

Radsport | Im Gespräch mit der frischgebackenen Team-Weltmeisterin Linda Indergand

«Es gibt keine Anleitung für Erfolg»

Simon Gisler

Vergangene Woche wurde Linda Indergand in Glasgow Weltmeisterin. In dieser Woche weilte sie in ihrer Heimat. Im Interview mit dem «Urner Wochenblatt» spricht die Silenerin über ihren jüngsten Erfolg, ihre nächsten Ziele und den Konkurrenzkampf im Schweizer Team. Zudem verrät sie, was sie antreibt und was sie aus der Fassung bringt.

Linda Indergand, Sie trainieren in dieser Woche in Andermatt. Warum gerade im Urserntal?

Ich kenne Andermatt schon von klein auf. Im Sommer ist es megälässig zum Velofahren. Ich habe mich hier schon auf die Schweizermeisterschaften in Crans-Montana vorbereitet, weil Crans-Montana genau gleich hoch gelegen ist. Auch der Weltcup in der Lenzerheide ist von der Höhe her gleich. Von daher ist es ideal hier. Zudem ist jetzt ganz frisch eine Partnerschaft mit dem Radisson Blu zustande gekommen.

Sie fahren in dieser Saison bereits Rennen in Italien, Österreich, Polen, Tschechien, Spanien, Liechtenstein und Schottland: Wie viele Wochen pro Jahr verbringen Sie eigentlich im Ausland?

Eine gute Frage. Sicher nicht gerade die Hälfte des Jahres, aber schon einen grossen Teil davon.

Vergangene Woche haben Sie an der WM in Glasgow im Mixed-Team-Wettkampf Gold geholt. Was bedeutet Ihnen diese Goldmedaille?

Es ist natürlich sehr lässig, dass es zum WM-Titel gereicht hat. Ganz eins zu eins mit einem WM-Titel in einem Einzelrennen vergleichen lässt er sich aber nicht. Andererseits hat man in einem Teamwettkampf mehr Druck und Verantwortung, weil man nicht nur für sich fährt, sondern für das ganze Team. Es braucht jede einzelne Leistung, jeder muss gut durchkommen. Umso lässiger ist es, dass es geklappt hat.

Sie haben als Team gewonnen. Ich nehme an, Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen haben den WM-Titel auch als Team so richtig gefeiert – Schottland ist ja bekanntlich das Land des Whiskys?

(lacht) Wenn man danach noch andere Rennen hat, ist das mit dem Feiern so eine Sache. Die Juniorinnen und Junioren hatten schon am nächsten Tag wieder einen Einsatz, ich drei Tage später. Es lag daher nicht drin, die ganze Nacht durchzufeiern. Nachdem alle Rennen vorbei waren, haben wir aber zusammen angestossen.

Im Cross Country lief es Ihnen in Glasgow nicht rund. Nach einem guten Start mussten Sie sich am Ende mit Rang 19 zufriedengeben. Warum hat es nicht zu mehr gereicht?

Diese Frage wurde mir schon nach dem Rennen gestellt. Ich finde sie ein bisschen provokativ, weil die Leistungsdichte bei den Frauen im



Linda Indergand mit der Goldmedaille, die sie an der WM in Glasgow im Mixed-Team-Wettkampf gewonnen hat.

FOTO: SIMON GISLER

Moment sehr hoch ist. Erwischt man für einmal nicht gerade einen super Tag, dann ist man gleich zehn Ränge weiter hinten klassiert. Vor zehn Jahren wären es vielleicht nur zwei Ränge gewesen. Klar wäre ich gerne noch etwas weiter vorne klassiert gewesen. Die erste Hälfte des Rennens war meines Erachtens gut. Schade, habe ich danach noch einige Ränge eingebüsst. Nichtsdestotrotz habe ich mein Bestes gegeben. So richtig schlecht war meine Leistung sicher nicht, aber halt auch nicht sehr gut. Woran das lag, ist schwierig zu sagen. Vielleicht habe ich mich vom Teamevent etwas weniger gut erholt als ich dachte.

Mit dem Gewinn von Olympia-Bronze vor zwei Jahren sind die sportlichen Erwartungen an Sie gestiegen. Sie selber haben sich im Weltcup regelmässige Platzierungen in den Top-5 zum Ziel gesetzt: War dieses Ziel rückblickend zu hoch angesetzt?

Das Ziel war sicher hoch angesetzt, aber man will ja schliesslich auch etwas erreichen. Man muss aber auch sehen, dass die Bronzemedaille ein Ausschlag nach oben war. Ich bin im Jahr 2021 im Weltcup nie in die Top-3 gefahren. In Tokio gelang mir ein super Rennen. Wie schon gesagt: Das Leistungsniveau ist gestiegen. Ich glaube auch, dass ich heute besser parat bin als noch vor ein paar Jahren. Leider zeigen das meine Resultate im Moment nicht so.

2022 fuhren Sie im Weltcup mehrmals in die Top Ten. In Vallnord verpassten Sie das Podest als Vierte nur knapp. In diesem Jahr ist Ihr bislang bestes Weltcupresultat ein 11. Platz: Worauf führen Sie das zurück?

Zum einen, dass erst die Hälfte der Saison vorbei ist (lacht). Zum anderen hatte ich in diesem Jahr auch das ein oder andere Mal ein wenig Pech, wie zum Beispiel in der Lenzerheide, wo ich auf der letzten halben Runde noch einen Platten hatte. Zu diesem Zeitpunkt lag ich eigentlich komfortabel auf dem 9. Rang und sah den achten und siebten Fahrer noch vor mir. Aber eben: Ein Rennen ist halt erst im Ziel fertig. Jetzt kommen aber sicher noch einmal zwei bis drei Strecken, die mir sehr liegen und auf denen ich noch einmal zeigen kann, was in mir steckt.

Die nächste Chance haben Sie bereits nächste Woche in Andorra: Mit was für einem Ziel nehmen Sie die verbleibenden Weltcuprennen in Angriff?

Ich habe mich kurzfristig entschieden, das Swiss-Bike-Cuprennen am Sonntag in Muttenz zu fahren. Im Weltcup möchte ich den angesprochenen Top-Ten-Platz noch einfahren. Ich werde weiterhin mein Bestes geben und hoffe natürlich, dass es mir für möglichst weit nach vorne reichen wird.

Ihr langfristiges Ziel sind die Olympischen Spiele im nächsten Sommer in Paris. Pro Rennen und Nation sind nur noch zwei statt drei Fahrerinnen wie in Tokio zugelassen. Wie stufen Sie Ihre Qualifikationschancen ein?

In Rio de Janeiro 2016 waren es auch nur zwei Plätze. Die Schweiz hat im Moment sehr viele gute Fahrerinnen. Ich denke, es wird nicht viel einfacher oder viel schwieriger als es schon für Tokio war. Die Konkurrenz war immer schon da.

Im Cross-Country-Rennen in Glasgow waren fünf Teamkolleginnen vor Ihnen klassiert: Ist dieser Konkurrenzdruck für Sie ein zusätzlicher Ansporn oder eher eine Belastung?

In erster Linie ist es eine riesengrosse Chance. Wir haben uns mit der Nationalmannschaft in der Toskana auf die WM vorbereitet. Sich regelmässig mit den anderen Fahrerinnen im Training messen zu können, ist megalässig und sehr hilfreich. Wenn ich mit ihnen mithalten kann, weiss ich, dass ich auch international dabei sein kann. Logisch: Im Rennen will jede schneller sein als die andere und sich möglichst weit vorne klassieren. Wir kommen aber alle gut miteinander aus. Es ist nicht so, dass da Fronten aufeinander treffen würden.

Marlen Reusser gab als Mitfavoritin beim WM-Einzelzeitfahren in Glasgow überraschend auf.

Hinterher gab sie an, «keinen Bock» gehabt zu haben und nicht «ready» gewesen zu sein: Hatten Sie auch schon mit Motivationsproblemen zu kämpfen?

Nach den Olympischen Spielen in Rio war das so ein wenig der Fall. Einmal an Olympia teilzunehmen, war mein Kindheitstraum. Mit Rio hatte ich den erreicht. Ich hab dann eine Pause eingelegt. Es hat mich aber rasch wieder gekitzelt und ich habe gemerkt, dass ich wieder Velofahren möchte.

Woher nehmen Sie die Motivation und Kraft für den Aufwand, den es braucht, um an der Weltspitze mitmischen zu können? Was treibt Sie an?

Ich habe einfach Freude am Sport. Das Training ist sehr abwechslungsreich. Ich kann das Rennvelo nehmen oder das Bike. Ich kann auch Joggen gehen oder im Winter Langlaufen. Im Rennen kann ich dann zeigen, wofür ich die ganze Zeit trainiert habe. Ich bin mit meinem Leben im Moment zufrieden und möchte mit niemandem tauschen. Es stimmt für mich so.

Mit der Altdorferin Melanie Planzer-Mörth gehört Ihrem Team auch eine Mentaltrainerin an: Wie wichtig ist der Kopf im Mountainbike-Sport?

Der Kopf ist sehr wichtig, nicht nur im Sport. Im Rennen kann er den Unterschied ausmachen, ob man einen oder zwei Ränge weiter vorne oder weiter hinten ist. Ein einfaches Beispiel: Wenn du in der Techzone den Bidon verpasst, kannst du denken: Scheisse, ich habe nichts mehr zu trinken, jetzt ist es vorbei! Oder du sagst dir: Macht nichts, ich habe ja noch einen Schluck im Bidon. Mit Mentaltraining lernt man, mit solchen Situationen umzugehen.

Sie wirken stets ruhig und gelassen: Was bringt Linda Indergand aus der Fassung? Was können Sie nicht ausstehen?

(lacht) Es braucht tatsächlich relativ viel, um mich aus der Fassung zu bringen. Es gibt aber schon auch Sachen, die mich aufregen. Etwa wenn jemand unanständig ist. Im Stau stehe ich auch nicht so gerne. Rücksichtslose Biker regen mich ebenfalls auf, genauso wie Wanderer, die per se sagen, das ist ein Wanderweg, hier darf man nicht mit dem Velo fahren! Ich finde, man kann aufeinander Rücksicht nehmen und einander Platz machen. Die Natur und die Wege sind für alle da.

Ihr bislang grösster Erfolg ist der Gewinn von Olympia-Bronze in Tokio 2021: Inwiefern hat diese Medaille Ihr Leben verändert?

Mein Leben hat sich eigentlich nicht gross verändert. Ich bin immer noch die Gleiche und fahre immer noch gerne Velo (lacht). Am Anfang wurde ich mehr angesprochen, auch auf der Strasse. Das hat sich aber wieder normalisiert. Hinsichtlich Marketing, Sponsoring und aktiver Medienkommunikation hat sich hingegen einiges getan. (Fortsetzung auf Seite 16)

«Ich bin mit meinem Leben im Moment zufrieden und möchte mit niemandem tauschen.»

Linda Indergand

