



Trotz Krämpfen und Schmerzen «ein gutes Gefühl»: Die Zwillinge Caroline (links) und Ines Camprubi. CES

5 und 8 jagen Titel Nummer 7

Wasserball Comeback von Ines und Caroline Camprubi beim WSV Basel

VON CARLA STAMPFELI

10 Jahre nach ihrem letzten Meistertitel steigen die ehemaligen Spitzenschwimmerinnen und mehrfachen Wasserballmeisterinnen Caroline und Ines Camprubi mit dem WSV Basel wieder ins Wasser. Ihr Ziel? Mit 39 Jahren die nationale Spitze aufzuwiegeln und den Titel zurück nach Basel bringen.

Die 5 und die 8. Das Element Wasser und die beiden Nummern, die steten Begleiter der Zwillingsschwesterinnen. Im Wasser sind die Baslerinnen gross geworden. Im Wasser haben sie etliche Titel gewonnen. Im Wasser haben sie gelernt, konsequent und ausdauernd ein Ziel zu verfolgen. Als Nummer fünf beziehungsweise als Nummer acht, haben Ines und Caroline Camprubi in den grössten Schwimmstadion Europas an Europacups und an Europameisterschaften gespielt und insgesamt sechs Schweizer Meistertitel geholt – den letzten 2003.

Comeback war nicht vorgesehen

Heute sind sie wieder in den Startlöchern und streben mit dem WSV Basel ihren siebten Titelgewinn an. Ein Comeback, das eigentlich gar nicht vorgesehen war, aber doch zum richtigen Zeitpunkt eingeleitet wurde: «Wir haben in den letzten Jahren sehr viel gearbeitet und bemerkt, dass wir wieder etwas für unseren Körper tun mussten. Der Anruf von Michel Grasso, dem Wasserballverantwortlichen des WSV Basel, im vergangenen November war für uns eine Art Rettung», lacht Caroline, Inhaberin und Leiterin der Schwimmschule Liestal. Zwar sei das erste Training mit der Mannschaft im Januar hart gewesen – mit Krämpfen, Nacken- und Ellbogenschmerzen

so, dem Wasserballverantwortlichen des WSV Basel, im vergangenen November war für uns eine Art Rettung», lacht Caroline, Inhaberin und Leiterin der Schwimmschule Liestal. Zwar sei das erste Training mit der Mannschaft im Januar hart gewesen – mit Krämpfen, Nacken- und Ellbogenschmerzen

«Der Anruf von Michel Grasso, dem Wasserballverantwortlichen des WSV Basel, war für uns eine Art Rettung.»

Caroline Camprubi

sein sie am nächsten Morgen aufgewacht – trotzdem «gab es uns ein gutes Gefühl», erinnert sich ihre Schwester Ines.

Heute und einige Mannschaftstrainings später haben die beiden bereits wieder eine gute Form: «Es ist schon erstaunlich, wie rassig es geht», sagt Ines, Geschäftsführerin des Sport- und Volksbad Gitterli AG in Liestal. Caroline erklärt weiter: «Im Nu sind wir wieder schnell geworden. Jetzt fehlt noch der Schuss, der muss unbedingt härter werden.» Und das Passen sei auch noch nicht ganz so, wie es früher einmal war. Aber die 39-jährigen sind zuversichtlich, denn mit einigen Trainings mehr auf dem Buckel wären Gefühl und Kraft schnell

einmal wieder zurück und «zusätzlich üben wir ja während der Partien genauso Balltechnik und Taktik».

Ballgefühl hin oder her, die beiden sind den Gegnerinnen grundsätzlich schon mal eine Armzuglänge voraus: Kaum eine Wasserballerin kann auf eine ähnlich erfolgreiche Schwimmkarriere wie diejenige der Schwestern zurückblicken. Und um zu verhindern, dass die beiden mit dem Ball wegzischen, bleibt da oft nur noch eine Waffe: «An den Füssen zurück zu ziehen», schmunzelt Nummer acht.

Am Geburtstag gegen Erzrivalen

Viel Zeit für das Training bleibt nicht übrig, das erste Vorrunden-Meisterschaftsspiel steht kurz bevor: Am 1. März trifft der WSV im Hallenbad St. Jakob auf Winterthur II. Nervös sind die Zwillinge nicht, Grund zur Besorgnis gebe eher das Spiel vom 3. Mai gegen den letztjährigen Meisterschaftsdritten: «Ausgerechnet an unserem vierzigsten Geburtstag spielen wir gegen die Horgerinnen. Gegen den ewigen Konkurrenten waren das immer enge Spiele. Das wird garantiert heavy werden», sagt Caroline.

Dass sie auch gleich nach dem ersten Spiel mit Kratzern aus dem Becken steigen werden, mit diesem Gedanken haben sie sich schon lange angefreundet. Denn wenn man Wasserball liebt, ist alles andere – Gerangel oder Alter – sowieso Nebensache.

Eine Baslerin will mit Zürich den Cup holen

Eishockey Katrin Nabholz will mit den ZSC Lions am Europacup-Finalturnier in Finnland wieder Edelmetall gewinnen.

VON JÜRIG SCHUMACHER

Für die Baslerin Katrin Nabholz und ihre ZSC Lions beginnt morgen Freitag im Norden Finnlands der Europacup-Final. Gegnerinnen der Zürcher Frauen sind die Russinnen von Torpedo Moskau, die finnischen Gastgeberinnen Käpat Oulu und die schwedischen Meisterinnen Modo Örnsköldsvik. Die 26-jährige Stürmerin und Leistungsträgerin Katrin Nabholz ist neu die einzige Baslerin in den Reihen des Schweizer Meisters. Darcia Leimgruber aus Binningen musste verletzungsbedingt ihren Rücktritt erklären. Sie will sich nun auf eine Trainertätigkeit konzentrieren.

Fleiss und Leidenschaft

Katrin Nabholz lernte das Eis und das Hockey schon sehr früh kennen. «Meine allererste Hockeyschulung machte ich als Dreijährige, gemeinsam mit meinen zwei Brüdern», sagt die angehende Tierärztin. Heute steht sie vier bis fünf Mal pro Woche auf dem Eis, daneben trainiert sie auch im Krafraum.

Als Nabholz ernsthaft ihre Lieblingssportart auszuüben begann, war das Frauenhockey wenig populär. Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Auch dank Erfolgen wie etwa im letzten Jahr der Europacup-Silbermedaille der ZSC-Frauen oder der sensationellen Bronzemedaille der Nationalmannschaft bei der letzten WM findet das Frauenhockey in der schweizerischen Sportwelt vermehrt Beachtung.

«Erfreulicherweise zieht das Hockey in letzter Zeit mehr Mädchen an als früher, und der Nachwuchs wird auch besser ausgebildet als noch vor zehn Jahren», betont Nabholz. Allerdings gebe es bei der Betreuung und

Ausbildung enorme Unterschiede in den verschiedenen Clubs. Bis sich etwa eine talentierte 15-jährige Spielerin heute einen Stammplatz beim Meisterteam der ZSC Lions erkämpfen könne, dauere es sehr lange. Dazu brauche es Leidenschaft, Fleiss und Durchhaltewillen.

«Es wird wohl schwieriger»

Katrin Nabholz ist bei den Lions zu einer routinierten, intelligenten Leaderin gereift. Sie versteht es, die Anweisungen von Trainerin Diaz auf dem Eis umzusetzen und andere Spielerinnen mitzureissen. Die dreifache Schweizer Meisterin würde mit ihrem Team am Final der Landesmeisterinnen gerne an die Leistung vom Vorjahr anknüpfen, als die Lions im Europacup Silber feiern konnten. «Es ist schwer einzuschätzen, wie unsere Chancen stehen. Ich denke, es wird schwieriger für uns. Aber wir steigen selbstbewusst ins Turnier», sagt die Baslerin.

Nabholz stuft die Russinnen als physisch sehr stark ein, auch weil sie ein höheres Trainingspensum bewältigen als die ZSC Lions. Den schwedischen Meister erwartet sie als spielstarkes Team. «Anders als am Finalturnier in Österreich sind in Finnland keine Aussenseiter wie die zwei damaligen Teams aus dem Gastgeberland dabei. Lockere Spiele gebe es diesmal bestimmt keine, aber für ihre Lions sei trotzdem alles möglich. Auch Gold?»

Nach Anfangsschwierigkeiten in dieser Saison zeigt die Formkurve der Baslerin stark nach oben. Momentan befindet sie sich mit den Lions in den Playoff-Halbfinals der nationalen Meisterschaft, wo man Samstag Uni Neuchâtel gleich mit 11:1 vom Eis fegte. Nabholz gelangen in dieser Partie zwei Tore. Das wichtigste Saisonereignis für die Spielerinnen des ZSC Lions heisst aber Europacup-Final. Ob es zu einem internationalen Lucky-Punch reicht, wird sich am Wochenende zeigen.



Die Formkurve von Katrin Nabholz zeigt nach oben. ALEXANDER WAGNER

Salome Lang sorgt bei den Trainern für Hühnerhaut-Feeling

Leichtathletik Die Baslerin startet mit hohen Ambitionen an den Schweizer Nachwuchs-Meisterschaften in der Halle. Besonders im Hochsprung zählt sie zu den Favoritinnen.

VON ANNEMARIE KEUSCH

Um an den Europäischen Jugendfestspielen (EYOF) im kommenden Juli teilzunehmen, muss man im Hochsprung eine Höhe von 1,71 Metern überqueren. Salome Langs Besthöhe beträgt 1,73 Meter. «Ich will an diesen Jugendfestspielen im niederländischen Utrecht teilnehmen», gibt die 15-jährige ihr Ziel an. Die Festspiele sind vergleichbar mit einer EM für unter 17-

Jährige. Doch bloss weil Langs Besthöhe die Limite um zwei Zentimeter überragt, ist die Teilnahme der Baslerin längst kein Selbstläufer. «Ich bin zuversichtlich, in Utrecht starten zu können, trainiere jedoch weiterhin fleissig auf dieses Ziel hin», erzählt Lang. Die Nachwuchs-Schweizer-Meisterschaften sind ein Zwischenhalt auf dem Weg nach Utrecht. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Paradisziplin Hochsprung

Seit mehr als acht Jahren ist Leichtathletik die grösste Leidenschaft der Wirtschafts-Gymnasiastin. «Meine Freundin hat mit Leichtathletik begonnen. Ich begleitete sie ins Training und war sofort völlig fasziniert von der Sportart», blickt Lang auf ihre sportlichen Anfänge zurück. Mittlerweile



Startklar: Salome Lang. AKE

trainiert sie viermal wöchentlich, dazu gehört auch die Physiotherapie und als Ausgleich Tennis. In einer Gruppe von Gleichaltrigen trainiert sie dabei die verschiedensten Disziplinen. Doch ihre grösste Stärke ist der Hochsprung. In der Kategorie U16 wurde sie im letzten Jahr sowohl in der Halle als auch draussen Schweizer Meisterin. Den Titel holte sie sich überraschend auch im Mehrkampf und mit der Staffel. «Salome ist beim Mehrkampf im 1000-Meter-Lauf so schnell genannt wie nie zuvor. Das war Hühnerhaut-Feeling pur, auch für uns Trainer», erinnert sich Salomes Trainer Alain Wisslé.

Ehrgeiz als grösste Stärke

«Salome kann an Wettkämpfen immer noch zulegen. Sie hat einen enormen Willen», zählt Wisslé einen der

grössten Vorteile seiner Athletin auf. Hinzu kommt ihr grosser Ehrgeiz. «Wenn ich etwas erreichen will, dann schaffe ich dies auch irgendwie», weiss Lang. Doch dieser Vorteil kann auch schnell zum Nachteil werden. «Klappt etwas nicht auf Anhieb, neige ich dazu, zu schnell aufzugeben», ist sich Lang bewusst. Hinzu kommt, dass sie vor dem Start zu einem wichtigen Wettkampf immer sehr nervös ist. «Dann muss ich mich irgendwie beruhigen und renne einfach los», schmunzelt sie.

Als grösstes Ziel gibt Lang die Teilnahme an einem grossen internationalen Wettkampf an, am besten als Profisportlerin. Auf dem Weg dahin will sie an der Nachwuchs-SM in Magglingen überzeugen und wichtige Erfahrungen am EYOF in Utrecht sammeln.