



Der Ball als bester Freund: Nayana Ebersold erholt sich in ihrem Zimmer von ihren Länderspieleinsätzen. Bild: Olivia Aebli-Imhof

## Die Nationalhymne als Höhepunkt

Die Churer Mittelfeldspielerin Nayana Ebersold hat gegen Irland ihre ersten Einsätze für das Schweizer Fussball-Nationalteam hinter sich.

René Weber

Am 11. November hat die Emser Torhüterin Livia Peng beim 1:2 gegen Dänemark in der Schweizer Nationalfussballmannschaft debütiert. Es war der zweite grosse Moment für den Bündner Fussballverband innert weniger Tage. Am ersten Kalendertag im zweitletzten Monat des Jahres hatte mit Nayana Ebersold eine zweite Fussballerin aus Graubünden im Dress des Nationalteams auf dem Platz gestanden. Auch das war eine Premiere. Nicht wie Peng in Schaffhausen mit der A-Auswahl, sondern in Dublin mit dem U16-Juniorinnen-Team. «Ich werde das nie vergessen. Der emotionalste Moment war, als die Nationalhymne ertönte», erklärt Ebersold, die seit ihrem fünften Lebensjahr Fussball spielt. Sie tut das nicht einfach, sie tut es mit grosser Leidenschaft. Ein zweites Hobby hat sie nicht. Dafür fehlt ihr schlicht die Zeit. «In meiner Freizeit bin ich mit dem Ball unterwegs. Ich habe draussen schon immer lieber mit Jungs als mit Mädchen gespielt und kam so zum Fussball», sagt die 167 Zentimeter grosse und 60 Kilogramm schwere Churerin.

### Lob für Talentklasse

Begonnen hat Ebersold ihre Karriere vor zehn Jahren beim FC Orion. Früh wurde ihr Talent entdeckt und gefördert. Aktuell gehört sie dem U15-Team Südostschweiz an, in welchem sie nur von Teamkollegen umgeben ist. Ein Problem ist das nicht. Sie wird als Spielerin anerkannt, hat ihren Platz innerhalb des Teams auf sicher. Vier Trainings wöchentlich bestreitet die im Sternzeichen der Löwin geborene Mittelfeldspielerin mit ihren Teamkollegen. Dazu kommt eine zusätzliche Einheit mit der Talentklasse, die sie besucht. «Eine tolle Sache. Wenn ich für ein Spiel oder ein Trainingslager frei haben muss, ist das nie ein Problem.» Lange wird sie in Chur aber nicht mehr die Schulbank drücken. Im Sommer startet die Flügelspielerin zu ihrer beruflichen Zukunft. Ob sie die Ausbildung zur Kauffrau in einem Lehrbetrieb

in Chur oder an der United School of Sports in St. Gallen aufnehmen wird, ist aktuell noch offen.

### Leistungstest in Magglingen

Unabhängig ihres künftigen Ausbildungsplatzes steht als nächster Karriereschritt Ende Saison der Wechsel zum FC St. Gallen an, der ihre Lizenz schon übernommen hat. «Bisher gab es keinen Grund, in den Frauenfussball zu wechseln. Ich habe in Chur eine tolle Mannschaft und bin stets gefordert – im Training und in den Spielen.» Ein Nachteil bezüglich Chancen im Nationalteam, Ebersold hat Anfang November in beiden Testpartien in Irland (1:3 und 3:2) jeweils 45 Minuten auf dem Platz gestanden, gab es nie und sieht sie nicht. «Im Schweizer Team spielen mehrere Mädchen, die wie ich in ihren Klubs mit Jungs zusammen kicken und nicht für ein Juniorinnen-Team auflaufen.»

Vorerst stehen für Ebersold nun aber noch die letzten Meisterschaftsspiele des Jahres auf dem Programm. In der kommenden Woche ist sie zudem in Magglingen zu einem Leistungstest des Schweizer Fussballverbands aufgeboten. Vieles deutet darauf hin, dass die 15-Jährige von Nationaltrainer David Meister weitere Aufgebote erwarten darf. Gleichzeitig ist noch nicht definitiv festgelegt, wie ihre sportliche Zukunft im Detail weitergeht. Ebersold wird sich zwar der Juniorinnen-Abteilung des NLA-Klubs FC St. Gallen anschliessen, möchte aber weiterhin regelmässig in Chur trainieren. Heisst, sie müsste das Elternhaus nicht schon bald verlassen. In ihrer gewohnten Umgebung fühlt sie sich näm-

«Ich habe draussen immer lieber mit Jungs gespielt.»

lich wohl. Ihre Eltern Philippe und Martina, früher selbst Fussballer und Eiskunstläuferin, unterstützen sie wo und wann immer nur möglich. Dieser Rückhalt ist Nayana Ebersold wichtig. Genauso wie ihre älteren Schwestern Yara und Seline, die zusammen mit ihrem Freund Diego ihre grössten Fans sind. Alle zusammen sassen darum wie so oft bei ihren Spielen auch in Dublin auf der Tribüne, als sie im Dress mit dem Schweizer Kreuz debütierte. Und können sie einmal nicht mit von der Partie sein, sind ihre Porträts neben dem des Grossvaters auf den bedruckten Schienbeinschonern von Nayana Ebersold trotzdem präsent.

### Zwei Vorbilder

Obwohl Ebersold wegen der Schule das eine oder andere Spiel verpasst, verfolgt sie in diesen Tagen die Weltmeisterschaft in Katar mit Interesse. Selbst einmal an einem grossen Turnier auf dem Rasen mit dabei zu sein, davon träumt sie. Dass genau dies mit Livia Peng in diesem Jahr eine Bündnerin geschafft hat, die bis zu ihrem Wechsel nach Zürich und später nach Schweden ebenfalls regelmässig in Chur trainierte, sorgt bei Ebersold für zusätzliche Motivation. Angesprochen auf ihre fussballerischen Vorbilder nennt sie neben dem französischen Superstar Kylian Mbappé die Schweizer Internationale Ramona Bachmann. «In einem Sommercamp haben wir uns kennengelernt.» Später hat ihr die in Paris engagierte Nationalspielerin einen Ball und das Trikot mit allen Unterschriften von Paris Saint-Germain zugesandt. Es überrascht darum nicht, dass Ebersold neben der Schweiz in Katar den «Les Bleus» die Daumen drückt und auf sie als Weltmeister tippt. Und das auch ein wenig darum, weil ihre Wurzeln väterlicher Seits im Nordosten Frankreichs liegen. Ihr Zuhause, das stellt sie aber klar, ist und bleibt Chur. Dort, wo sie in ihrem Zimmer im Elternhaus ihre Fussballschuhe aufbewahrt, mit denen sie bisher gespielt hat. Das sind nicht wenige – und werden in den nächsten Jahren bestimmt noch viele mehr.

## «Die Familie ist für

HCD-Captain Andres Ambühl hat kürzlich seinen Vertrag ve

Interview: Lars Morger

Vor 22 Jahren hat Andres Ambühl seine erste Partie in der National League, damals noch Nationalliga A, absolviert. Mittlerweile sind 1167 Spiele dazugekommen, seit diesem Mai ist «Büeli» auch WM-Rekordspieler. Kürzlich erst absolvierte der Ur-Davoser sein 300. Länderspiel. Insgesamt hat er in seiner Karriere 1625 Profi-Eishockeyspiele bestritten. Der 39-jährige Evergreen aus dem Davoser Sertigtal ist noch lange nicht müde und hat darum seinen auslaufenden Vertrag bis 2025 verlängert. Ein Gespräch mit einer der grössten Persönlichkeiten im Schweizer Eishockey. Über die Familie, was ihn an den Jungen nervt, was der HCD für ihn bedeutet und seine Zukunftspläne.

**Andres Ambühl, Sie haben in Ihrer Karriere bereits 1625 Eishockeyspiele absolviert. Was sagt Ihnen diese Zahl?**

**Andres Ambühl:** Das sagt mir vor allem, dass ich nicht mehr 20 oder 25 bin (lacht). Nein, ich hatte sicher auch das Glück, dass ich nie gross verletzt war und eigentlich immer spielen konnte. Es gab mit Spengler Cup, Nationalmannschaft und Champions League auch schon Saisons, wo ich beinahe auf 100 Spiele gekommen bin, dann summiert sich das schon. Aber es ist natürlich cool, deswegen machen wir es ja (schmunzelt).

**Wie gelingt es Ihnen, auch im hohen Sportleralter von 39 Jahren noch zu den besten Schweizer Eishockeyspielern zu gehören?**

Ich habe von Natur aus das Glück, dass mein Körper ziemlich robust ist. Dazu kommt, dass es meist leichter geht, wenn du Freude an einer Sache hast. Das sind bei mir die zwei Hauptgründe, warum es bisher ganz okay gelaufen ist (lacht).

**Merken Sie manchmal auch, dass Sie doch nicht mehr 20, sondern schon 39 Jahre alt sind?**

Es gibt sicher solche Momente. Heutzutage picke ich mir eher die Dinge raus, von denen ich das Gefühl habe, dass sie mir gut tun. Wenn du älter wirst, sparst du dir die Energie lieber für diese Dinge. Aber körperlich merke ich keinen grossen Unterschied. Meistens bin ich, wenn wir zwei Spiele hintereinander haben, am zweiten Tag noch genauso gut, wenn nicht gar besser drauf als am Vortag, das ist positiv. Es ist also nicht so, dass ich am Morgen aufstehe und das Gefühl habe, dass ich rostig bin (lacht).

**Sie sind der Älteste in der Kabine des HCD ...**

(unterbricht und lacht) ... ja, schon lange jetzt.

**Gibt es Dinge, die Sie an den Jungen nerven?**

Nein, eigentlich nicht. Ich bin schon, seit ich 32 bin, der Älteste im Team, damals noch mit Beat Forster (jetzt bei Biel) und Félicien Du Bois zusammen. Du wächst da auch rein, es gibt viele Dinge, bei denen es nicht schadet, dass viele Junge dabei sind. Das hält dich wahrscheinlich auch selbst noch jung. Klar hast du nicht immer dasselbe Gedankengut und siehst nicht alles gleich wie sie. Aber es schadet auch nicht, mal ihre Seite zu sehen.

**Was sind die Herausforderungen mit der heutigen Generation für Sie als Captain des Teams?**

Die heutige Generation ist sehr selbstbewusst. Wir haben bei uns das grosse Glück, dass wir viele Junge haben, sie sehr anständig und respektvoll sind. Es gab auch schon Momente, wo ich mir gedacht habe, dass der Junge erst einmal ein wenig runterkommen soll und seine Leistung zeigen müsse, bevor er eine grosse Klappe hat.

**Sind Sie ein Verfechter von klaren Hierarchien?**

Neben dem Eis brauchts das meiner Meinung nach. Du musst dir deine Sporen abverdienen. Das war bei uns schon so und schadet den Jungen auch heute nicht. Die Jüngsten sollen die Garderobe putzen oder den Car sauberhalten. Es sind nur Kleinigkeiten, aber ich finde, das braucht es in einer Mannschaft.

**Was hat sich seit Beginn Ihrer Eishockeykarriere verändert?**

Das Hockey ist ganz ein anderes, das ist klar. Aber auch neben dem Eis ist alles viel professioneller geworden. Kraftraum, Ernährung und all das Zeugs sind heute wichtiger, gerade bei den Jungen. Das ist schon professioneller, als wir es noch hatten.

**Finden Sie das gut?**

Ich weiss nicht, ob das immer gut ist. Ich lebe neben dem Sport auch noch gerne. Ich glaube, dass es für den Kopf auch mal gut ist, nicht immer nur an das denken zu müssen.

**Sie sind nicht einer, der besonders auf die Ernährung schaut.**

Ich esse, worauf ich Lust habe. Wenn der Kopf zufrieden ist, dann ist es auch der Körper. Klar kannst du mit der richtigen Ernährung auch noch einmal etwas rausholen. Ich bin aber lieber im Kopf zufrieden, anstatt dass ich irgendwelche Körnchen esse, die zwar für meinen Körper gut sind, mich selbst aber unzufrieden machen (lacht).

«Neben dem Eis ist alles viel professioneller geworden.»

**Für eine Karriere, wie Sie sie erlebt haben, müssen viele Opfer gebracht werden. Gibt es Dinge, die Ihnen heute schwerer fallen als noch früher?**

Wenn du jünger bist, dann bist du viel unbekümmerter, studierst weniger und hast weniger Verantwortung. Jetzt muss ich alles ein wenig besser planen. Ich war schon immer einer, der gerne zu Hause ist. Jetzt habe ich auch noch zwei Kinder, um die ich gerne herum bin. Es gibt immer so Phasen, in denen wir viel unterwegs sind, in der Champions League oder mit der Nati, das ist nicht immer einfach. Meine Frau und die Kinder bringen in diesem Fall das Opfer, damit ich meinen Traum verwirklichen kann.

**Was bedeutet Ihnen Familie?**

Es ist für mich eine Wohlfühlase. Es sind Leute, die einen wirklich kennen, von denen du weisst, dass sie immer für dich da sind. Sie wissen, wie du tickst, du kannst so sein, wie du bist. Die Familie und meine Kollegen sind für mich ein wichtiger Rückzugsort. Sie geben