

Die 20-jährige Eisschnellläuferin Ramona Härdi aus Möriken lebt für den Sport und die Schnelligkeit

Grosser Traum geht in Erfüllung

Bald wird Ramona Härdi an den Olympischen Winterspielen in Pyeongchang starten. Ein Gespräch über Leidenschaft, Ambitionen und Ziele.

SASKIA ITEN

Ramona Härdi, herzliche Gratulation! Soeben wurde Ihre Selektion für die Olympischen Winterspiele bekannt gegeben. Wie haben Sie auf diese Nachricht reagiert?

Das war ein aussergewöhnlicher Moment für mich! Ich habe ja gewusst, dass es reichen könnte - doch Swiss Olympic musste meine Teilnahme noch bestätigen. Daher wollte ich mich nicht zu früh freuen. Als es definitiv war, fiel mir ein riesiger Stein vom Herzen!

Das ist für Sie die erste Saison im Weltcup der Elite. Nun nehmen Sie bereits an den Olympischen Winterspielen teil. Hätten Sie vor einem halben Jahr daran geglaubt?

Nicht wirklich. Ich dachte schon, dass es eine Chance gibt, habe mir aber keinen Druck gemacht. Meine Pläne waren eigentlich auf die Olympischen Winterspiele im Jahr 2022 ausgelegt gewesen. Nun hat es bereits früher gereicht.

Wie sind Sie zur Sportart Eisschnelllauf gekommen?

Seit ich denken kann, mache ich Sport. Ich war früher Inline-Skaterin. Mit der Trainingsgruppe gingen wir dann einmal aufs Eis und da habe ich festgestellt, dass mir dieses Element besser gefällt. Ich bin sozusagen in die Sportart reingerutscht und wollte



Ramona Härdi wird am 24. Februar in der Disziplin Eisschnelllauf/Massenstart ihr Olympiadebüt geben

BILD: ZVG

immer mehr. Vor ungefähr drei Jahren wurde mir klar: Ich will professionelle Eisschnellläuferin werden.

Eisschnelllauf ist ein Kindheitstraum von Ihnen. Wer hat Sie unterstützt?
In dieser Sportart arbeitet man hart für seine Ziele, lebt finanziell jedoch am Minimum. Ich habe meiner Familie, meinen Freunden, Bekannten und Sponsoren sehr viel zu verdanken - sie haben mich immer unterstützt.

Auch mein ehemaliger Lehrbetrieb hat einen grossen Beitrag geleistet. Alleine hätte ich diesen Weg nie gehen können.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in einem Tempo von 40 bis 50 Kilometern pro Stunde über das Eis gleiten?

Gut! Ich mag dieses Gefühl der Schnelligkeit. Man spürt, dass man mit der eigenen Kraft ein unglaubliches Tempo erreichen kann. Das begeistert

mich. Zudem ist Eisschnelllauf sehr abwechslungsreich - es ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraft.

Wie viel Zeit investieren Sie pro Woche ins Training?

Ich lebe momentan sozusagen für den Sport. Das Training nimmt ungefähr 15 bis 20 Stunden pro Woche ein. Dann kommt noch die Regenerationszeit hinzu - und auch kochen gehört zum Alltag, damit die Ernährung stimmt.

Im Sommer haben Sie Ihre Lehre als Konstrukteurin abgeschlossen und sind nach Holland, ins Paradies des Eisschnelllaufs, gezogen. Weshalb?

Während der Lehre habe ich sehr viel trainiert, nebenbei noch gearbeitet und gelernt. Ich war immer unterwegs, hatte kaum noch Zeit für die Regeneration. Da wurde mir klar: So geht es nicht weiter. In Holland habe ich Anschluss an ein Topteam gefunden und kann mich nun viel besser auf das Training konzentrieren.

Der Käse in Ihrem aktuellen Zuhause soll ja bekanntlich auch ganz gut sein. Aber sonst: Was vermissen Sie an der Schweiz?

Alles! (lacht). Ich vermisse natürlich vor allem Familie und Freunde. Auch das Essen fehlt mir. Holland hat ebenfalls seine Vorzüge, doch die Schweiz ist meine Heimat, und ich geniesse es, immer wieder heimzukehren.

Wie fühlt es sich an, als Schweizer Vertreterin an einem Wettkampf teilzunehmen?

Da ist man schon stolz. Wenn man am Start steht, das Trickot trägt, den eigenen Namen und die Landeszugehörigkeit in den Lautsprechern hört,

Inserat

GA 104300
m Mühle Scherz AG
Naturprodukte
**Neue Hundebetten, Leinen
& feine Leckerlis**
Mühle 18, 5246 Scherz www.muehlescherz.ch

ist das ein besonderer Moment. Ich denke, das wird in Pyeongchang noch viel ausgeprägter sein. Es tut gut zu wissen, dass eine Nation hinter einem steht.

Haben Sie sich für die Olympischen Winterspiele ein Ziel gesetzt?

In erster Linie will ich Erfahrungen sammeln. Für den Wettkampf habe ich kein konkretes Ziel. Ich möchte am Tag X einfach meine Bestform abrufen und zeigen, was ich kann.

An diesem Wettkampf sind die Bedingungen völlig neu: Ihre Leistung wird von tausenden Zuschauern mitverfolgt. Wie gehen Sie damit um?

Das habe ich erst in den vergangenen Tagen realisiert. Plötzlich haben mir so viele Leute gratuliert und gesagt, dass sie alles am Fernsehen mitverfolgen werden. Da wurde mir bewusst: Das wird ja wirklich übertragen! Ich versuche es, einfach zu geniessen und nicht daran zu denken, wer alles zusieht. Das wird ein Mega-Erlebnis mit unglaublich vielen Eindrücken...

Wie soll es nach den Olympischen Winterspielen weitergehen?

Diese Teilnahme ist sozusagen ein erster Schritt - aber noch nicht mein Lebenstraum. Ich habe noch so viele und grössere Ziele: Ich will an die Weltspitze, mich beweisen und zeigen, dass auch Schweizer ganz vorne mithalten können. Das ist meine Vision, mein Traum.