

«Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, Rückschläge zu erleben»

Fussball In der 1. Liga kann man nicht besser sein als die FCW-Frauen. Am Sonntag treffen sie im Cup-Achtelfinal auf die YB-Frauen aus der Women's Super League. Trainerin Adrienne Krysl erklärt, wo sie ihr Team sieht.

Urs Kindhauser

Elf Spiele, 33 Punkte und Rang 1 mit zehn Punkten Vorsprung auf den Tabellenzweiten: Hätten Sie nach dem Abstieg aus der NLB gedacht, dass es in der 1. Liga so gut laufen würde? Als Erstes war es mir wichtig, dass wir diesen Rückschlag verdauen konnten. Der Abstand vom Fussball und die Pause mit unseren liebsten Menschen zu verbringen, tat uns gut. Während der Vorbereitung im Sommer wusste ich dann anhand des Verhaltens, ihrer Resilienz und Willen der Spielerinnen, dass wir eine erfolgreiche Saison lancieren können.

Worauf ist die grosse Überlegenheit zurückzuführen? Sind die FCW-Frauen so gut oder die Gegnerinnen einfach so weit weg?

Natürlich gibt es eine Schere in der 1. Liga, wie auch in anderen Ligen. Aber der Erfolg liegt daran, dass wir den Fokus auf uns legen und bereit sind, uns stetig weiterzuentwickeln. Die Zuzüge

der neuen Spielerinnen gaben uns zusätzlichen Aufschwung.

In welchen Bereichen hat die Mannschaft am meisten Fortschritte gemacht?

Spielerisch hat das Team wieder mehr Mut gefasst. Die Spielerinnen haben sich den Herausforderungen gestellt und gesehen, dass unser Weg weitergeht. Dazu habe ich das Konditionstraining erhöht. Die Körper der Spielerinnen hat diese Trainings gut adaptiert.

Einige frühere Stammspielerinnen (Blerina Krasniqi, Nuria Lanzicher, Sarah Akanji) fallen schon länger verletzt aus und auch Toja Rauch war weg. Ist die Rückkehr dieser Spielerinnen schon absehbar?

Ja, die genannten Spielerinnen fehlen uns, wir vermissen sie im Trainingsalltag. Es sind Spielerinnen, die seit der Gründung ein fester Bestandteil von uns sind und unsere Automatismen auswendig kennen. Sie sind Leaderinnen. Es ist auch unsere Motivation, genau für sie an unsere Grenzen zu gehen. Schön, dass Toja Rauch nach ihrem Auslandsaufenthalt retour ist.

Was ist mit den anderen Abwesenden?

Jamie-Lee von Allmen hat leider eine Innenband-Verletzung am Knie in der Meisterschaft ausgebremst. Nadine Hofmann hatte viel Pech mit einer zähen Sprunggelenkverletzung und einer Hirnerschütterung. Beide sind zum Glück wieder im Aufbau und bald vollständig genesen.

Wenn es so weitergeht, werden die FCW-Frauen wahrscheinlich



Die FCW-Frauen, hier Fiona Hubler, laufen ihren Gegnerinnen davon. Foto: Madeleine Schoder

«Mental finde ich es enorm wichtig, dass wir gegen YB unsere kleine Chance wahren.»

Adrienne Krysl
Trainerin der Frauen des FC Winterthur

schon früh als Aufsteigerinnen feststehen. Was kann man trotzdem aus so einem «Zwischenjahr» in der 1. Liga mitnehmen? Ich glaube, für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, Rückschläge zu erleben. Die Widerstandskraft und Prozesse müssen auch trainiert werden. Wir nutzen die Zeit, um unseren Rucksack mit wertvollen Werkzeugen zu füllen.

Am Sonntag stellt sich Ihnen und der Mannschaft eine ganz andere Aufgabe. Worauf kommt

es an, wenn man gegen ein WSL-Team wie die YB-Frauen spielt?

Mental finde ich es enorm wichtig, dass wir unsere kleine Chance wahren. Taktisch bereiten wir die Spielerinnen mit Videoanalysen der Gegnerinnen vor. Ebenfalls zeigen wir den Athletinnen eigene lobenswerte Szenen so, dass sie am Sonntag voller Vertrauen auflaufen können.

Vor etwas mehr als zwei Jahren hat es die Begegnung FCW-Frauen - YB-Frauen im Cup

schon einmal gegeben. Was haben Sie aus der 0:4-Niederlage von damals gelernt?

Wir haben an Erfahrung dazu gelernt. Wenn wir mal zu den Besten gehören wollen, dann müssen wir dranbleiben.

Am Sonntagmorgen stehen in Wiesendangen die Sichtung der Mädchen an. Wie sieht es mit der allgemeinen Entwicklung des Nachwuchses aus?

Zum jetzigen Zeitpunkt haben sich über 40 Mädchen angemeldet, was mich sehr freut. Und sehr gerne dürfen auch Kurzentschlossene teilnehmen. Ganz allgemein stimmt es mich sehr zuversichtlich zu sehen, wie sich unser Nachwuchs vorwärts entwickelt. Auch in den anderen Vereinen wird strebsam weitergearbeitet, nur so können wir den Frauenfussball gemeinsam entfalten.

Sie sind Trainerin, arbeiten zusätzlich 30 Prozent als Abteilungsleiterin der Frauen beim FC Winterthur und holen nebenbei die Berufsmaturität Vollzeit nach. Wie geht das?

Der Frauenfussball hat mich so sozialisiert. Ich kenne keinen anderen Alltag. Jeder Tag ist von morgens früh bis abends spät durchstrukturiert. Meinem Staff und den Spielerinnen geht es gleich. Trotz voller Auslastung bin ich ein glücklicher Mensch, es ist für mich ein grosses Privileg, als Trainerin beim FC Winterthur zu wirken und arbeiten.

FCW-Frauen – YB-Frauen, Schweizer Cup, Achtelfinal, Sonntag, 14.00, Schützenwiese (Kunstrasen).



Fokussiert: FCW-Trainerin Adrienne Krysl. Foto: Enzo Lopardo

Die drei WM-Medaillen trägt er im Rucksack

Sportschiessen Pascal Bachmann findet die Balance zwischen Spitzensport und Arbeit im Familienbetrieb in Wila. Der Tösstaler ist oft fort, aber dennoch nie richtig in den Ferien.

«Wann war ich das letzte Mal weg in den Ferien?» Pascal Bachmann fragt es halblaut in den Raum. Von der anderen Ecke des Büros aus antwortet die Tante: «Ich habe das Gefühl, du bist immer in den Ferien. Gerade eben warst du doch in Ägypten. Du hast schon mehr Länder besucht als wir alle zusammen.» Beide lachen.

Zu Hause in Wila arbeitet Pascal Bachmann für die Familienfirma – ebenso wieder der Vater als Chef, die Tante im Büro, der sechs Jahre jüngere Bruder und der 87-jährige Grossvater. In der Sägerei ist er zuständig für den Rundholzplatz, für den Zuschchnitt der Stämme.

Er bringt Job und Spitzensport aneinander vorbei. «Ich kann extrem flexibel arbeiten und gut mal eine Woche fort oder früher weg zum Training. Mein jüngerer Bruder muss es dann halt im Betrieb für mich richten...», erklärt der 26-Jährige. Allerdings sagt er auch: «Manchmal ist es schwierig zu gehen, wenn wir extrem viel Ar-

beit haben. Unser Geschäft ist schliesslich meine Zukunft.»

«Wir bringen Holz in Hochform» ist der Slogan der Bachmann Sägerei AG. Damit beim Schiessen die Form stimmt, trainiert Pascal Bachmann dreimal wöchentlich, zudem hält er sich mit den Schweizer Kader in rund sieben Trainingswochen jährlich in Magglingen auf. Als «qualifizierter Athlet» bestritt er die Rekrutenschule, inzwischen ist er Sportsoldat und kann die Trainingslager als WK-Tage anrechnen lassen. Der Sport liegt in der Familie. Der Vater ist aktiver Schütze, die Mutter und Grosseltern waren es auch.

Am meisten Spass an 300 m

Mit Gewehren schießt er über 10 m, 50 m und 300 m, seine Lieblingsdisziplin. Für die laufenden Saison hat er sich auf die 300 m konzentriert. «Das macht am meisten Spass, ein lässiges Feeling. Es «klöpft» mehr als über 50 m», erklärt Pascal Bachmann. Zudem sind in dieser nicht olympischen Disziplin die Chancen



Vollen Einsatz gibt WM-Schütze Pascal Bachmann auch im Familienbetrieb, der Bachmann Sägerei AG in Wila. Foto: Enzo Lopardo

grösser, an internationalen Wettkämpfen zu starten. Derzeit sind nur drei Schützen im nationalen 300-m-Kader, für die WM 2022 gabs drei Schweizer Plätze. Dennoch müssen die Resultate stimmen, um sich für Titelwettbewerbe zu qualifizieren.

«Wenn ich über kürzere Distanzen mithalten wollte, müsste ich extrem viel mehr trainieren. Das lässt die Arbeit nicht zu», sagt der Tösstaler, der wegen der drei Disziplinen Mitglied in drei Schützenvereinen ist: den Sportschützen Wila-Turbenthal, den Sport-

schützen Gossau SG und der SG Kyburg.

Dieses Jahr war er fünf Wochen für Europacups, EM und WM unterwegs. Von der EM Ende Juli in Zagreb, seinen ersten internationalen Titelkämpfen bei der Elite, kehrte er mit einer Silber- und zwei Bronzemedallien, darunter einer im Einzel, zurück. Vor der WM im Oktober in Kairo hatte er zwei Monate lang nicht in der Sägerei gearbeitet. «Ich war zu Hause und habe mich erholt. Wobei... Am Schluss blieb ich nur drei Wochen zu Hause, der Rest waren Wettkämpfe und Trainingslager», sagt er lächelnd.

Kurztrip zu den Pyramiden

Auch die WM-Ausbeute lässt sich sehr sehen: Pascal Bachmann gewann Silbermedallien im Team und Mixed-Team liegend. Die drei Trophäen hat er vorerst noch in seinem Rucksack verstaut, den er jeweils fürs Schiessen mitnimmt. Falls ihn jemand darum fragt, die Medaillen zu sehen, dann zeigt er sie. «Man darf ja et-

was stolz sein darauf», sagt zu recht.

An der WM in Ägypten blieb – wie an anderen Wettkämpfen im Ausland – nur sehr wenig Zeit, sich touristisch zu betätigen. «Bei unserem Ausflug zu den Pyramiden war es schon ziemlich dunkel. Immerhin waren sie beleuchtet», erzählt Pascal Bachmann. Mit Uber seien sie eine Stunde hin gefahren, dann eine halbe Stunde geblieben und ein paar Bilder geschossen, wieder eine Stunde zurück. «Gerade so, dass man sagen kann: Wir haben sie gesehen...» Mehr war nicht möglich, denn: «Ich bin nicht aus Plausch an einer WM. Das würde mein Ehrgeiz nicht zulassen», betont Bachmann.

«Solange es von der Arbeit her geht und es mir Spass macht», möchte er bis 30 beim Spitzensport bleiben. Spätestens dann werden auch wieder mal richtige Ferien drin liegen, wie zuletzt die paar Tage in Holland. Doch das sei schon eine Weile her.

Urs Stanger