

**Golf** Zollikerin Nora Angehrn braucht dringend Resultate, um ihr Selbstvertrauen zu stärken

# «Im Kopf bereit für den Exploit»

Seit einer Verletzung Ende 2006, dem Jahr ihres grossen Durchbruchs, sucht Proette Nora Angehrn vergeblich nach ihrer Form. Jetzt scheint die 28-jährige Zollikerin endlich fündig geworden zu sein.

Interview Silvano Umberg

**Nora Angehrn, die Hälfte der LET-Saison 2008 ist gespielt. Wie fällt Ihre Bilanz aus?**

Gemischt. Die Resultate waren sehr schlecht. Ich schaffte nicht ein einziges Mal den Cut (Halbierung des Feldes, Red.), sprich, verdiente bisher keinen Rappen.

**Und was war positiv?**

Dass sich mein Spiel wieder stabilisiert hat. Die Verbesserung nahm an der Q-School (Qualifikationsturnier für die Spielerlaubnis auf der europäischen Tour, Red.) ihren Anfang und setzte sich in der Saisonvorbereitung dank der intensiven Arbeit mit meiner Schwungtrainerin Denise Lavigne fort.

**Weshalb blieben dann die Resultate aus?**

Weil ich die Fortschritte im Wettkampf nicht umsetzen konnte.

**Wo lag das Problem?**

Das Hauptproblem waren die langen Abschlüsse. Früher war das Spiel mit dem Driver meine Stärke. Seit einem Bauchmuskel-Faserriss Ende 2006 war dann aber der Wurm drin. Ich konnte verletzungsbedingt nicht mehr voll draufhauen, was zu Fehlschlägen führte. Diese Negativerlebnisse prägten sich dann derart ins Unterbewusstsein ein, dass sich richtige Ängste aufbauten, sobald ich am Tee stand.

**Und wie kommen Sie da wieder raus?**

Indem ich ständig versuche, mich auf allen Ebenen zu verbessern. Bezüglich Technik muss ich darauf schauen, einen vollen Durchschwung zu machen und meine schnellen Hände nicht zu sehr einzusetzen. Im mentalen Bereich konnte und kann mir der ehemalige Snowboard-Weltmeister Cla Mosca enorm weiterhelfen, der in Zürich als Mentaltrainer und ganzheitlicher Therapeut arbeitet.

**Inwiefern?**

Es geht vor allem darum, mir die Angst vor dem Abschlag zu nehmen und den Kopf freizumachen. Cla nimmt sich enorm viel Zeit und kann sich als ehemaliger Spitzensportler gut in mich und meine Situation hineinfinden.

**Und wie fühlen Sie sich nun?**

Deutlich besser. Nachdem Golf für mich im Vorjahr noch Frust war, ist es nun «nur» noch Kampf – mit klarer Tendenz zu Spass. Positiv wirkt sich bezüglich Gemütszustand die gute Saisonplanung mit genügend Erholphasen aus. So bleibt mir mehr Zeit, die Erlebnisse zu verdauen.

**Sie treffen den Ball also wieder gut?**

Sagen wir es so: Ich kann dem Ball wieder oft meinen Willen aufzwingen. (lacht) In Teneriffa traf ich zuletzt 33 von 36 Fairways, was eine tolle Quote ist. Leider machte mir dann das Kurzspiel einen Strich durch die Rechnung.

**Wie bringen Sie nun alle Puzzleteile des Golfspiels zusammen?**

Im Training kriege ich es schon hin. Unter Druck – und dieser ist nach den schlechten Resultaten bereits wieder ziemlich gross – klappt es noch nicht. Ich bräuchte dringend mal ein Topresultat oder zumindest eine Toprunde, um diesen Knoten zu lösen. Ich glaube jeden-



Nur wenn Nora Angehrn nach guten Abschlüssen auch auf dem Grün glänzt, winken gute Ergebnisse. (Urs Jaudas / evenPar)

falls immer noch fest an mich und mein Potenzial.

**Mit dem Irish Open beginnt am nächsten Freitag die zweite Saisonhälfte. Wie lauten Ihre Ziele?**

Hauptsächlich geht es darum, die Spielerlaubnis für 2009 zu ergattern. Um auf direktem Weg eine Tourkarte zu kriegen, muss ich am Ende des Jahres unter den Top-80 der Geldrangliste sein. Dazu sind wohl eine Top-5- oder mehrere Top-Ten-Klassierungen nötig.

**Letztes Wochenende fanden praktisch vor Ihrer Haustüre die Zurich Open in Schönenberg statt. Wäre dieses vertraute Umfeld nicht eine gute Gelegenheit gewesen, um wieder Vertrauen zu gewinnen?**

Ich hätte gerne vor Heimpublikum gespielt, da es für Familie und Fans neben dem Turnier in Losone kaum Gelegenheiten gibt, meine Wettkämpfe zu verfolgen. Zudem hätte der Termin heuer super in meine Planung gepasst. Ich wurde aber schlicht nicht eingeladen. Vielleicht nahmen mir die Veranstalter übel, dass ich im Vorjahr – aus terminlichen Gründen – absagte.

**Wie nutzen Sie die turnierfreie Zeit?**

In erster Linie natürlich zum Training. In gönnte mir allerdings auch einige freie Tage, um einmal abschalten zu können.

**Und wie schalten Sie am besten ab?**

Bei schönem Wetter gehe ich am liebsten an den See zum «Sünnele», Wasserski- oder Wakeboard-Fahren. Oft geniesse ich aber auch einfach, wieder einmal zu Hause zu sein. Während der

Saison bin ich schliesslich oft unterwegs. Da fallen dann auch so Dinge an wie Rechnungen zahlen, Kleider waschen etc. Jetzt (Freitagmittag, Red.) bin ich allerdings gerade unterwegs zu einem Sponsoren-Event im Engadin. Am Montag gehts nach Payerne, wo ich ein Einladungsturnier meines Ausrüsters Titleist bestreite, und am Dienstag fliege ich dann zur Vorbereitung der Irish Open nach Dublin. Langweilig wird mir also nie. (lacht)

## Nach dem Aufstieg die Krise

Die Zollikerin Nora Angehrn gilt gemeinhin als das Aushängeschild im Schweizer Frauengolf. Diesen Status verdiente sich die mittlerweile 28-jährige durch diverse Schweizer-Meister-Titel sowie starke Auftritte auf der Ladies European Tour (LET), wo sie 2006, in ihrer zweiten Saison, zweimal in die Top Ten vorsties. Seit ihrem Wechsel ins Profi-Lager von Ende 2004 erspielte sich Angehrn rund 60 000 Euro Preisgeld. Ihre beste Klassierung erreichte sie am Open de España Femenino mit Platz 3.

Zurückgeworfen durch eine Verletzung (Bauchmuskel-Faserriss), eine

Ohrenentzündung sowie eine Angina, wurde Angehrn seit Anfang 2007 ihrem guten Ruf jedoch nicht mehr gerecht. Florence Lüscher (Bern) und auch Frédérique Seeholzer (Villars) haben sie deshalb zumindest in der Schweizer Order of Merit (Geldrangliste) überholt.

Den Tiefpunkt ihrer Formschwäche erreichte Angehrn Mitte 2007. Seither geht es leicht aufwärts. Die Spielberechtigung für die Ladies European Tour (LET) 2008 ergatterte sie allerdings erst im letzten Moment mit einem 8. Rang an einem viertägigen Qualifikationsturnier (genannt Q-School). (su)

**Wasserball**

## Horgen will auch zu Hause siegen

Heute Abend kommt es im heimischen Käpfnach zur zweiten Auseinandersetzung um den Einzug ins Playoff-Finale. Vor drei Tagen gewann Horgen das erste Spiel in Lugano nach einem 3:9-Rückstand sensationell mit 12:11. Die Luganesi waren konsterniert, einen solchen Vorsprung noch aus der Hand zu geben. Sie werden alles daransetzen, diese Heimscharte auszuwetzen.

In der Qualifikation siegten die Tessiner in allen drei Direktbegegnungen, sie gelten nach wie vor als Favorit. Horgens Trainer Uwe Sterzik glaubt, dass das Seeteam wieder über sich hinauswachsen müsse, um den Gästen Paroli bieten zu können. Der Trainer ist aber optimistisch, dass dies gelingen könnte. (sy)

NLA, Playoff-Halbfinal: Horgen - Lugano, Samstag, 20.00 Uhr, Käpfnach.

**Fussball**

## Absteigerduell zum Auftakt

Für den FC Küsnacht beginnt die Saison 2008/09 in der Gruppe 4 am 16. oder 17. August mit einem Auswärtsspiel in Laufen BL. Schon der Auftakt ist ein echter Gradmesser. Gemeinsam ist den beiden Mannschaften, dass sie soeben aus der 1. Liga abgestiegen sind. Heute Samstag bestreitet Küsnacht sein zweites Vorbereitungsspiel beim Zweitligisten Dietikon (17 Uhr, Dornau).

In der Gruppe 5 (Ostschweizer Gruppe) muss der FC Freienbach am 16./17. August in der 1. Runde zum FC Arbon 05 reisen. Ebenfalls auf fremdem Terrain treten Wädenswil, Thalwil und Stäfa an. Die Wädenswiler müssen zum FC Diepoldsau-Schmitter, Aufsteiger Thalwil reist nach Herisau, und Stäfa gastiert beim starken Chur 97. (bp/zsz)

**Fussball**

## Seederby im Schweizer Cup

Im Schweizer Cup, 1. Vorrunde, kommt es zum Seederby SC Zollikon - FC Männedorf. Der Viertligist hat dabei gegenüber dem Drittligisten Heimrecht. 2.-Liga-Aufsteiger Horgen muss zum Viertligisten Galatasaray reisen. Spieltag ist voraussichtlich der 17. August. (zsz)

**Schweizer Cup, 1. Vorrunde (FVRZ). Auslosung:** Elgg (4.) - SC Siebnen (2.), Wallisellen (3.) - Kilchberg-Rüschlikon (2.), Feusisberg-Schindellegi (4.) - Africa Besiktas (4.), Oetwil am See (4.) - Oerlikon/Polizei ZH (2.), Lachen/Altendorf (3.) - Herrliberg (3.), Adliswil (3.) - Schwamendingen (2.), Industrie Turicum (4.) - Richterswil (3.), Schlieren (3.) - Wollerau (2.), Buttikon (4.) - Blue Stars ZH (2.), Oberrieden (4.) - Altstetten ZH (2.), SC Zollikon (4.) - Männedorf (3.), Galatasaray (4.) - Horgen (2.), Lafoes Club Portugueses (4.) - Meilen (3.). - Vorgesehener Spieltermin: 17. August.

**Fussball**

## NLB-Meister Ruggell zieht sich zurück

Der FC Ruggell Liechtenstein zieht seine Frauen-Equipe vom Spielbetrieb zurück und verzichtet damit auf den Aufstieg in die Nationalliga A. Anstelle des NLB-Meisters verbleibt nun der vermeintliche NLA-Absteiger Rot-Schwarz Thun in der obersten Frauen-Liga. Die neue NLB-Meisterschaft wird mit nur neun Teams bestritten und am Ende der Saison 2008/09 wieder auf zehn komplettiert. (si)

**Fussball**

## Everton gastiert im Wallis

Liverpools zweiter Premier-League-Verein, der FC Everton, bereitet sich vom 7. bis 12. Juli in Crans-Montana auf die neue Saison vor. Zum Abschluss ihres Camps bestreiten die Engländer am Samstag, 12. Juli (16 Uhr), in Martigny ein Testspiel gegen den FC Sion. (si)