

Hüterin der Königsdisziplin

Géraldine Ruckstuhl verhilft dem Siebenkampf in der Schweiz zu mehr Aufmerksamkeit. Die U18-Weltmeisterin und Elfte an der WM 2017 in London liebt die Kombination der verschiedenen Disziplinen.

INTERVIEW MONIKA BURRI SUTER FOTO THOMAS ZIMMERMANN

Eigentlich beginnt für Leichtathleten schon bald die Outdoor-Saison, doch in Magglingen hat es noch einmal richtig geschneit. Kein Problem für Géraldine Ruckstuhl (20) aus Altbüren – sie trainiert sowieso noch in der Halle. Zwischen Krafttraining, Physiotherapie und Technikeinheiten berichtet sie über ihr Leben als Sport-Rekrutin und ihre Leidenschaft: den Siebenkampf.

Géraldine Ruckstuhl, wie wurde Ihr Talent für Leichtathletik entdeckt?

Als Kind ging ich gerne ins Geräteturnen. Mehr aus Zufall begann ich zusätzlich mit einem Leichtathletik-Training pro Woche. Obwohl ich nicht viel trainierte, gewann ich bald die ersten Wettkämpfe. Anfänglich half die gute Körperpannung aus dem Geräteturnen, dann stellte sich heraus, dass ich für Leichtathletik auch über die richtige körperliche Konstitution verfüge.

Wieso wurden Sie nicht Sprinterin? Diese Disziplin ist ja viel bekannter.

Ich mag einfach die Abwechslung. Der Siebenkampf bietet enorme Vielseitigkeit, er ist ja die eigentliche «Königsdisziplin» (lacht) der Leichtathletik. Ich trainiere Ausdauer, Kraft und Technik. Zudem macht es Spass, beim Wettkampf die ganze Zeit im Stadion zu sein. Die Atmosphäre und auch die Beziehungen zu den anderen Athletinnen sind etwas Spezielles. Als Siebenkämpferinnen ver-

lassen wir das Stadion erst am Schluss des Anlasses und bekommen so alles hautnah mit. Das ist toll!

Diese Stimmung war an der WM im August 2017 in London wohl besonders eindrücklich?

Definitiv! Es war meine erste Aktiv-WM und ich konnte vor 65 000 Zuschauern den elften Schlussrang erreichen. Ein unvergesslicher Anlass für mich, auch weil in der Schweiz plötzlich viele Medien etwas von mir wollten.

Somit hat sich Ihr Alltag auf einen Schlag verändert?

Ja, schon. Natürlich fand ich es schön, dass meine Leistungen gesehen und geschätzt wurden. Da all die Medienanfragen jedoch viel Zeit in Anspruch nehmen, koordiniert die Termine eine Managerin für mich. Das war eine gute Entscheidung, denn dadurch kann ich mich voll aufs Training konzentrieren.

Momentan absolvieren Sie die Spitzensport-RS in Magglingen. Wie muss man sich diese RS vorstellen?

Alle 38 Sportler erhielten zum Einstieg im Januar eine dreiwöchige militärische Grundausbildung. Seither trainieren wir normal in unseren Sportarten. Was jedoch auch für uns gilt: ein Antrittsverlesen am Morgen, ein Abendverlesen und Ausgang nur am Donnerstag. Dann gehen wir oft nach Biel.

Wo können wir Sie in nächster Zeit wieder im Einsatz erleben?

Im August steht die Europameisterschaft in Berlin an. Dann trainiere ich fokussiert auf mein langfristiges Ziel, die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. An den Wettkämpfen kann ich zum Glück meistens meine Höchstleistungen abrufen. Trotzdem bin ich sehr froh, wenn mich meine Eltern und vielleicht meine Geschwister zur Unterstützung an die grossen Anlässe begleiten.

NACHWUCHS-PREIS 2017

Stiftung Schweizer Sporthilfe

Coop ist seit 2016 Partner der Stiftung Schweizer Sporthilfe, die auch dieses Jahr den Nachwuchs-Preis vergibt. Die prestigeträchtige Auszeichnung ist mit 12 000 Franken dotiert, was für viele Jungtalente eine wichtige Starthilfe auf dem Weg zum Erfolg ist. Schon Wendy Holdener und Fabian Cancellara haben einst von diesem Gewinn profitiert. Auch Géraldine Ruckstuhl ist nominiert. Sie können jetzt online Ihre Stimme abgeben! Alle Informationen zu den Nominierten sowie zum Wahlverfahren finden Sie im Internet. Das Voting läuft bis 27. März 2018.

 www.sporthilfe.ch/voting



Das Training mit der Kugel gehört auf den Trainingsplan von Géraldine Ruckstuhl wie das Laufen, Speerwerfen, Weitspringen und vieles mehr.