



«Wichtig ist,

JEDERZEIT

BEREIT

ZU SEIN»

Was macht ein Golfprofi **während des Corona-Lockdowns**? Der Bündner Jeremy Freiburghaus hielt sich mit einem eigens zusammengestellten **Home-Work-out-Programm sowie einer improvisierten Driving Range** im heimischen Garten fit.

Der Corona-Lockdown brachte nicht nur das soziale Leben und die Wirtschaft zu einem Stillstand, auch der Sportwelt ist eine Zwangspause auferlegt worden. Wir haben bei einem einheimischen Spieler nachgefragt und uns erkundigt, wie er in dieser herausfordernden Zeit trainierte.

Der Bündner Jeremy Freiburghaus fuhr just vor der Saisonunterbrechung seinen ersten Profi-Sieg auf der Pro Golf Tour ein und zeigte sich in blendender Verfassung. Danach arbeitete er im heimischen Garten daran, diese Form möglichst gut konservieren zu können. Im Gespräch mit Golf & Country erklärte Freiburghaus, wie das funktionierte, und spricht über seine Zukunftspläne.

Jeremy, zuerst einmal nachträglich nochmals herzliche Gratulation zu deinem ersten Profi-Sieg beim Open Bahia Golf Beach in Marokko. Was für ein Gefühl war es, das erste Mal als Profi ein Turnier zu gewinnen?

JEREMY FREIBURGHHAUS: «Danke für die Gratulation. Es war unglaublich, ich habe diese Saison schon mehrmals gut gespielt und wusste, dass ich nahe dran bin. Doch das Turnier in Marokko mit neun Schlägen Vorsprung zu gewinnen, hat meine kühnsten Erwartungen übertroffen.»

Das zur Pro Golf Tour gehörende Turnier in Marokko war dann ja aber leider auch gleich dein letztes Turnier vor der Coronavirus-Pause. Wie hat dich der Lockdown erwischt? Was waren deine ersten Gedanken?

«Ich fand es natürlich schade, dass ich meine Form in den nächsten Turnieren nicht weiter nutzen, respektive ausspielen konnte. Jedoch gibt es weitaus Wichtigeres im Leben als Golf, und ich finde die Entscheidung, die Golfsaison zu unterbrechen, absolut richtig. Auch habe ich wieder mehr Zeit für Hobbys, die ich sonst nicht oder nur noch selten ausüben kann.»

Aufgrund des Lockdowns konnte auch nicht richtig trainiert werden. Wie hieltest du dich eigentlich fit? Machtest du zu Hause im Wohnzimmer Putt-Übungen?

«Ich baute in meinem Garten ein Netz auf, um Bälle zu schlagen. Mit dem Trackman konnte ich so an meinem Schwung arbeiten und sehen, wohin und wie weit der Ball tatsächlich geflogen wäre. Natürlich ist

es nicht das Gleiche wie auf der Driving Range, deshalb verbrachte ich auch nicht wie sonst üblich sechs Stunden am Tag mit dem Training. Ebenfalls verfügte ich über eine Putt-Matte, auf der ich meinen Stroke trainieren konnte. Auch die körperliche Komponente durfte natürlich nicht zu kurz kommen. So stellte mir mein Coach Mark Casutt beispielsweise ein Home-Work-out-Programm zusammen, damit ich mich auch zu Hause fit halten konnte.»

Wie sieht dein weiterer Saisonfahrplan aus? Gibt es überhaupt schon so etwas wie Planungsmöglichkeiten?

«Im Moment lässt sich eigentlich nichts wirklich planen. Ich hoffe aber, dass wir Mitte Juni wieder mit den

«Ich hoffe, dass wir **ab Mitte Juni** wieder Turniere spielen.»

||||| **JEREMY FREIBURGHHAUS** |||||

ersten Turnieren starten können. Wichtig ist einfach, jederzeit bereit zu sein. Denn schlussendlich weiss niemand, wann es wieder losgeht.»

Blicken wir noch etwas über die aktuelle Krisenzeit hinaus. Wenn dann eines Tages alles wieder, so weit möglich, normal läuft, was sind deine nächsten grossen Ziele als Profi-Golfer?

«Mein primäres Ziel ist es, mich für die Challenge Tour zu qualifizieren. Deshalb hoffe ich, dass der Grossteil der Saison noch durchgeführt werden kann, damit ich an diesem Ziel auch weiterhin arbeiten kann.»

INTERVIEW: FRANCO BRUNNER



IMPROVISIERT Jeremy Freiburghaus auf seiner neuen «Übungsanlage» mit Trackman, die er in seinem Garten installiert hat.

Golf
während
Corona