweiten Teil des Trainingslagers zusammen mit ihrem schwedischen Klub Stora Tuna OK verbrachte. «Zum Abschluss der Woche wollte ich meine OL-Abläufe auch im Wettkampftempo umsetzen und startete am Norte Alentejano O'Meeting mit unterschiedlichem Erfolg.» Die Erkenntnisse aus dem zweiten Trainingslager kommentiert die Richterswilerin so: «Das Wetter ist auch auf der iberischen Halbinsel kein Wunschkonzert. Während den acht Tagen versorgte uns Petrus mit genügend Niederschlag um, wenn es Schnee gewesen wäre, eine ganze Weltcup-Skipiste präparieren zu können.» *ph*

Sport Agenda

EISHOCKEY
NHL, PLAYOFF-VIERTELFINAL

Thurgau – Rapperswil-Jona
Güttingersreuti, Weinfelden Fr, 20.00 Uhr