

Badminton: Am Sonntag beginnt für das Team Argovia die Rückrunde mit einer Auswärtsbegegnung gegen Trogen-Speicher

# Gute Ausgangslage für beide Argovia Stars-Teams

Die Zeichen für die Rückrunde stehen gut für die Argovia-Teams. Nicht zuletzt dank Spielerinnen und einem Spieler des Badmintonclubs Fislisbach.

Die Nationalliga-Teams von Team Argovia blicken auf eine intensive und anspruchsvolle Hinrunde zurück – mit einer insgesamt erfreulichen Ausgangslage für die Rückrunde. Dank eines überraschend starken Saisonstarts liegt die NLA-Mannschaft mit 13 Punkten weiterhin auf Playoff-Kurs und belegt aktuell den 4. Tabellenrang, mit drei Punkten Vorsprung auf die direkten Verfolger.

## NLA: Rückschläge gemeistert

Vor Argovia liegen hauchdünn der BC Trogen-Speicher (14 Punkte), der BC Yverdon-les-Bains (15 Punkte) sowie der amtierende Meister aus Lausanne (16 Punkte). Die Abstände sind minimal – die Leistungsdichte hoch. Damit

ist für die Rückrunde praktisch alles offen, und jede Begegnung verspricht Spannung auf höchstem Niveau. Rückblickend verlief der Saisonstart der NLA-Mannschaft nahezu ideal: Dem Unentschieden zum Auftakt gegen den BC Trogen-Speicher folgten zwei klare Siege gegen den BC Zürich und den BC Adliswil, was vorübergehend sogar zur Tabellenführung in der NLA führte. Die Basis für diesen erfolgreichen Start legten Ronja Stern und Jenjira Stadelmann, die mit einer makellosen 6:0-Bilanz in den Damen-Spielen in der ersten Doppelspielerunde die Erwartungen voll erfüllten und dem Team wichtige Punkte sicherten. In der darauffolgenden Begegnung folgte jedoch ein herber Rückschlag: Nicht nur ging die Partie knapp verloren, auch Jenjira Stadelmann verletzte sich im Damen-Einzel und fällt für den Rest der Saison aus. In der anschliessenden Spielrunde kam es gegen den BC Uzwil zusätzlich zu einem beruflich bedingten Ausfall von

Ronja Stern. Trotz dieser personellen Engpässe und auch fehlender Topbesetzung bei den Herren erkämpfte sich das Team ein Unentschieden, das intern als klarer Erfolg gewertet wurde. Besonders positiv war dabei der Auftritt von Anja Strausak, die im Damen-Einzel eindrücklich zeigte, dass auf sie Verlass ist. In der abschliessenden Hinrunden-Begegnung gegen den BC Yverdon les Bains, der in Bestbesetzung antrat, blieb die ganz grosse Überraschung zwar aus – die Niederlage fiel jedoch äusserst knapp aus, zwei Spiele gingen erst im fünften Satz verloren. Fazit NLA: Dank starkem Teamgeist und grosser Einsatzbereitschaft bleibt die Mannschaft trotz des personellen Engpasses bei den Damen ein ernstzunehmender Playoff-Kandidat. Die Playoffs sind weiterhin fest im Blick.

## NLB: Vielversprechende Perspektive

Auch die zweite Mannschaft von Team Argovia startete äusserst erfolgreich in die Saison: Auf den Sieg in der Auftaktrunde folgten zwei Unentschieden in der ersten Doppel-Spielerunde sowie ein weiterer Erfolg beim Heimspiel in der Leematten III in Fislisbach. Zu diesem Zeitpunkt stand das Team so gut da wie schon lange nicht mehr und belegte verdient den 3. Tabellenrang. In der Folge zeigte sich jedoch, wie schnell sich im Badminton das Blatt wenden kann: Mehrere verletzungsbedingte Ausfälle (glücklicherweise ohne schwerwiegende Folgen) belasteten die ohnehin angespannte Personalsituation und führten in der Schlussphase der Hinrunde zu drei Niederlagen. Dank des ausgezeichneten Saisonstarts verfügt das Team jedoch weiterhin über ein Polster und beendet die Hinrunde auf dem 5. Tabellenrang. Mit einer vollständigen und wieder fit-



Timm Stern, der Bruder von Ronja Stern, und ebenfalls beim BC Fislisbach, spielt für Team Argovia in der NLB. Fotos: zVg



Eine beeindruckende Bilanz: Ainara Lara Putri vom BC Fislisbach konnte in ihrer ersten Saison als NLB-Stammsspielerin in zwölf Spielen zehn Siege holen.

ten Mannschaft im neuen Jahr stehen die Zeichen klar auf Aufwärtstrend.

## Der Nachwuchs überzeugt

Ein echtes Highlight der Hinrunde ist der überzeugende Auftritt des Nachwuchses. Allen voran Ainara Lara Putri (BC Fislisbach), die in ihrer ersten Saison als Stammspielerin in der NLB mit einer beeindruckenden Bilanz von 10 Siegen aus 12 Spielen (Einzel und Doppel) glänzte. Sie hat sich sofort zu

einer wichtigen Stütze des Teams entwickelt. Auch die beiden jungen Talente Aryan Azhan und Tomáš Phu (beide BC Gebenstorf) hinterliessen bei ihren ersten Einsätzen einen sehr positiven Eindruck und zeigten, dass in der kommenden Saison fest mit ihnen zu rechnen ist – was auch ihre starken Leistungen an den kürzlich auf dem Mutschellen ausgetragenen Schweizer Juniorenmeisterschaften unterstreichen. (zVg/sl)

Manuela Wettstein und Pascal Bircher aus Fislisbach blicken zurück aufs vergangene Jahr und ihre Erlebnisse mit dem Projekt «United4Hope»

# «Im Moment dominiert ganz klar die Vorfreude»

In knapp einem Jahr stechen «United4Hope» in See, um fast 5000 Kilometer über den Atlantik zu rudern. Manuela Wettstein war gemeinsam mit Valerie Zellweger in La Gomera, um den diesjährigen Start mitzuerleben.

◆ *Pascal Bircher und Manuela Wettstein, wie geht es Ihnen, wenn Sie daran denken, wo Sie in ziemlich genau einem Jahr sein werden?*  
**Pascal Bircher:** Ich habe schon noch Respekt vor allem, was wir bis dahin noch vorbereiten müssen, sei es im physischen, im mentalen oder im organisatorischen Bereich. Aber ich bin auch froh, dass es jetzt «nur» noch ein Jahr geht: Wir wissen bereits seit anderthalb Jahren, dass wir im Dezember 2026 starten wollen. Es braucht viel, die Trainingsmotivation über so lange Zeit aufrecht zu erhalten.  
**Manuela Wettstein:** Ich war im Dezember zusammen mit Valerie Zellweger in La Gomera. Die Rennleitung hatte uns ans Herz gelegt, einen Start mitzuerleben, weil das viel Nervosität nehme. Das stimmt total: Wir wissen jetzt, wo unsere Unterkunft sein wird, wo wir noch frische Lebensmittel einkaufen können – aber auch, dass wir flexibel bleiben müssen: Dieses Jahr wurde der Start wetterbedingt zuerst einen Tag

vor-, schlussendlich aber zwei Tage nach hinten versetzt. Mir hat dieser Aufenthalt auf La Gomera einen richtigen Schub gegeben. Davor hatte ich ein kleines Zwischentief, aber jetzt bin ich auch wieder total motiviert. Im Moment dominiert ganz klar die Vorfreude.

◆ *Haben Sie 2025 alles erreicht, was Sie sich trainingsmässig vorgenommen hatten?*

**Pascal Bircher:** Ja und nein. Wir haben alle Musts erfüllt, die die Rennleitung vorgibt: Wir haben alle Trainingsstunden auf dem Meer gemacht, alle Videos, den Pre-Check des Boots. Auf der Nein-Seite hätten wir lieber längere Trainings auf dem Meer gemacht. So wollten wir vom italienischen Loano nach Korsika rudern, doch der Wind machte uns einen Strich durch die Rechnung. Wir sind dann «nur» bis Hyères in Frankreich gerudert, das waren etwa 50 Stunden. Was immer noch schwieriger ist als gedacht ist das ganze Sponsoring-Thema. Dort sind wir überhaupt nicht dort, wo wir sein wollten. Wir probieren natürlich weiter, Sponsoren zu finden, aber sind uns im Klaren, dass wir wahrscheinlich einen recht grossen Teil selber werden einschiessen müssen.

◆ *Wie sehen die Trainings aus?*

**Manuela Wettstein:** Den sportlichen Teil macht im Alltag jeder für sich, weil sowohl unsere sportlichen Vor-



«United4Hope» beim Training auf dem See. Von links nach rechts Valerie Zellweger, Manuela Wettstein, Eivind Helland und Pascal Bircher. Foto: zVg

geschichten als auch unsere Voraussetzungen im Hinblick auf Geschlecht, Alter, Grösse und Gewicht sehr unterschiedlich sind. Dazu kommen regelmässige Teamsitzungen, in denen wir Dinge besprechen. Und an einem bis zwei Wochenenden pro Monat trainieren wir gemeinsam.  
**Pascal Bircher:** Ausserdem arbeiten wir mit zwei Mentaltrainerinnen, zwei ehemaligen Olympia-Ruderinnen, weil das Mentale sicher eine sehr grosse Herausforderung wird.

**Manuela Wettstein:** Ja, der Kopf gibt in der Regel vor dem Körper auf. Davor habe ich Respekt: Ich weiss aus Erfahrung, dass man physisches Training recht gut planen kann. Der mentale Teil ist für mich unberechenbarer.

◆ *Kann man das auch trainieren?*

**Manuela Wettstein:** Uns ist empfohlen worden, wirklich so zu trainieren, wie es dann auf dem Meer sein wird: auch mal früh am Morgen, mitten in der Nacht, mit ausgeschaltetem

Ergometer-Display, ohne Fernseher und Musik.

◆ *Wovor haben Sie sonst Respekt?*

**Pascal Bircher:** Die Wellen sind ein Thema, das Zwischenmenschliche auf dem Boot, und dann natürlich die Ängste, die jede und jeder von uns viere hat.

◆ *Woran müssen Sie noch arbeiten?*

**Manuela Wettstein:** Vor allem an der Kommunikation. Wir wissen inzwischen, wie wir ticken. Wir wissen auch, dass man manchmal, wenn man erschöpft ist, Dinge sagt, die man sonst nicht sagen würde. Wir müssen lernen, sehr direkt zu kommunizieren und nachzufragen, wenn wir nicht ganz sicher sind, was jemand meint. Ausserdem müssen wir das Boot buchstäblich im Schlaf kennen und in der Lage sein, Probleme schnell selber zu lösen.

◆ *Planen Sie noch längere gemeinsame Trainings?*

**Pascal Bircher:** Ja, wir haben einmal eine Woche geplant, und einmal zwei Wochen. Das einwöchige Training möchten wir entweder auf dem Mittelmeer oder auf der Nordsee absolvieren. Für die zwei Wochen würden wir sehr gerne auf den Atlantik, um ein Gefühl für dieses Meer zu bekommen.