

Dienstag, 5. Mai 2020

Sie rückt der Weltspitze näher

Jessica Keiser schafft im alpinen Snowboard den Sprung in die Top 30 der Welt. Zufrieden ist die 26-jährige Nidwaldnerin damit nicht.

Stephan Santschi

Es war denkwürdig, das Saisonfinish vor einem Jahr. Trotz Knieproblemen schöpfte Jessica Keiser ihr Leistungspotenzial aus und gewann 2019 die Gesamtwertung des Europacups im alpinen Snowboard. Ihr bis dahin grösster Erfolg sicherte der Nidwaldnerin den erstmaligen Aufstieg in das A-Kader von Swiss-Ski und einen fixen Startplatz im Weltcup für den kommenden Winter.

Nun, ein Jahr später, zieht Keiser wieder Bilanz. Die erfreuliche Nachricht: Das Knie der 26-jährigen aus Oberdorf hält. «Wie Untersuchungen zeigten, war ein Teil des Kreuzbands angerissen», erzählt sie. Anstatt einer Operation wählte sie eine konservative Behandlungsmethode, was offensichtlich richtig war: «Ich könnte nicht einmal mehr spontan sagen, welches Knie betroffen war. Dieses Problem habe ich mittlerweile komplett vergessen.»

Weniger positiv fällt die sportliche Standortbestimmung aus. Im Europacup, dem sie trotz dem Aufstieg in die Elite treu blieb, kam Keiser nicht über Gesamtrang vier hinaus. «Am Ende fehlten mir sechs Punkte auf das Podest. Das ärgert mich, das fühlt sich wie eine Niederlage an.» Auch im Weltcup hat sie ihr Ziel, mindestens einmal in die ersten 16 zu fahren, verpasst. Die Voraussetzungen für den Verbleib im A-Kader hat sie aber erfüllt. Im Januar beendete sie innerhalb von nur einer Woche gleich drei Weltcup-Rennen in den Top 20 – mit dem 17. Rang in Scuol als Bestergebnis. Das bescherte ihr im Weltcup den Gesamtplatz 29 und damit die geforderte Klassierung in den Top 30. Hinter Olympiasiegerin Patrizia Kummer, Weltmeisterin Julie



Jessica Keiser ist überzeugt, dass sie ihre Leistungsgrenze noch nicht erreicht hat.

Bild: Miha Matavz (Bad Gastein, 17. Januar 2020)

Zogg und der WM-Dritten Ladin Jenny ist sie nun die Nummer vier der Schweiz.

Minimalziel erreicht, Exploit bleibt aus

Resümierend lässt sich festhalten, dass Keiser ihr Minimalziel erreicht hat, der Exploit indes ausblieb. Die ehrgeizige Frohnatur lässt sich davon aber nicht aus dem Konzept bringen. Eben-

so wenig hadert sie mit dem vorzeitigen Saisonende, der auf Schneemangel und den Ausbruch des Coronavirus zurückzuführen war. «Ich hatte meine Saison mit 20 Rennen, ich kann ein Fazit ziehen. Und ich bin top motiviert, um besser zu werden.» Keiser ist überzeugt, dass sie ihre Leistungsgrenze noch nicht erreicht hat. «Wenn ich ruhiger werde und mich stärker

auf mich selber konzentriere, liegt noch viel mehr drin.» Schliesslich war dies ihre erste richtige Saison auf Weltcup-Niveau, auch in der sogenannten Pro-Alpin-Trainingsgruppe von Swiss-Ski musste sie zuerst ihren Platz finden. «Wir gehen flott miteinander um, der Austausch ist sachlich. Von Athletinnen wie Kummer, Zogg und Jenny kann ich extrem viel ler-

nen.» Nächste Saison will sie die Lücke zur Spitze weiter verkleinern. «Dann möchte ich mindestens in einem Weltcup-Rennen in die Top 10 fahren.»

Mit dem Konditionstrainer des Schwingerkönigs

Momentan befindet sich Jessica Keiser bereits im Aufbau-Training, weil die Materialtests im Schnee wegen des Corona-Lock-

«Nächste Saison möchte ich mindestens in einem Weltcup-Rennen in die Top 10 fahren.»



Jessica Keiser
Alpine Snowboarderin

downs wegfielen. In Zusammenarbeit mit Konditionstrainer Tommy Herzog, der im vergangenen Jahr den Schwinger Christian Stucki auf dem Weg zum Sieg am Eidgenössischen betreute, rüstet sie sich für die kommende Saison. Übungen im heimischen Krafraum gehören ebenso dazu wie Wanderungen oder Rennvelo-Touren in der Zentralschweizer Natur. Vor allem im Rumpf- und Beinkraftbereich hat sie noch Verbesserungspotenzial ausgemacht.

Mehr Zeit als üblich hat sie aktuell auch für ihr Masterstudium in Business Administration an der Fernfachhochschule Schweiz. Oder für Experimente in der «Backstube Keiser», wie sie lachend anfügt. «Vor kurzem versuchte ich mich an einer Pizza mit Broccoli-Boden oder einem Bananenbrot.» Mit Erfolg? «Also mir zumindest hat es geschmeckt.»

«Ich fahre jeden Tag Traktor, um mich zu schützen»

Der Krienser Handballer Hleb Harbuz und Ivana Ljubas von den Spono Eagles erzählen über die Coronakrise in ihren Ländern.

In ihren Schweizer Handballklubs zählen sie zu den Leistungsträgern. Hleb Harbuz war bis zum Saisonabbruch die gefährlichste Angriffswaffe des HC Kriens-Luzern. Der 26-jährige Weissrusse avancierte sogar zum Topscorer der NLA und ist einer von drei Kandidaten für die Wahl des wertvollsten Spielers (MVP). Ivana Ljubas ist bei den Frauen ebenfalls für die MVP-Suche nominiert. Die 34-jährige Kroatianin aus Bosnien ist bei den Spono Eagles seit Jahren die Chefin auf dem Platz. Aktuell befinden sich die beiden in ihren Heimatländern und erleben die Coronakrise auf unterschiedliche Art und Weise.

Als Ivana Ljubas Mitte März nach Bosnien kam, musste sie in Bugojno 14 Tage in Selbstisolation verbringen. «Eine Zeit lang hatten wir Polizeistunde ab 17 Uhr, später ab 20 Uhr», erzählt Ljubas, die in der Ferienwoh-

nung eines mehrteiligen Hauses lebt, wo auch ihre Mutter, ihr Bruder und die Grosseltern wohnen. «Die Ü65-Senioren durften während ein paar Wochen lang gar nicht raus, jetzt haben sie ein Zeitfenster von 8 bis 13 Uhr», erzählt Ljubas und fügt an: «Das gilt auch für die bis 18-Jährigen, das ist schon krass.» Frei bewegen kann sich also nur, wer zwischen 18 und 65 Jahre alt ist.

Ivana Ljubas hat ein Herz für Hunde

Sie sorgt sich um die vielen Menschen, die wegen ihrer kleinen Gehälter nicht zwei, drei Monate ohne Arbeit leben könnten. «Persönlich schätze ich diese Zeit mit meiner Familie aber sehr.» Dazu zählen auch ihre beiden Hunde, ein Husky und eine französische Bulldogge. «Dieser Tage bin ich oft unterwegs und füttere auch die vielen



Leistungsträger in ihren Teams: Hleb Harbuz aus Weissrussland und Ivana Ljubas aus Bosnien.



Bilder: Alexander Wagner/Pius Amrein

wild lebenden Hunde hier», berichtet Ljubas.

Hleb Harbuz ist derzeit zu Hause bei seinen Eltern in der weissrussischen Hauptstadt Minsk. Rund 2000 Kilometer legte er mit dem Auto zurück, überquerte die Grenzen zu

Deutschland, Polen und Weissrussland. «Es war knapp. Wäre ich 12 Stunden später unterwegs gewesen, hätte es nicht mehr gereicht, die Grenzen wären zu gewesen», erzählt er und lacht. Harbuz lebt in einem Land, das mit einer eigenwilligen Krisen-

bewältigung auf sich aufmerksam gemacht hat. «Ich fahre jeden Tag Traktor, um mich gegen das Coronavirus zu schützen», scherzt er.

«Dann könnten wir das Land gleich verkaufen»

Präsident Alexander Lukaschenko hat bekanntlich gesagt, dass die Arbeit auf dem Land, Saunabesuche und der Genuss von Wodka genügen würden, um nicht krank zu werden. «Darüber lachen wir und dann macht jeder, was er will. Die Leute wissen, dass sie selber für ihre Sicherheit verantwortlich sind. Die Regierung tut nichts dafür», sagt Harbuz. Mittlerweile bieten die Restaurants nur noch Take-away-Service an. Alle anderen Läden seien aber offen, wenn auch mit Zutrittsbeschränkungen. «Die Welt hat alles zugemacht, wir arbeiten weiter. Das ist schon komisch», sagt

Harbuz, hält jedoch auch fest: «Unsere Wirtschaft ist schwach. Wenn wir für mehrere Wochen aufhören zu arbeiten, könnten wir das Land gleich verkaufen.»

Wenn er nach Kriens zurückkommt, weiss er nicht. Aktuell hält er sich mit Kraft- und Laufübungen in Form, zudem hat er sein Studium zum Trainer im Leistungssport vorangetrieben. Voraussichtlich am 1. Juni startet der HC Kriens-Luzern in die Vorbereitung der neuen Saison. Ivana Ljubas möchte bereits heute in die Schweiz zurückkommen, wobei sie auf dem Weg über Slowenien noch Teamkollegin Neli Irman aufgabelt. Ljubas bleibt ein weiteres Jahr bei Spono, der Vertrag von Harbuz dauert bis 2022. Beide brennen darauf, mit ihren Teams wieder sportlich für Schlagzeilen zu sorgen.

Stephan Santschi