

## Sport

# Mehr Berg- als Talfahrt

**Saisonbilanz YB-Frauen** Der abtretende Coach Charles Grütter und Topskorerin Stefanie da Eira blicken auf die Saison der YB-Frauen zurück.

Fabian Aebischer  
und Adrian Lüpold

Sie kam, sah und traf. Die Thunerin Stefanie da Eira wechselte im letzten Sommer von GC zu den YB-Frauen und erwies sich als Glücksgriff. Sie lenkte das zentrale Mittelfeld, übernahm auf und neben dem Platz Verantwortung und schoss YB mit 23 Toren auf den dritten Platz in der Women's Super League.

«Stefanie ist eine positive Kritikerin. Sie hielt den Kopf hin, wenn es nicht lief und ging mit Leistung voran – ein Vorbild», sagt Trainer Charles Grütter über die Topskorerin der Liga. Weil die 28-Jährige im offensiven Mittelfeld spielt, hatte sie nicht damit gerechnet, die Torschützenkronen zu holen: «Umso schöner, dass es funktioniert, wenn man hart dafür arbeitet. Ich hoffe, dass ich diesen Schwung mitnehmen kann», erzählt da Eira, die unlängst für ein Trainingscamp des Schweizer Nationalteams aufgeboten wurde.

Die Nomination ist speziell erwähnenswert, weil die schweizerisch-portugiesische Doppelbürgerin bereits mehrfach für die Heimat ihrer Eltern aufgelaufen war. Ein abgeändertes Reglement sollte den Nationenwechsel nun aber ermöglichen. «Ich fühle mich wertgeschätzt», sagt da Eira.

## In 14 Spielen unbesiegt

Ernten – und zwar Punkte – konnten die Bernerinnen in der abgelaufenen Meisterschaft vor allem in der Vorrunde. Schon zum Saisonauftakt gelang ihnen ein denkwürdiger 5:4-Erfolg gegen Zürich. «Dieser Sieg mit all der Dramaturgie, aber auch die zahlreichen TV-Spiele waren



Die Thunerin Stefanie da Eira wurde Torschützenkönigin in der Women's Super League. Foto: Manuel Lopez

meine Saison-Highlights», erzählt Trainer Grütter, der YB nach eineinhalb Jahren verlassen wird. Als Verantwortlicher für den Stützpunkt der U-15 Mädchen der Schweiz wird er dem Frauenfussball aber erhalten bleiben. «Es liegen auch Angebote aus der Schweiz und dem Ausland auf dem Tisch», sagt Grütter. Nach einem punktemässig verhaltenen August, legte YB

bis zur Winterpause einen veritablen Spurt hin. Die Equipe blieb 14 Pflichtspiele ohne Niederlage, was nach der Vorrunde Platz zwei bedeutete und dem Traum auf einen Platz in der Champions League berechnete Hoffnungen verlieh.

## Quarantäne als Hypothek

«Wir hatten ein System gespielt, das zu uns passte», sagt der

scheidende Trainer Grütter. Wegen mehreren positiven Covid-Tests musste das ganze Team kurz vor dem Rückrundenstart in Quarantäne, was sich als Hypothek entpuppte. Zwar gelang zum Auftakt ein Sieg gegen den Tabellenletzten Lugano, im März folgten aber sechs Niederlagen am Stück, womit sich die Träume von der Königsklasse in Schall und Rauch auflösten. «Es

war fast wie eine zweite Vorbereitung nach der Quarantäne. Wir mussten alles wieder aufbauen. Dazu kam, dass sich die Konkurrenz besser auf uns einstellte als in der Vorrunde», erklärt Grütter.

Weil sich die Bernerinnen gegen Ende der Saison wieder finden, verteidigten sie den dritten Rang. Coach Grütter wie auch da Eira werten dies als gute Leis-

## Der Philosophie treu bleiben

Einige Spielerinnen suchen eine neue Herausforderung und werden die YB-Frauen verlassen. Neben Topskorerin Stefanie da Eira, die einen Wechsel ins Ausland anstrebt, sind einige Transfers bereits fix. Flügelflüchterin Nadine Riesen schliesst sich dem FC Zürich an. Offensivspielerin Chiara Messerli geht zum FC Luzern und Ilona Guede Redondo wechselt zu Meister Servette. Zudem wurden Chiara Salm und Morina Suter-Dörig verabschiedet, die beide ein Auslandsjahr einplanen.

Wie schon in den letzten Jahren sollen in der nächsten Saison Spielerinnen aus dem eigenen Nachwuchs ihre Chance in der Super League erhalten. «Wir bleiben unserer Philosophie treu und setzen weiterhin auf unsere Talente. Gleichzeitig halten wir auch nach externen Spielerinnen in der Schweiz Ausschau und möchten noch den einen oder anderen Transfer realisieren», sagt Teammanager Andres Meier.

Bereits auf den Zielgeraden befindet sich die Suche nach einem Coach, der Charles Grütter beerben soll. «Wir werden sehr zeitnah eine Lösung präsentieren», erklärt Teammanager Meier.

tung, trotz zwischenzeitlich grösseren Ambitionen. Nach höheren Zielen strebt Neo-Nationalspielerin da Eira auch in Zukunft. Ihr Weg wird womöglich ins Ausland führen. «Spanien oder Italien reizen mich, es ist aber noch nicht fix. Wichtig ist, dass das Gesamtpaket stimmt.» 23 Tore lesen sich im Bewerbungsschreiben als Mittelfeldakteurin zumindest ganz gut.

## Strassenradsport für Anfänger

**Kolumne von Marlen Reusser** Die 29-jährige Ärztin und Radfahrerin aus Hindelbank gewährt bis zu den Olympischen Spielen Einblick in ihre Gedankenwelt und ihr Profilleben.

In Anbetracht anstehender Ereignisse wie der Tour de Suisse (Juni), der Tour de France (Juni/Juli) oder der Olympischen Spiele (Juli) erachte ich es für einen geeigneten Moment, euch das Funktionieren des Strassenradsports etwas näherzubringen. Momentan hat die kleine Schweiz einiges zu bieten an Fahrern und Fahrerinnen! Damit es beim Reinzappen für euch richtig spannend wird und zur Reduktion der Fragezeichen auf euren Stirnen hier also eine kleine Einführung.

Es gibt Zeitfahren und Massstartrennen, letztere werden gemeinhin als «Strassenrennen» bezeichnet. Im Massstart wird – wie der Name erahnen lässt – gleich die ganze Rasselbande auf einmal an den Start gelassen. Je nach Rennen können das bis zu knapp über 200 Fahrer/-innen sein. Weil im Radfahren der Luftwiderstand fast die gesamte Belastung ausmacht (es sei denn, es geht in die Steigungen), ist ein Strassenrennen

etwas enorm taktisches. Es geht darum, sich so clever wie möglich hinter den anderen im Feld zu verstecken, damit Energie zu sparen und dann im entscheidenden Moment zuzuschlagen (einfacher gesagt als getan, kann ich euch verraten).

Zur Veranschaulichung: Stellt man ein Velo auf ein Laufband (ja, das kann man) und dreht dieses Laufband auf 50 km/h auf, kann eine 90-jährige untrainierte Person immer noch locker fahren. Warum? Weil dort als einziger Widerstand Rei-

bung zwischen Pneu und Laufband entsteht, der Luftwiderstand jedoch fehlt. Das ist der Grund, weshalb solche Strassenrennen in Teams von meist sechs Fahrern/-innen bestritten werden. Einige davon opfern sich auf, «verschwenden» Energie, damit die Leader dann, geschont, ihre Kraft gezielt einsetzen können. Den Sieg macht also ein Mix aus physischer Stärke, «Schlauer-Fuchs-Faktor» und Teamstärke aus. Eine Prise Glück verträgt es selbstverständlich auch.

Solche Rennen gibt es als Eintagesrennen (Beispiele sind Paris-Roubaix, Flandern, Strade Bianche) oder als Etappenrennen (wie unsere Tour de Suisse eines ist). In den vielen Autos hinter dem Feld sitzen jeweils die Sportlichen Leiter/-innen der Teams und die Mechaniker. Sie haben ein Radio, in welchem das Renngeschehen berichtet wird (sogenanntes Tour-Radio), und oft auch einen Bildschirm, auf dem sie das Rennen live schauen (im Auto!). Ebenso hat jede/r

Fahrer/-in ein Radio im Ohr. So kann die Teamstrategie ständig dem aktuellen Renngeschehen angepasst werden. Oder das Radio wird zur Motivation in einer entscheidenden Phase genutzt. Manchmal so energisch, dass ich mir den Stecker am liebsten aus dem Ohr reissen möchte zur Vermeidung eines Gehörschadens.

Da es ungemein kräftezehrend ist, nach einem Stopp allein wieder den Anschluss ans Feld zu schaffen, sind eben auch die Mechaniker in den Autos. Sie helfen bei einem Defekt in Windeseile. Manchmal wird ihnen auch schlecht während ihrer Arbeit. Die Radfahrer fahren um Kurven und in Abfahrten oft schneller als die Autos, und die Sportlichen Leiter am Steuer ergreifen die Gelegenheit zur Erprobung der Fahrzeug-PS nur zu gern (stellt euch vor, ihr könntet Gas geben, wie ihr wollt, Polizei ist weit und breit keine...). In welcher Reihenfolge die Autos hinterherfahren ist wichtig und wird deshalb ausgelost.

Die andere Disziplin im Strassenradsport ist das Zeitfahren. Man erinnere sich an unseren Fabian Cancellara (Gold in Peking und Rio). Hier wird mit Abständen von ein bis zwei Minuten jede/r einzeln an den Start gelassen. Weil nirgends von einem Windschatten zu profitieren ist (Windschattenfahren ist auch während eines Überholmanövers verboten), zählt die Aerodynamik eines/r jeden maximal. Deshalb sehen die Zeitfahrer/-innen so lustig aus. Sie fahren Räder, Anzüge und Helme, die bis aufs kleinste Detail dafür konzipiert sind, sich maximal windschlüpfrig zu verhalten. Den Rest richten dann die Beine (welche natürlich fein säuberlich rasiert sind).

Taktisches gibt es da nichts, es geht um die pure Ausdauerleistung und darum, es sich richtig einzuteilen. Solche Rennen gibt es als einzelne Anlässe oder integriert in eine Rundfahrt. Die Tour de Suisse der Herren startet beispielsweise mit einem sogenannten

«Prolog», einem kurzen Einzelzeitfahren, bei dem der König dieser Disziplin ermittelt wird. Ist ein Zeitfahren in einer Rundfahrt länger, können wesentliche Zeitabstände entstehen. Die Siegesanwärter/-innen in der Gesamtwertung (die schnellste aufsummierte Zeit über alle Etappen) müssen sich hier sputen, um nicht allzu viel Rückstand zu kassieren auf ihre Kontrahenten/-innen. Denn nicht jedem/jeder ist das Gleiche gegeben. Es gibt Sprinter/-innen, Bergfahrer/-innen, Zeitfahrer/-innen, Allrounder/-innen und alles dazwischen. Ihr seht, es ist spannend!

Die Tour de Suisse findet 2021 übrigens erstmals auch für die Frauen statt. Es werden am Wochenende in Frauenfeld nicht weniger als 28 Schweizerinnen am Start der zwei Etappen stehen. Ich hoffe, wir werden euch ein gluschtiges Spektakel bieten können, stay tuned!

Marlen Reusser



Marlen Reusser.  
Foto: Ulf Schiller/Freshfocus