

# Der Bund

## Steil aufwärts – gegen alle Rückschläge

Der Schweizer Rekord von Géraldine Ruckstuhl im Siebenkampf basiert auf einem besonderen Sportlerdenken.



Nicht nur gut im Wurf, aber auch: Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl. (Foto: Jean-Chr. Bott/Keystone)

Die EM in Berlin Mitte August war der Saisonhöhepunkt für die besten Schweizer Leichtathleten. Und damit auch für Géraldine Ruckstuhl, die Rekordhalterin im Siebenkampf. Und die erst 20-jährige Luzernerin profilierte sich. Einmal mehr konnte sie am Tag X ihre Leistung abrufen. Sie wurde Neunte in einer europäisch geprägten Disziplin. Ein Spitzenergebnis.

Bemerkenswert macht das Resultat die Vorgeschichte. Es war ihr erster Siebenkampf seit letztem Herbst. Das war nicht so geplant. Muskuläre Beschwerden im Oberschenkel zwangen sie zu Anpassungen in der Vorbereitung. In Götzis, dem Mehrkampf-Mekka im Vorarlbergischen, musste sie Ende Mai bereits nach der Auftaktdisziplin kapitulieren. Und die Behebung des Problems zog sich in die Länge. Allerdings, sagt sie, «konnte ich auf das gesamte Umfeld der Spitzensport-RS zurückgreifen». Diese hatte sie im Winter gemacht und «enorm profitiert».

WERBUNG



Jörg Greb

### Artikel zum Thema

#### Nur zwei Siege von Europameistern



Einzig Ekaterini Stefanidi und Sandi Morris konnten den Erfolg von Berlin in Zürich bestätigen. [Mehr...](#)

31.08.2018

#### «Ich will kein Präsident für die VIP-Loge sein»

**Interview** Warum Sebastian Coe schockiert war, als er den Leichtathletik-Weltverband übernahm, und weshalb der Brite seine direkten Mitarbeiter für intelligenter als sich hält. [Mehr...](#)

Mit Sebastian Coe sprachen Christian Brüngger und Monica Schneider. [02.09.2018](#)

### Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@derbund folgen

## Weltnummer 1 bei der U-23

Die Vorzeichen nennt Ruckstuhl «alles andere als ideal» – sie holte viel heraus. Vielleicht gar fast das Optimum. Sie wusste nach dem EM-Siebenkampf und den 6250 Punkten aber auch: «Es liegt noch mehr drin.» Sie nahm sich das bekannte Mehrkampfmeeting in Talence (FRA) vor. Und als der «Härtetest» an der Schweizer Nachwuchsmeisterschaft am Wochenende davor das gute Gefühl bestätigte (3 Meistertitel, 1 Mal Zweite), hoffte sie auf zwei Glanztage an der französischen Atlantikküste.

Sie wurden Realität. Ruckstuhl verbesserte ihren eigenen Schweizer Rekord vom Vorjahr von der WM in London um 34 auf 6391 Punkte. Das gab Platz 2 hinter der WM-Zweiten und EM-Dritten Caroline Schäfer (GER), die Verbesserung in der Weltjahresbestenliste auf Platz 9 und Rang 7 in Europa. Zudem war sie nun die Nummer 1 in der Kategorie U-23 – weltweit. «Die Bedingungen waren perfekt und der Wettkampf höchst animierend», sagt sie. Sie meint damit nicht nur das Wetter, sondern auch das Niveau – etwa den Männer-Weltrekord im Zehnkampf, die Leistung des an der EM gestrauchelten Kevin Mayer (FRA). «Diese Energie übertrug sich auch auf mich», sagt sie, und: «Cool, was ich abrufen und aus mir herauskitzeln konnte.»

## Der Kampf ums Überleben

Eine noch erstaunlichere Rückkehr war Ruckstuhl vor anderthalb Jahren gelungen. Nachdem sie im Frühling 2016 im Hürdenttraining gestürzt und sich schwere innere Verletzungen zugezogen hatte, verschoben sich die Prioritäten plötzlich. Noch während des Kampfs ums Überleben trieb sie die Rückkehr in den Leistungssport an. Konsequenz, Schritt für Schritt. Götzis vor knapp 16 Monaten bildete auf diesem Weg einen ersten imposanten Zwischenhalt. Erstmals stellte sie den Schweizer Rekord auf, sie übertraf die Uraltmarke von Corinne Schneider von 1985.

Nun ist auch diese Saison zu Ende. «Schade», sagt sie. Gleichzeitig freut sie sich aber auf die kommenden Wochen: ausspannen, aus dem Spitzensportler-Alltag ausbrechen. Vor allem auf die Zeit mit Familie und Freunden freut sie sich. Wobei: Das mit dem Nichtstun will nicht wirklich klappen. «Drei Tage halte ich das aus, höchstens, danach werde ich ungeniessbar», sagt sie. Sie spielt dann Tennis, geht biken, schwimmen, wandern oder Velofahren. An Alternativen fehlt es ihr nicht, «und alles ohne Trainingsplan, ohne Struktur, das ist auch mal schön». Wieder mit Ziel und Plan soll es dann Ende Oktober weitergehen.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 19.09.2018, 17:11 Uhr

### Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

90%

Nein

10%