

# Eine beinahe hollywoodreife Karriere

## Kraftsport Der bewegte Karriereverlauf der Heinrichswilerin Andrea Zürcher

er bisherige Verlauf der Sportkarriere von Andrea Zürcher – eine einen guten Stoff für einen Hollywood-Film hergebend. Von filigranen Reiten über den tausenden Traditionen aus die 4-jährige Heinrichswilerin trotz der Hindernisse zum Kraftsport, top sie wie eine Bombe umringt und ist mit kürzester Zeit die Weltelite anrüttelt.

ANDREA ZÜRCHER

Es wäre fast ein Stoff für Hollywood, die bisherige Sportkarriere der Kraftsportlerin Andrea Zürcher. Mit erst 24 Jahren hat die Heinrichswilerin schon mehr erlebt als starker Spieler während seines jungen Lebens. Anfertigen hat alles in dem Leben, die Wälderbesitzerin eines Informationsanbieter wuchs in Pferden auf und nahm bis zum 18. Lebensjahr an Spring- und Fördelwettbewerben teil. «Mit der Zeit stand das aber immer mehr da wird im Mittelpunkt, als wurde zum Sportreiter», erklärt Zürcher den Grund für ihren Ausstieg aus dem Pferdesport. «Es immer mehr wurde, um was ich, in was ich immer besser und wurde Pferde eingehängt; das war für mich der Abschluss».

### Es ging immer mehr um noch ums Geld und teurere Pferde

Zu dieser Zeit standen für Andrea Zürcher auch die Abschlussprüfungen (KVA) aus, wodurch sie immer weniger auf die Sportband. «Ich ich von Natur als Reiter bin, werde ich nicht mehr, aber Druck, was zu grossen Reiter, erzählt die Heinrichswilerin. So sank ihr Körpergewicht bei 172 Gramm auf 142 Gramm, man sprach gar von Muskelschwund. Sie lernte nämlich den Kraftsport, Der Angler, der ihre Liebe bald erwiderte, erkannte schnell



Energiebündel Andrea Zürcher ersetzt mit dem Liebhagen die Technik im Sportrennen.

Foto: ZVC

das Talent und die gaarigen Liebhagen der Neusewerin und begann sie zu trainieren. «Zuerst war ich was Kraftsport gar nicht begeistert und fragte mich, wie lässt man nur bei schönem Wetter ständig drinnen trainieren», gibt Andrea Zürcher zu. «Ich einen hohen Belastung mit Kohl habe ich aber gemacht, dass der Kraftsport nicht nur ein «Gestank» ist, sondern dass viel von der Strategie und dem mentalen Be-

stand. Dass immer mehr wurde aber immer stärker wurde, auch ein Arzt auf, der die Diagnose Osteoporose (Veränderung der Knochenstruktur, Knochenbrüchigkeit) stellte. «Um meine Knochen wieder zu stärken und das einigermassen Gelenken besser aufpassen zu können, nahm ich ein Kraftsportprogramm in einem Fitnesscenter an», erklärt Zürcher. Und dort kam es zu einer folgenschweren Begegnung. Sie lernte nämlich den Kraftsportler Konrad Jaggi. Vierzehntel des Swiss Powerlifting Congress, kennen und verliebte sich in ihn. Zuerst mehr um des Muskelsport besser kennen zu lernen, zeigte Zürcher Interesse am Kraftsport. Der Angler, der ihre Liebe bald erwiderte, erkannte schnell

das Talent und die gaarigen Liebhagen der Neusewerin und begann sie zu trainieren. «Zuerst war ich was Kraftsport gar nicht begeistert und fragte mich, wie lässt man nur bei schönem Wetter ständig drinnen trainieren», gibt Andrea Zürcher zu. «Ich einen hohen Belastung mit Kohl habe ich aber gemacht, dass der Kraftsport nicht nur ein «Gestank» ist, sondern dass viel von der Strategie und dem mentalen Be-

### Zuerst war ich vom Kraftsport gar nicht begeistert

reich ablag.» Und so war es geschickten, das Leben der Andrea Zürcher wurde immer mehr auf Powerlifting (die Krafthebelung auf Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben) ausgerichtet. Die Erziehung wurde umgeben, das Leben der Andrea Zürcher speziell auf das Powerlifting ausgerichtet Kraftraum angelegt.

Trotz einiger Rückschläge verfolgte die Quereinsteigerin konsequent ihren Weg. Hier kam ihr der Ehrgeiz zugute. «Jeder andere Trainer hätte nach dem ersten Training mit mir aufgegeben», besichert die kräftige Sportlerin. «Gott aber war der einzige Mensch, der ständig mit mich glaubte. Er machte mir immer wieder Mut, brachte mich auf und liess sich von dem unföhligen Schulrhythmus nicht irritieren.» Unter diesen Voraussetzungen liessen sich die ersten Fortschritte nicht lange auf sich warten, und bereits fünf Monate nach dem ersten Training nahm Andrea Zürcher im Dezember 2001 an ihrem Wetcup-Turnier teil. Dort schlug sie ein wie eine Bombe, sie holte nicht nur den Sieg in ihre Kategorie (Juniere Women über 67,5 Kilogramm), sondern machte dort im Kniebeugen und im Kreuzheben gleich auch noch zwei neue Europarekorde auf.

Im Mai des letzten Jahres standen auf dem Programm, an dem die Andrea Zürcher an der Open-Kategorie Innlitten der Elite starten musste. Nach ge-

ten Trainingsleistungen wollte sie in diesem Kniebeuge-Versuch mit 196,5 Kilogramm auch in der Open-Kategorie den Europarecord brechen. Auf Grund eines Technikfehlers brach sie ab, aber etwa zwei anders – nämlich bei linker Oberschenkel. «Die Ärzte sagten mir, im Jahr 2002 sei kein Training mehr möglich», erzählt der Powerlifter die erschütternde Diagnose – ein erneuter gescheitlicher Rückschlag. Obwohl Olympia in der Planung nicht aussehbar, machte Zürcher doch gute Fortschritte und konnte dank Änderungen in der Technik schon früh wieder mit einem behutsamen Training, beginnend mit einem Ziel setzen wie am die Teilnahme im Wetcup im Dezember, erzählt die Kleinfängerin.

### Ich möchte als erste Europäerin mit Profizentren starten

«In zwölf Wochen von dem Wettkampf war nicht klar, ob eine Teilnahme möglich sein werde oder nicht. Dank ihres ersten Willens kam Zürcher Ende Jahr in Wien jedoch erfolgreich, sie gewann Silber und verteidigte die Weltelite in unglücklichen Szenen. Denn genau ihrem Motto «Auf die Zähne beißen und alles geben» habe sie nicht mit 837 Punkten nicht nur den Gesamtziele über alle Kategorien, sondern stellte in der Kniebeuge und im Kreuzheben auch gleich noch zwei neue Europarekorde auf – ein besseres Comeback konnte man sich wirklich nicht wünschen».

Andrea Zürcher, die etwa 15 Stunden pro Woche trainiert, möchte ihren Sport noch zehn Jahre auf diesem Niveau ausüben können. «Das wäre ein Traum, als erste Europäerin mit einem Profizentrum zu starten, bisher war das nur in der USA möglich», erzählt die ambitionierte Sportlerin ihre Ziele. Für das Jahr 2003 hat sich Zürcher ein neues Ziel und ein spezifisches Ziel gesetzt. «Ich die Schweiz betreten möchte wichtig ist, vorgekommen. Das sind sicherlich hochgelobte Ziele, bei einem solchen Ausstieg aber auf keinen Fall unrealistisch. Denn wie sagt Konrad Jaggi: «In der Schweiz haben wir noch nie so starke Frauen wie wir.»