

Dändliker siegt auf dem Pfannenstiel

Schwingen Am Pfannenstiel-schwinget auf der Hochwacht ob Meilen gewann an Auffahrt vor über 1600 Zuschauern zwar kein Oberländer – doch mit Shane Dändliker vom Schwingklub Zürichsee Rechtes Ufer einer, der vom Schwingklub Zürcher Oberland gefeiert wurde, als wäre er einer der ihren. Dändliker wohnt in Wolfhausen und trainiert oft mit den Oberländern im Schwingkeller in Hadlikon – und trat auf dem Pfannenstiel dominant auf. Nachdem er den ersten Gang gestellt hatte gewann er sämtliche weiteren Gänge mit Maximalnote. Auch den Schlussgang gegen den Thurgauer Andrin Habegger.

Für den Schwingklub Zürcher Oberland resultierten sechs Auszeichnungen. Der beste war Nicola Funk (Gibswil) mit vier Siegen und zwei Niederlagen. Die zweite davon im letzten Gang gegen den Wildberger Janos Bachmann vom Schwingklub Winterthur, der im geteilten zweiten Rang abschloss. Wie Funk im geteilten fünften Rang landete Fabio Eicher (Steg) – als bestklassierter Nichtkranzer notabene. Arjuna Fuster (Bubikon) im sechsten Rang, Benjamin Nock (Turbenthal) und Cla Landolt (Dürnten) im geteilten siebten Rang sowie Joel Siegenthaler (Bubikon) im geteilten achten Rang sicherten sich die Auszeichnung ebenfalls.

Kurzfristig auf einen Start verzichten musste der erfolgreichste Oberländer Aktive, Fabian Kindlimann. Der Fischenthaler hat Blessuren an Schulter und Fussgelenk. (*spo/zo*)

Bestzeiten für zwei Oberländerinnen

Leichtathletik Für Catia Gubelmann und Lena Wernli ist der Start in die Freiluft-Saison verheissungsvoll verlaufen. Die beiden Oberländerinnen liefen am Auffahrtsmeeting in Langenthal Bestzeiten. Die Ustermerin Gubelmann lief die 400 m in 52,02 Sekunden und senkte ihre persönliche Bestleistung um 36 Hundertstel. Die 23-Jährige, die in diesem Jahr die 52-Sekunden-Marke unterbieten und sich einen WM-Startplatz ergattern will, holte sich damit deutlich den Sieg. Noch deutlicher senkte Lena Wernli ihre persönliche Bestmarke. Die Laupnerin setzte sich über 400 m Hürden in 55,85 Sekunden durch. Ihr bisheriger Bestwert lag bei 56,73 Sekunden. (*zo*)

Fakten und Resultate

Fussball

2. Liga interregional, Gruppe 4, 28. Runde: Widnau - Dübendorf 9:1. Balzers - Schaffhausen 2 abgebrochen. – **Rangliste:** 1. Widnau 28/58. 2. Balzers 27/50. 3. Seefeld 27/49. 4. Dardania St. Gallen 27/48. 5. Gossau SG 28/47. 6. Schaffhausen 2 27/39. 7. Bülach 27/38. 8. Uster 27/37. 9. Dübendorf 28/36. 10. Chur 27/35. 11. Red Star 27/34. 12. Wil 2 27/34. 13. Arbon 28/32. 14. Altstätten 27/31. 15. Frauenfeld 27/27. 16. Bazenheid 27/18.

Widnau - Dübendorf 9:1 (2:0). – Tore: 38. Ivic 1:0. 40. Lässer 2:0. 47. Lässer 3:0. 50. Lässer 4:0. 67. Thönig 5:0. 70. Metzler 6:0. 78. Metzler 7:0. 80. Ivic 8:0. 83. Ferati 8:1. 87. Tüccar 9:1.

3. Liga, Gruppe 6, 23. Runde: Wetzikon - Stäfa 2 1:2. – **Rangliste:** 1. Wald 20/44. 2. Pfäffikon 21/41. 3. Männedorf 20/36. 4. Rüti 20/34. 5. Wetzikon 22/34. 6. Hinwil 20/32. 7. Zollikon 20/30. 8. Uster 2 21/26. 9. Herrliberg 2 20/25. 10. Stäfa 2 21/22. 11. Meilen 20/21. 12. Egg 21/16. 13. Fehraltorf 20/13.

Für sie kann der Winter schon kommen

Ski alpin Allegra Frei staunt selbst darüber: Der 19-jährigen Gockhauserin winkt nächste Saison die Feuertaufe im Europacup. Obwohl sie die letzten zwei Jahre kaum Rennen fuhr.

Oliver Meile

Hohe Temperaturen, viel Sonne und lange Tage: Die meisten freuen sich auf den Sommer. Allegra Frei tickt anders. Die junge Gockhauserin sitzt an diesem Nachmittag zwar in T-Shirt und kurzen Hosen da, sagt aber: «Der Winter kann kommen.» Jüngst hat die 19-Jährige ausgerechnet, wie viele Tage sie noch warten muss, bis sie wieder Skifahren kann. Deren 40 sind es zum Zeitpunkt ihrer kurzen Erhebung. Oder nach ihrem Empfinden ganz einfach viel zu viele, bis im Juli die ersten Schneetrainings anstehen. Wäre die Sehnsucht von Frei nur vorgegaukelt, sie wäre eine wirklich talentierte Schauspielerin. Talentiert ist sie fraglos – als Skifahrerin.

Richtiggehend verrückt nach Skifahren ist Frei seit der Kindheit. Die Leidenschaft für die Sportart ist in jüngster Vergangenheit noch ausgeprägter geworden. In den schwierigen, weil verletzungsgeprägten letzten zwei Jahren. Eindrücklich ist, dass Frei jetzt trotzdem an einem Punkt steht, von dem sie dachte: «Der ist vielleicht in drei Jahren möglich.» Im Winter winkt ihr schon die Europacup-Premiere. Wie das? Vor rund einem Monat erlebte Frei mit der Beförderung ins B-Kader von Swiss-Ski einen Freudentag. «Das ist schon krass», staunt sie selbst jetzt noch. Die Fahrerin war zuletzt dem nationalen Leistungszentrum Mitte in Engelberg zugeteilt. Es ist die Stufe zwischen den Regionalkadern und den C-Kadern von Swiss-Ski.

Das Pech findet sie zweimal

Zum Aufstieg ins B-Kader, den sie selbstredend nur dank erfüllten Kriterien schaffte, sagt Frei: «Er kam komplett unerwartet.» Überraschend primär darum, weil Frei die letzten zwei Saisons nicht annähernd dasselbe Trainings- und Rennprogramm bestritt wie andere Fahrerinnen am selben Punkt der Karriere. Im Jahr 2024 klappt gar ein Nuller in ihrer Wettkampf-Statistik. Die junge Athletin hat eine Leidenschaftsschichte hinter sich, die schon beim Zuhören wehtut. Im Dezember 2023, kaum hat ihre Rennsaison angefangen, stürzt sie im Training. In ihrer Erinnerung völlig unspektakulär. Später stellt sich heraus: Im rechten



Allegra Frei hat zwei schwere Knieverletzungen hinter sich – und ist ihrem Zeitplan doch voraus. Foto: Rosmarie Knutti

Knie sind das Kreuzband und der Meniskus gerissen. Auch die lange Rehabilitation verläuft nicht ohne Probleme, wie sie mit einem Anflug von Galgenhumor sagt: «Mir kam noch eine Schulterverletzung in die Quere.»

Frei kämpft sich zurück. Und notiert nach dem Comeback in ihrem Tagebuch, wie glücklich sie ist, wieder Skifahren zu können. Doch das Pech findet sie erneut. «Am nächsten Tag lag ich wieder im Spital. Das war schon sehr hart.» Dieses Mal ist das linke Kreuzband gerissen. Andere an ihrer Stelle hätten sich wohl gesagt: Das wars. Hätten die Spitzensportpläne begraben und sich auf die Lehre konzentriert, in ihrem Fall als Metallbaukonstrukteurin. Nicht aber Frei. Sie nennt nicht ohne Grund Zielstrebigkeit als eine ihrer Stärken. Quasi noch im Spitalbett erinnert sich die junge Sportlerin an die Glücksgefühle nach der ersten Rückkehr. «Jeden einzelnen Tag auf den Ski zelebrierte ich einen Monat lang», sagt sie. Das mag übertrieben tönen. Frei legt aber so viel Vehemenz in die Worte, dass man spürt: Es ist ihr ernst.



«Jeden einzelnen Tag auf den Ski zelebrierte ich einen Monat lang.»

Allegra Frei

Beim erneuten Weg zurück lässt sie sich mehr Zeit. Und konzentriert sich nicht nur aufs Körperliche, sondern beschäftigt sich intensiv mit ihren Gedanken und Gefühlen. Frei arbeitet mit einem Mentalcoach, auch mit einer Hypnotiseurin. Die Investitionen zahlen sich aus. «Ich habe mein Trauma verarbeitet. Da lös-

te sich wirklich etwas», sagt Frei. Sie hat wieder Vertrauen in den eigenen Körper, denkt auf den Ski nie an mögliche weitere Verletzungen. «Ich hatte letzte Saison nie eine Sekunde Angst.»

Was passierte? «Unfassbar»

Von einer wirklichen Saison kann man derweil nicht sprechen. Erst Anfang 2025 ist Frei überhaupt in der Lage, sportliche Pläne zu schmieden. Nicht nur hat sie bis dahin viele Rennen verpasst, auch unzählige Trainingskilometer fehlen ihr. Was dann passiert? Ist in Freis Worten «völlig unfassbar». Gleich ihr erstes Speed-Rennen des Winters – eine FIS-Abfahrt in Frankreich – gewinnt Frei. Notabene mit der Startnummer 40. Danach legt sie mit weiteren Siegen in Abfahrt und Super-G nach. Ist da also eine reine Speed-Spezialistin auf dem Weg nach oben?

Frei zögert für einmal kurz. Die Trainer sehen eine solche in ihr, sagt sie. «Aber ich finde, es ist mega schwierig zu sagen.» Die Erfahrungswerte fehlen ihr. Im U16-Bereich fährt man keine Speedrennen, danach war sie

mehrheitlich verletzt. Klar ist indes: Zwei wichtige Eigenschaften, um in Speed-Disziplinen erfolgreich zu sein, bringt sie mit. Frei liebt die Geschwindigkeit. Und ist mutig. Was sie als Skifahrerin sonst auszeichnet? «Ein gutes Vorstellungsvermögen und mein Körpergefühl.» Häufig decken sich die Rückmeldungen der Trainer mit Freis Eindrücken.

Unlängst hat sie mit dem Aufbau für die nächste Saison begonnen. Bis diese beginnt, dauert es zwar noch lange. Frei hat allerdings bereits jetzt klare Vorstellungen, wie es für sie weitergehen soll. Bis im September ist sie nun im Elite-Nachwuchs. «Da kann ich mehr Riesenslalom trainieren und technisch aufholen», lautet ihre Begründung. Danach wird Frei ins Europacup-Team wechseln. Mit dem Ziel, auf zweithöchster Stufe zu debütieren und da Speedrennen zu bestreiten. «Eine ganze Saison zu fahren, das wäre cool», sagt Frei. Um sich ans Niveau heranzutasten, Erfahrungen zu sammeln. Loslegen könnte sie sofort. Frei lächelt, ehe sie sagt: «Ich bin jetzt schon kribbelig.»

Der FCD sah gut aus – bis eine Szene alles veränderte

Fussball Bei Interregio-Leader Widnau ging der FC Dübendorf völlig unter und kassierte fast ein «Stängeli».

Diese Ausfahrt an Auffahrt hätte sich der FC Dübendorf sparen können. Der interregionale Zweitligist war bei Tabellenführer Widnau Lichtjahre davon entfernt, etwas Zählbares mitzunehmen, und verlor diskussionslos 1:9. Natürlich gehe ihm dieses Ergebnis komplett gegen den Strich, sagte Shaip Krasniqi, dessen Team allein nach der Pause rekordverdächtige sieben Treffer hinnehmen musste. «Alles andere wäre ja nicht normal.» Dass es die Dübendorfer durch die empfindliche Niederlage auch verpassten, sich der letzten Abstiegs-

sorgen zu entledigen, kümmerte den FCD-Coach hingegen weniger. Schliesslich hat der FCD neun Punkte Vorsprung auf den Strich und bekommt gegen Bülach und die Reserven des FC Schaffhausen zwei weitere Gelegenheiten, den Verbleib in der Liga aus eigener Kraft klarzumachen. «Und genau das werden wir auch tun», sagt Krasniqi.

Es war nicht nur das Resultat, das den Dübendorfer Trainer betrübt. «Extrem schade» fand Krasniqi auch, dass ausgerechnet ein Spiel so enden musste, in das seine Mannschaft überzeu-

gend gestartet war. Tatsächlich bot der FCD dem designierten Aufsteiger nicht nur Paroli, sondern er war eine halbe Stunde lang auch die gefährlichere Mannschaft und kam der Führung zweimal nahe. Der aufgerückte Innenverteidiger Lorenzo Giorgi traf mit seinem Kopfball aber nur den Pfosten und Delil Ferati schoss aus guter Position knapp daneben.

Der Leader hingegen wirkte gehemmt und erspielte sich nicht eine einzige vielversprechende Gelegenheit – bis eine Notbremse von FCD-Keeper Labinot By-

tyci alles veränderte. Nachdem der Captain wegen eines Handspiels ausserhalb des Strafraums des Feldes verwiesen worden war, übernahmen nämlich umgehend die Ostschweizer das Kommando und trafen noch vor der Pause gleich zweimal.

Als Widnau kurz nach der Pause nach einem Ballverlust auf 3:0 erhöhte, war es um die dezimierten Dübendorfer geschehen. Zwar wollte Krasniqi gesehen haben, dass seine Spieler den Kopf bis zuletzt nie hätten hängen lassen. In ein Debakel schlitterten sie dennoch. Das Heimteam

spielte sich in einen Torrausch. Es war bei fast jeder Gelegenheit und aus allen möglichen Lagen erfolgreich. Der bedauernswerte FCD-Ersatzgoalie Martin Kqira war bis zum Schluss nicht weniger als neunmal geschlagen. «Bei denen hat nach der Pause einfach alles gepasst», sagte Krasniqi. Immerhin gelang Delil Ferati – beim Stand von 0:8 – noch der Ehrentreffer. Das war neben dem ansprechenden Beginn das einzig Positive an diesem für den FCD gebrauchten Nachmittag.

Daniel Hess