

Alles neu bei Cédric mit C

Der Wiler Cédric Noger startet am Sonntag in Sölden in die Ski-Weltcupssaison. Der Riesenslalomsspezialist hat vieles umgekrempelt.

Ives Bruggmann

Die Mitteilung nach der verkorksten Saison 2020/2021 kam im Frühling nicht überraschend. Cédric Noger wurde von Swiss-Ski vom A- ins C-Kader zurückgestuft. «Natürlich war ich enttäuscht, aber ich versuche positiv zu bleiben», sagt der 29-jährige Riesenslalomsspezialist aus Wil. Und: «Ich kann froh sein, dass ich überhaupt noch im C-Kader bin.» Denn Noger kennt auch die andere Seite. Vor seinem Höhenflug im Weltcup in der Saison 2018/19 musste er sich jahrelang durchkämpfen. Im Jahr 2014 fiel er sogar aus dem C-Kader und bezahlte seine Individualtrainer selbst.

So weit ist es diesmal noch nicht und deshalb will Noger noch einmal alles daransetzen, um im Weltcup durchzustarten. Die nötige Lockerheit soll dabei nicht auf der Strecke bleiben. Das beweist Noger vor allem in den sozialen Medien. Seine Posts reichert er jeweils mit dem Zusatz «Cédric mit C» an – ein Hinweis auf seine Rückstufung in das C-Kader. «Ich habe viele Rückmeldungen erhalten. Die Leute finden es gut, dass ich das Ganze mit Humor nehme.» Nichtsdestotrotz traf sich das Mitglied des Skiklubs Speer Ebnet-Kappel nach der vergangenen Saison mit Vertrauenspersonen, um einen Plan für die Zukunft auf die Beine zu stellen. Für Noger war klar: «So geht es nicht weiter.» Denn in der Saison 2020/21 fuhr er nur ein einziges Mal in die Weltcupunkte – beim 28. Platz in Adelboden.

Zwei Listen sollen den Weg weisen

Das Ergebnis der Aussprache mit seinem Umfeld waren zwei Listen: eine, die das Skifahren betrifft, und eine, welche alle anderen Bereiche wie Kondition, Mentales oder Ernährung abdeckt. Noger, der sagt: «Ich funktioniere nach Listen am besten», hält sich nun strikt an die Vorgaben, die er mit seinen Trainern definiert hat. Eine



Der Riesenslalomfahrer Cédric Noger kam in der vergangenen Saison nicht auf Touren.

Bild: Keystone (Adelboden, 9. Januar 2021)

«Nach Sölden habe ich mich komplett verloren.»



Cédric Noger
Skirennfahrer

Der FCSG als Glücksbringer

Helmut Cédric Noger ist beknennender Fan des FC St. Gallen. Deshalb setzt der Wiler – wie in den vergangenen Jahren – auf Sujets seines Lieblingsvereins. Zu sehen sind verschiedene Wappen rund um den FC St. Gallen und seine Fanklubs sowie der Slogan «AlleSGeh» und der Schriftzug «Gallusstadt». Noger litt zuletzt mit seinem Herzensklub. Er sagt: «Man merkt einfach, dass Itten und Demirovic fehlen.» Über den 2:1-Sieg in letzter Minute gegen Servette zeigt er sich höchst erfreut. Denn: «Richtig dran geglaubt habe ich nicht mehr.» (ibr)



Mit diesem Helm bestreitet Cédric Noger die anstehende Weltcup-Saison. Bild: PD

grosse Veränderung, die er herbeiführte, betrifft das Konditionstraining. Dieses absolviert er neu an der Sporterschule Appenzellerland in Teufen. «Der Bereich Schnelkraft/Kraft ist eine Schwäche von mir», so Noger. Und: «Weil sie in Teufen die Besten in diesem Bereich sind, bin ich nun dort.» Für den 29-jährigen war es bei seinen Entscheidungen wichtig, die Komfortzone auch einmal zu verlassen. Das Training scheint sich gelohnt zu haben. Noger fühlt sich spritziger, erholt sich schneller und hält länger durch.

Das hat auch damit zu tun, dass der Wiler in der Ernährung neue Wege geht. Obwohl er sich schon zuvor an eine strikte Diät gehalten hatte, ging er nochmals über die Bücher. Mit der Hilfe

eines befreundeten Ernährungswissenschaftlers krempelte Noger seinen täglichen Menüplan um. Der Riesenslalomsspezialist hält sich penibel genau an die Vorgaben. «Ich habe die Waage immer dabei», sagt er. Damit wägt er alle Lebensmittel, die er zu sich nimmt, ab. Noger trennte sich dank dieser Umstellung von überflüssiger Muskelmasse. So nahm er in etwa sieben Kilogramm ab. «Ich fühle mich deutlich besser.»

Ja nicht wieder verzetteln

Im skitechnischen Bereich entschloss sich der Wiler ebenfalls zu einem drastischen Schritt. «Ich begann von ganz vorne – bei den Grundlagen», sagt Noger. Denn eines will er in diesem Winter vermeiden: dass er sich verzettelt. Das geschah im vergangenen Winter nach dem Saisonstart: «Nach Sölden habe ich mich komplett verloren.» Obwohl er sich davor eigentlich gut gefühlt hatte. Danach passte während der ganzen restlichen Saison nicht mehr viel zusammen. Die Probleme mit dem Servicemann gipfelten in Adelboden gar in einem kurzfristigen Rauschmiss. Aber auch dieses Problem scheint mittlerweile behoben. Noger, der seine zweite Saison mit Kästle-Ski in Angriff nimmt, lobt die Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Firma. «Es läuft ausgezeichnet mit dem neuen Servicemann», sagt er.

Und so fährt der Wiler Riesenslalomsspezialist mit positiven Eindrücken aus den Gletschertrainings mit Swiss-Ski nach Sölden, das er als Zwischenetappe sieht. «Die Rädchen fangen an, ineinander zu greifen.» Die Bestätigung in Form von Resultaten steht noch aus. Deshalb ist Noger in Bezug auf die Zielsetzung vorsichtig. Aber: «Zurück in die Top 30 will ich schon.» Diesem Ziel ordnet er alles unter. Noger sagt: «Ich wüsste nicht, was ich in der Vorbereitung noch mehr hätte machen können.»

Auf Weiterbildung beim kleinen Nachbarn

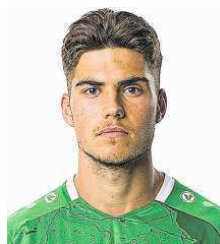
Weil Angelo Campos beim FC St. Gallen nur trainieren, aber nicht auflaufen durfte, wählte er im Sommer den Neubeginn beim SC Brühl.

Er spielt und trifft auf Leihbasis seit August in der drittklassigen Promotion League. Kein Zweifel, das hatte sich Angelo Campos Oliveira ein wenig anders vorgestellt mit dem professionellen Fussball und seiner Karriere beim FC St. Gallen in der Super League. Frisch ausgestattet mit einem Dreijahreskontrakt gab sich der 19-Jährige im vorsaisonalen Trainingslager 2019 in Bad Ragaz zwar zurückhaltend, aber doch voller Tatendrang. Und siehe da, der Neuling zählte unter Trainer Peter Zeidler sogleich zum Spielerstamm. Acht Einsätze als Einwechselspieler in der vorletzten Spielzeit sind notiert für den agilen Angreifer. Doch die Ent-

wicklung geriet alsbald ins Stocken. Den erst vom Ausbruch der Coronapandemie unansft gestoppten Höhenflug im Kybunpark erlebte Campos im günstigsten Fall auf der Ersatzbank, aber zumeist als überzähliger Spieler auf der Tribüne.

Er hoffte lange auf seine Chance

In der Spielzeit 2020/21 wurde alles noch schlimmer für den in Chur aufgewachsenen Portugiesen. Campos blickt auf «eine brutal schwierige Situation» zurück. Ein Wechsel auf Leihbasis stand zur Debatte. Doch Campos zögerte. «Ich war noch nicht bereit für den Schritt. Ich hoffte auf meine Chance auf Einsätze



Angelo Campos Bild: PD

in St. Gallen», sagt er. Der Trainer habe ihn immer wieder ermuntert, im Training weiterzuarbeiten und sich anzubieten. Bloss: Die Chance zur Bewäh-

rung liess vergeblich auf sich warten. Im August wählte Campos definitiv den Notausgang. Er liess sich zum «kleinen» Stadtrivalen SC Brühl ausleihen. Das Engagement ist vorerst bis zur Winterpause befristet. Der Schritt zurück in die drittklassige Promotion League zahlt sich aus. Campos fand im altherwürdigen Paul-Grüninger-Stadion sofort seinen Platz in der Mannschaft. Und er tut auch wieder das, wofür er von Brühl transferrt wurde: Tore erzielen.

Vier Volltreffer gelangen ihm in sieben Einsätzen an neuer Wirkungsstätte. Ein solider Wert für den vormaligen Dauergast auf der Tribüne. «Ich habe den Spass am Fussball wieder-

gefunden. Das ist das Wichtigste», analysiert Campos. Probleme gibt es indes auch. Die Mannschaft von Trainer Denis Sonderegger steht nach elf Runden am Tabellenende.

Neubeurteilung im Winter

In der Winterpause wird Campos seine Lage zusammen mit allen involvierten Parteien aufs Neue beurteilen. Einer längeren Verweildauer beim SC Brühl ist er aber definitiv nicht abgeneigt. «Es geht in erster Linie um Spielpraxis. Und mit möglichst viel Einsatzzeit und natürlich Toren wird auch mein Selbstvertrauen wachsen», sagt Campos. Er ist bereit, für seinen Verbleib

im professionellen Fussball viel zu investieren. Neben den zumeist fünf Trainingseinheiten mit der Mannschaft pro Woche absolviert er Zusatzschichten vor allem auch im Kraftraum. Er wisse durch seine Erfahrungen in zwei Jahren im Fanionteam des FC St. Gallen genau, was im Trainingsalltag zu tun sei.

Noch lebt der Traum vom Fussballprofi. Im Sommer läuft der Kontrakt mit St. Gallen aus. Ziel ist ein neues Arbeitspapier bei einem Verein in der Super- oder der Challenge League. «Ich traue mir den Durchbruch in der höchsten Spielklasse definitiv zu», sagt Campos.

Johannes Kaufmann