

Sport

Vertragsverlängerung

Captain Claudio Lustenberger spielt auch nächste Saison für den FC Luzern. 42

100 Prozent Sport sind zu viel für sie

Leichtathletik Géraldine Ruckstuhl absolviert bis Mitte März die Spitzensport-Rekrutenschule. 2018 ist für die Luzernerin ein «Jahr des Austestens» – mit der Europameisterschaft in Berlin als grossem Ziel.

Turi Bucher, Magglingen
arthur.bucher@luzernerzeitung.ch

20 Jahre alt ist sie geworden – vor fünf Tagen, am 24. Februar. Die im Luzerner Hinterland, in Altbüron genau, aufgewachsene Géraldine Ruckstuhl hält seit dem letzten Sommer den Schweizer Rekord im Siebenkampf (100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstossen, 200 m, Weitsprung, Speerwurf, 800 m) und im Speerwerfen. Am 4. Februar stellte sie ausserdem in Magglingen einen neuen Schweizer Rekord im Fünfkampf (60 m Hürden, Hochsprung, Kugelstossen, Weitsprung, 800 m) auf.

«Bodenständig, natürlich, ehrgeizig, zielstrebig. Fokussiert und pointiert, explosiv, beweglich, leichtfüssig.» So beschreibt Géraldine Ruckstuhl sich selber auf ihrer eigenen Homepage. Wobei das mit der Bodenständigkeit an den Wettkämpfen durchaus ausgeblendet werden darf, schliesslich muss sie in den Disziplinen Hoch- und Weitsprung ja möglichst weit abheben.

Bodenständig gibt sie sich dafür, als wir sie in Magglingen treffen. Dort absolviert Ruckstuhl die Rekrutenschule für Spitzensportler. Bevor sie im vergangenen November einrücken musste, weilte sie zusammen mit ihrem Freund zwei Wochen im ägyptischen Hurghada in den Badeferien und holte sich dort nebenbei noch das Tauchbrevet ab.

An der Europameisterschaft in Berlin will sie glänzen

Zurück in der Schweiz, standen zum Auftakt der Spitzensport-Rekrutenschule in Wangen an der Aare drei Wochen militärischer Drill auf dem Programm. In der ersten Woche wurde sie sogleich als Zimmerchefin eingeteilt. «Das bedeutete für mich um 5.15 Uhr aufstehen und zwanzig Minuten später die Kameradinnen wecken.» Nach dem Morgenessen um 6 Uhr stand die berühmte Zimmerkontrolle auf dem Programm. Achtung, noch rasch mit dem Kleiderbügel über den Bettbezug streichen, damit das Laken ja keine Falten zeigt, wenn der Feldweibel mit zackigem Gang und mit geübtem Auge durch die Unterkunft schreitet. Da wurde vom Kommandierenden schon mal ein Beret auf den Boden geschmissen, um die Staubkontrolle so richtig militärisch durchzuführen. Ruckstuhl: «Ich bin ja schon von daheim aus eine Ordentliche. Aber wenn dir die Ordnung befohlen wird, ist es halt schon etwas anderes.»

Als Spitzensportlerin absolviert Ruckstuhl eine waffenlose RS, im Schützenstand zu Biel durfte sie sich aber trotzdem schiessend betätigen. «Ich habe gut getroffen», sagt sie. Und ein wenig Geld verdient sie auch noch während ihrer RS-Zeit. 62 Franken Erwerbentschädigung pro Tag sowie 5 Franken Sold, seit sie am 16. Februar zur Sportsoldatin befördert wurde (als Sportrekrutin waren es 4 Franken Sold).

Nun, in Magglingen, steht vor allem eines auf dem Befehlszettel: Training und nochmals Training. «Der Mittwochmorgen steht mir für die Erledigung von privaten Bürosachen zur Verfügung», erzählt sie, «und am Donnerstagnachmittag habe ich für die Regeneration frei.» Sonst: Training und nochmals Training. Am Freitagabend fährt sie jeweils heim nach Altbüron, trainiert dort auch noch zwei Stunden lang mit ihren Vereinskollegen. Und schnell ist's wieder Sonntagabend, dann wird sie von den Eltern nach



Startbereit für die neue Freiluftsaison: Géraldine Ruckstuhl.

Bild: Manuela Jans-Koch (Magglingen, 1. Februar 2018)

«Ich will den Kopf abseits der Leichtathletik durchlüften können.»

Géraldine Ruckstuhl
Schweizer Siebenkämpferin



Spitzensportlerin Géraldine Ruckstuhl erlebt den militärischen Drill.

Bild PD

Spitzensport-RS

Fünf Athletinnen und 33 Athleten der Spitzensport-Rekrutenschule wurden Mitte Februar in Magglingen zu Sportsoldaten befördert. Nach **drei Wochen militärischer Grundausbildung** in Wangen an der Aare absolvieren die Spitzensport-Rekruten die restlichen **15 Wochen in Magglingen**, wo neben dem Militärsport-Leiterkurs (2 Wochen) das Training im Mittelpunkt steht.

«Wir unterstützen euch in einer wichtigen Phase», sagte Schulkommandant René Ahlmann zu den neuen Sportsoldaten. «**Es ist die Zeit, in der ihr euch entscheiden müsst, ob ihr Profisportler werden wollt.**» Neben der Beförderung der Rekruten wurden ein Dutzend Sportsoldaten, die an Welt- oder Europameisterschaften Medaillen gewonnen haben, mit dem obligaten Armeesackmesser geehrt. (sda)

Langenthal gefahren: Um 21 Uhr nimmt sie dort den Zug, und via Olten und Biel mit dem Bus und mit dem Bähnli ist sie dann rechtzeitig um 23.30 Uhr wieder in Magglingen eingerückt.

Die Fasnacht musste dieses Jahr für Ruckstuhl wegen der RS ausfallen. «Leider», sagt sie, «denn ich bin ein richtiger Fasnachtstyp, eigentlich der einzige in meiner Familie.»

Ruckstuhls grosses Ziel für das Jahr 2018: die Europameisterschaft im August in Berlin. Den ersten Freiluft-Wettkampf wird sie im Mai in Willisau bestreiten. Ob sie am traditionellen Meeting von Luzern im Juli teilnehmen wird, ist noch offen. «Ich möchte gerne, aber mein Terminplan ist noch nicht fix.» Die Erinnerungen an das letztjährige Meeting in Luzern sind zwiespältig. Der Speerwurf war ein erfolgreicher letzter Test vor der U20-EM. Nach einer Zwischenverpflegung mit Teigwaren machten sich Bauchschmerzen bemerkbar, worauf sie die Teilnahme am Weitsprung kurzfristig absagen musste.

In Berlin will sie ihre hervorragenden Resultate von 2017 bestätigen, aber auch dazulernen. «2018 ist für mich ein Erfahrungsjahr, ein Jahr des Austestens», sagt Ruckstuhl. «Ich bin beispielsweise daran, beim Weitsprung den Anlauf umzustellen. Auch werde ich beim Speer verschiedene Marken austesten.»

Der Trainer findet die Ablenkung vom Sport wichtig

Zu 100 Prozent auf den Spitzensport setzen will Géraldine Ruckstuhl vorläufig nicht. «Ich richte meinen Fokus weiterhin voll auf den Sport», erklärt sie, «aber ich werde nebenbei vielleicht zu 30 Prozent im kaufmännischen Beruf arbeiten. So gelingt es mir auch besser, den Kopf von der Leichtathletik durchzulüften. Tag für Tag nur Sport – da würde es mir wahrscheinlich langweilig werden.»

Mit dem Rückblick auf den Sommer 2017, als Ruckstuhl im italienischen Grosseto als noch 19-Jährige und eben erst nach dem Prüfungsstress beim KV-Lehrabschluss mit 6357 Punkten einen Siebenkampf-Wert erzielte, der bis Ende Jahr als die weltweit 15.-beste Leistung stehen blieb, lässt es sich gut vorstellen, was beziehungsweise wie viel bei Géraldine Ruckstuhl in den kommenden Jahren noch drinliegt.

Doch wie wird das in den kommenden Monaten und Jahren realisiert? Trainer Rolf Bättig sagt: «Mit dem neuen Anlauf im Weitsprung haben wir schon ein erstes Zeichen setzen können. Ich traue Géraldine auch eine baldige Verbesserung ihrer Hürdenzeit zu.» Bättig findet es «grundsätzlich gut», dass sein Schützling mit einem kleinen Pensum einer beruflichen Arbeit nachgehen will. «Es ist wichtig, dass es für sie ein «Nebendran», eine Ablenkung gibt.»

Einen Trainerwechsel, wie ihn viele Leichtathleten vornehmen, wenn sie sich im internationalen Vergleich weiter verbessern wollen, steht bei Ruckstuhl nicht zur Debatte. «Ich arbeite seit meiner Juniorenzeit mit Rolf Bättig zusammen. Es harmoniert. Ein Trainerwechsel würde für mich erst zum Thema werden, wenn ich nicht weiterkomme, wenn ich wirklich stagniere.»

Dass es harmoniert, hat Ruckstuhl Anfang Februar im Fünfkampf in der Halle bereits demonstriert. Auch wenn dies hauptsächlich ein Jahr des Ausprobierens sein soll – der eine oder andere persönliche Disziplinenrekord darf ruhig auch 2018 purzeln.