

Und plötzlich dachte sie: «Ich kann das!»

Eisschnellläuferin Ramona Härdi stellte sich bereits die Sinnfrage, da veränderte eine Erkenntnis alles.

Martin Probst

Es war nur ein kurzer Moment. Aber einer, der im Kopf von Ramona Härdi vieles verändert hat. Passiert ist es im ersten Weltcuprennen der neuen Saison. Härdi hatte plötzlich die Chance, auf das Podest zu fahren. Zum ersten Mal in ihrer Karriere. Die 26-Jährige war davon so sehr überrascht, dass sie den Moment verpasste. «Ich war noch nicht bereit dazu», sagt sie.

Natürlich war Härdi danach enttäuscht, die Chance nicht genutzt zu haben. Aber nicht nur. Schliesslich wurden ihr die Augen geöffnet. Weil in ihr die Zuversicht geweckt wurde: «Ramona, du kannst eine Weltcupmedaille gewinnen!», wies es erzählt. Es ist ein Gedanke, der ihr noch im Sommer falsch vorgekommen wäre. Zwar war die vergangene Saison – besonders im Massenstart – die beste ihrer Karriere. Aber dass sie nun schon so nahe an den Allerbesten ist, «kam in meinem Mindset nicht vor», sagt Härdi.

Sie hat sich auch schon die Sinnfrage gestellt

Der Saisonstart war für die Aargauer Eisschnellläuferin ein Aha-Erlebnis. Eines, das gut tut. Denn die vergangenen Jahre waren nicht immer einfach. Besonders das Verpassen der Olympischen Spiele 2022 in Peking hat ihr stark zugesetzt. «Hätte mich vor ein paar Jahren jemand gefragt, wie lange ich das noch machen wolle, hätte die Antwort gelautet: «So lange es geht!», sagt Härdi. «Aber in den vergangenen ein, zwei Jahren erwischte ich mich beim Gedanken:



Ramona Härdi bei ihrem Weltcup-Einsatz am letzten Wochenende in Stavanger.

Bild: Nils Beynes/ISU

«Vielleicht reicht es dann auch irgendwann einmal.»

2018 hatte sich Härdi als 20-Jährige überraschend früh in ihrer Karriere erstmals für die Olympischen Spiele qualifiziert. Schliesslich war sie erst fünf Jahre zuvor vom Inlineskaten zum Eisschnellauf gekommen. Es war eine Zeit, in der es vorwärtig, in der die harten, langen und nicht selten monotonen Trainings durch Glücksgefühle im Wettkampf aufgewogen wurden. Der Preis, den sie zahlte – auch in Form von Verzicht –, stimmte.

Doch dann kam der Moment, in dem die Strapazen nicht mehr belohnt wurden. «Wenn du eine schlechte Saison hast, denkst du, warum habe ich mich durch den Sommer gequält? Es hat ja nichts gebracht», sagt Härdi. «(Wie) mache ich das, wenn es mir keinen Spass macht?»

Härdi blieb trotzdem dabei. Schon die letzte Saison war ein Schritt in die richtige Richtung. Doch besonders den Start in diesen Winter bezeichnet Härdi «als Kehrsseite der Gefühle». Und das im positiven Sinn. Plötzlich geht es wieder vorwärts, und in Härdi entstand der Glaube, dass sie ihr Leistungslied noch nicht erreicht hat. Das motiviert. «Bis zu den Olympischen Spielen 2026 will ich sicher weitermachen», sagt sie.

Die Lust ist zurückgekehrt

In den ersten zwei Rennen der Saison belegte Härdi im Massenstart die Ränge sieben und acht. Der dritte Start in ihrer Parade-disziplin ging am letzten Wo-

«Ich fragte mich: Wieso mache ich das, wenn es mir keinen Spass macht.»



Ramona Härdi
Eisschnellläuferin

chenende dann allerdings schief. Härdi befand sich mit diversen anderen Athletinnen in einer schwierigen Situation, als sich drei starke Läuferinnen abgesetzt hatten. Weil keine der Athletinnen in Härdis Gruppe in der Lage war, taktisch richtig zu reagieren, wurde die Gruppe über-rundet und die zehn Läuferinnen in der Folge disqualifiziert.

Es ist ein verkraftbarer Rückschlag, zumal er auf taktischen Fehlern der Gruppe basierte und nicht auf Härdis persönlicher Leistung. Sie selbst ist aber auch selbstkritisch und sagt: «Ich bin noch nicht am Maximum angekommen. Es gibt technisch viele Sachen, in denen ich besser werden kann. Und auch körperlich sehe ich noch Schwachstellen.» Die Lust, an diesen Dingen zu arbeiten, ist zurückgekehrt. Und das hilft am meisten.