

Mentale Stärke und intensives Training als Erfolgsgaranten

Für die Uzner Snowboarderin Nicole Baumgartner hat der Europacup-Winter erfolgreich begonnen. Die 18-Jährige fuhr in zwei von drei Rennen unter die besten acht. «Nun will ich den nächsten Schritt machen», erklärt sie selbstbewusst.

Von Fredi Fäh

Snowboard. – Die Doppelbelastung Schule und Spitzensport fällt bei Nicole Baumgartner mittlerweile weg. Seitdem die Uznerin im vergangenen Sommer das Maturitätsdiplom erworben hat, kann sie sich verstärkt ihrer grossen Leidenschaft, dem alpinen Snowboarden, widmen. Die daraus gewonnene Sicherheit auf dem Snowboard verhalf ihr zu Beginn dieses Winters zu einer Reihe beachtlicher Ergebnisse. In der Europacup-Wertung nimmt Baumgartner gegenwärtig Position sieben ein. Sie schaffte in allen drei Prüfungen den Vortritt in die Finalläufe der besten 16 Fahrerinnen. Zweimal gelang ihr sogar die Qualifikation für die Viertelfinals.

Konstante Leistungen

«Ich bin sehr zufrieden mit meiner Entwicklung», stellt die 18-jährige Uznerin fest. «Im Vergleich zum Vorjahr habe ich nochmals einen grossen Sprung nach vorne gemacht.» Baumgartner legte bei ihren bisherigen Auftritten im Europacup eine schier unglaubliche Konstanz an den Tag. Sie leistete sich kaum Fehler und bestach durch technisches Können. Eigentlich stünden ihr sogar schon drei Top-8-Klassierungen zu Buche, doch das erste Rennen in Adelboden musste am vergangenen Samstag aufgrund von Problemen mit der Zeitmessung abgebrochen werden. Baumgartner wäre in jenem Rennen Sechste geworden.

Sie liess sich durch den Abbruch nicht aus der Ruhe bringen und zeigte am Sonntag im zweiten Parallel-Riesenslalom in Adelboden erneut eine



Grund zur Zufriedenheit: Nicole Baumgartner aus Uznach blickt auf einen erfolgreichen Saisonstart zurück. BARBARA SCHAUB

starke Leistung. Ihr gelangen zwei solide Qualifikationsläufe. Als Zwölfte stiess sie in die Finals vor. Dort setzte sie sich in der ersten Runde gegen die im Weltcup erprobte Österreicherin Viktoria Steffaner überraschend klar durch. «Nach dem ersten Lauf wies ich einen klaren Vorsprung auf. Im zweiten Durchgang ging ich kein Risiko mehr ein», erklärt Baumgartner mit einem Blick zurück.

In den Viertelfinals lieferte sich die B-Kaderfahrerin von Swiss Snowboard mit Bernadette Ernst, einer anderen Österreicherin, ein spannendes Duell. Baumgartner verpatzte zwar den ersten Durchgang. Sie wirkte unkonzentriert, stürzte dreimal und

handelte sich einen Rückstand ein. Im zweiten Lauf bewies sie jedoch Mord und gewann den Zweikampf. Am Ende fehlten ihr wenige Zehntelsekunden zum Weiterkommen. Sie beendete das Rennen als Siebte und war damit nur um einen Rang schlechter klassiert, als bei ihrem starken Saisondebüt, am 14. Januar beim Europacup-Rennen im slowakischen Vrsina.

Unterstützung durch Sabine Fischer

Das positive Abschneiden in den bisherigen Europacup-Rennen hat bei der aufstrebenden Snowboarderin aus Uznach die Lust nach mehr geweckt. Nicole Baumgartner strebt mit Blick auf die bevorstehenden Wett-

kämpfe den nächsten Schritt, spricht die Qualifikation für die Halbfinals an. «Ich werde alles daran setzen», verspricht sie. Die nächste Gelegenheit dazu bietet sich am kommenden Wochenende in Ratschings im Südtirol, wo zwei Parallel-Slalom auf dem Programm stehen. Baumgartner vertraut dabei auf ihre mentale Stärke, die sie im vergangenen Jahr in Zusammenarbeit mit der bekannten Langstreckenläuferin Sabine Fischer aus Rapperswil-Jona, aufgebaut hat. «In mentaler Hinsicht habe ich mich deutlich verbessert», sagt die Uzner Snowboarderin. Es sind also verschiedene Faktoren, die für ihren Leistungsschub verantwortlich zeichnen.