

Sport

Reisen mit der britischen Koryphäe

Leichtathletik Toni Minichiello machte Siebenkämpferin Jessica Ennis zur Weltmeisterin und Olympiasiegerin. Eine Woche Training mit Rekordhalterin Géraldine Ruckstuhl lässt ihn schwärmen – und Mängel aufzeigen.

Monica Schneider (Text) und Fabienne Andreoli (Fotos)

Es ist dunkel geworden, nur ein paar Läufer drehen noch ihre Runden auf der Leichtathletikanlage Sihlhölzli. Géraldine Ruckstuhl hat ihre Siebensachen gepackt, die Tasche geschultert und geht in Begleitung zweier um einiges älterer Männer Richtung Parkplatz. Tag drei einer speziellen Trainingswoche ist vorbei, der ebenso spezielle Abgang folgt aber noch: Nicht einer der Trainer setzt sich ans Steuer und chauffiert die Athletin aus Zürich hinaus, es ist die 21-jährige Luzernerin aus Altbüron selber, die ihren Betreuern eine Mitfahrgelegenheit bietet.

Es ist ein Bild mit Symbolgehalt: Ruckstuhl, die Schweizer Rekordhalterin im Siebenkampf, geht selbstbewusst voran, sie kennt ihren Weg, und sie geht ihn mit einigem Stolz. Denn im Auto sitzt nicht irgendwer, sondern jene Koryphäe aus England, die Speerwurftrainer Terry McHugh eigens für sie in die Schweiz gelotst hat. Seit sich Ruckstuhl und ihr Jugendcoach im Herbst trennten, hat McHugh die Verantwortung über die komplexe Trainingsplanung übernommen. Der einstige irische Olympiateilnehmer ist bei Swiss Athletics als Speer-Nationaltrainer angestellt.

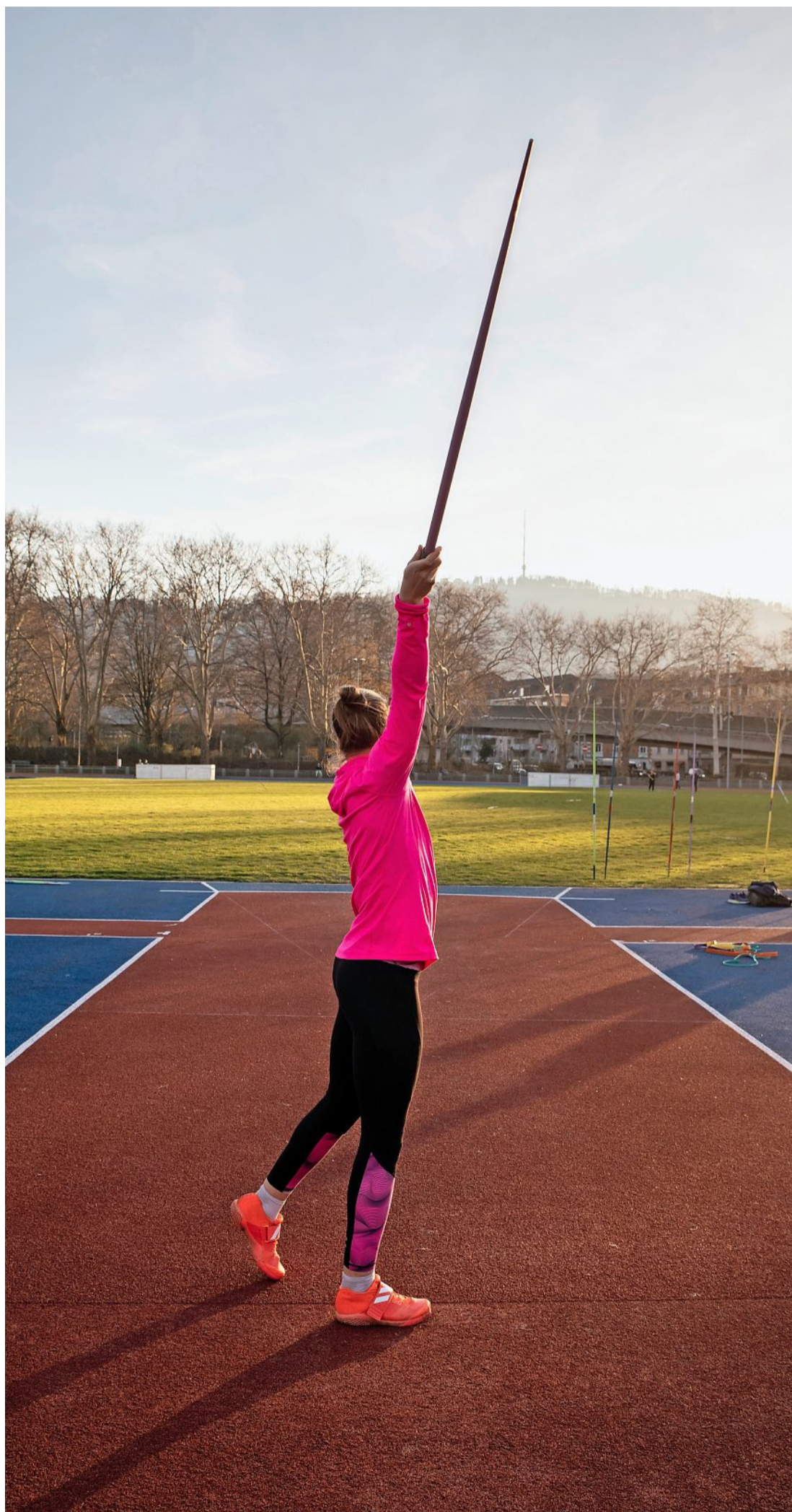
Unbeeindruckt und ruhig

Ruckstuhl ist eine der talentiertesten Mehrkämpferinnen der Welt – im Ranking von 2018 die Nummer 1 in der U-23-Kategorie, die Nummer 9 bei der Elite, und im Speerwurf die Beste, wenn man die zehn weitesten Würfe berücksichtigt. Vor eineinhalb Jahren, als sie noch als Teenager an ihrer ersten WM «der Grossen» teilnahm, liess sie sich in London nicht beeindrucken von der immensen Zuschauerkulisse und wurde Elfte. An der EM im letzten Jahr in Berlin als Neunte dasselbe.

Immer wieder erstaunt Ruckstuhl ihre meist routinierteren Gegnerinnen mit ihrer Ruhe, die den Leistungen zugrunde liegt. Das war schon vor zwei Jahren in Götzis so, dem Mekka der Mehrkämpfer, als sie noch nicht einmal 20-jährig mit 6291 Punkten Schweizer Rekord erzielte und Zwölfte wurde. Um sie herum war der leistungsmässig beste Siebenkampf je im Gang, drei Athletinnen erreichten mehr als 6800 Punkte. Für die Schweizerin war das nur eines: bester Anschauungsunterricht.

Und nun also die neue Situation: Der zeitliche Aufwand fürs Training überstieg die Kapazitäten von Rolf Bättig, der Ruckstuhl neben seinem Job auf diese Stufe geführt hatte. Dank der Erfahrungen in der Spitzensport-RS wurde aus einem einzigen Trainer ein ganzer Stab, dem neben McHugh auch Adrian Rothenbühler, ein Mehrkampf-Spezialist, und Raphael Monachon, der ehemalige Hürdensprinter, angehören. Ruckstuhl hat im Winter vorwiegend in Magglingen trainiert, sie sagt: «Das hat viele Vorteile, Masseur, Physiotherapeuten, Ärzte – alles ist da.»

Auch diese spezielle Trainingswoche hat in Magglingen begonnen. Ruckstuhl soll weiter



Anlauf Richtung Autobahn und Uetliberg: Géraldine Ruckstuhl beim Speer-Training im Sihlhölzli.

«Man muss sich das vor Augen halten: Géraldine hat das Alter und Potenzial für drei Olympische Spiele.»

Toni Minichiello, britischer Mehrkampf-Spezialist und BBC-Experte.



Wissenstransfer: Toni Minichiello (l.), Terry McHugh und die Athletin.

Fortschritte machen, deshalb hat McHugh Unterstützung geholt, internationale Unterstützung. Er sagt offen: «Damit ich mich mit meinen Ideen nicht verrenne, brauche ich Ratschläge von aussen.» Gekommen ist Toni Minichiello, ein charismatischer Engländer mit italienischen Wurzeln. In Sheffield hat er aus einem 13-jährigen Mädchen eine langjährige Dominatorin im Siebenkampf geformt – Jessica Ennis, Olympiasiegerin 2012, Silbergewinnerin 2016 und dreifache Weltmeisterin. Er sagt mit einem breiten Grinsen: «Ich kannte sie schon als 9-Jährige. Als sie 13 war, begannen wir zu trainieren. Und jetzt hat sie einen Adelstitel, und ich stehe hier immer noch auf dem Platz.»

6600 Punkte fürs Podest

Ruckstuhl ist ihm erstmals 2017 in Götzis aufgefallen, als sie den Speer über 58 Meter schleuderte, «das war enorm». Ihm gefällt ihre Einstellung, die «mentality», sie wolle lernen, wolle es besser machen. «Man muss sich das vor Augen halten: Sie hat das Alter und Potenzial für drei Olympische Spiele.» Mehr wissen wollten Hugh und die Athle-

Die Schwäche ist bei Ruckstuhl bald ausgemacht: Wird sie schneller, wird sie besser und holt mehr Punkte.

tin über die clevere Planung des Wettkampfes, die Einteilung der Kräfte, über seine Erfahrungen generell – und natürlich über Technisches und wo das Training zu vertiefen ist.

Ruckstuhl hat andere Talente als Ennis, die 2016 zurückgetreten und heute Mutter zweier Kinder ist. Die Britin verfügte über viel Speed und Sprungkraft, während die Schweizerin vor allem in den Würfeln brilliert. Minichiello erzählt, redet ohne Punkt und Komma, macht Witze, beschreibt die Arbeit mit Ennis und die Beziehung zuletzt als «Hassliebe». Muss ich das tun? Ja, du musst!

Die Schwäche hat er bei Ruckstuhl schnell ausgemacht, und es ist ja nicht so, dass ihr Schweizer Trainertrio nichts davon gewusst hätte. Sie ist nun einfach vom profunden Kenner benannt worden. «Wenn sie die Grundschnelligkeit nur ein bisschen verbessert, macht sie gleich im Weitsprung, über die Hürden und über 200 Meter Fortschritte», sagt Minichiello. Und gerät ins Schwärmen. Eine 21-Jährige, deren Rekord schon bei 6391 Punkten liegt – «ein bisschen schneller noch, und sie ist bei 6600 Punkten. Das reicht bei allen internationalen Meisterschaften für das Podest.»

Auch McHugh weiss das, fügt aber lakonisch an: «Wenn die Athletin ohne Verletzung durchkommt. Mein Credo ist, «Success is a journey, not a destination.» Erfolgreich sein ist eine Reise und nicht das Ziel. Dann entschwinden sie in der Nacht.

Nicolas Müller brilliert am GC-Cup

Squash Der beste Schweizer Spieler zeigt an seinem Heimturnier eindrücklich, wie virtuos er ist.

Nicolas Müller (PSA 28) wirkte, als sei ihm ein Granitblock von der Seele gefallen. Endlich hatte der 29-Jährige wieder einmal einen umkämpften Match gewonnen – und wichtige Punkte, um in der Weltrangliste den Top 16 ein Stück näher zu kommen. Gegen den fünf Plätze vor ihm klassierten Tsz Fung Yip aus Hongkong setzte sich Müller mit 11:6, 7:11, 11:6, 11:8 durch. Weil er seine Angriffsbälle enorm präzise platzierte, vor allem aber weil er dem wieselflinken Kontrahenten gedanklich meist einen Schritt voraus war. Der 3:0-Sieg im Interclub gegen den deutschen British-Open-Halbfinalisten Raphael Kandra letzte Woche war also keine Eintagsfliege.

«Seit zwei, drei Wochen spiele ich endlich wieder so, wie ich mir das vorstelle», sagt Müller. Das sah in dieser Saison lange ganz anders aus. Krankheits- und verletzungsbedingte Pausen in der Sommervorbereitung warfen ihn weit zurück. Über ein halbes Jahr habe er gebraucht, um dieses Defizit zu korrigieren.

Am Donnerstag geht der GC-Cup für den 13-fachen Schweizer Meister auf der grossen Bühne weiter. In der Halle 622 in Oerlikon trifft er um 21 Uhr auf Mohamed Abouelghar, die Nummer 7 der Welt. Wie sein Schweizer Herausforderer ist der Ägypter einer, der auf dem Platz kreative Lösungen sucht. Beste Voraussetzungen für ein Spektakel also. Und für eine Überraschung? «In Zürich habe ich meine zwei besten Matches gespielt, auch wenn ich mich Mohamed Elshorbagy und Ramy Ashour jeweils im fünften Satz beugen musste. Vielleicht klappt es ja beim dritten Mal», sagt Müller. 500 lautstarke Schweizer Fans wird er im Rücken haben.

Steinmann fehlt nur wenig

Müllers erst 21-jähriger Trainingspartner Dimitri Steinmann (PSA 70) sprühte gegen Max Lee nur so vor Energie und Entschlossenheit. Der Zweitplatzierte an der Schweizer Meisterschaft verlangte der Weltmeister 24 aus Hongkong beim 8:11, 12:10, 6:11, 7:11 alles ab – und unterstrich, dass er dank seines Kampfeistes und seiner Athletik auf bestem Weg in die Top 50 ist. In den kommenden Tagen hat Steinmann genügend Anschauungsmaterial im taktischen und technischen Bereich: Sieben der zehn Besten der Welt sind am GC-Cup am Start.

Dass das Internationale Olympische Komitee den Squashern die Aufnahme ins Programm der Sommerspiele kürzlich zum wiederholten Mal versagte, erstaunt. Schon die Erstrundenmatches am GC-Cup sind technisch, athletisch und taktisch hochstehend, dazu äusserst unterhaltsam und dank modernerameratechnik inzwischen auch telegen. «Die Squashtour ist gesünder denn je. Die WM in diesem Jahr war das erste Turnier mit einer Million Preisgeld. Es wäre schön, einmal bei Olympia dabei zu sein, aber darum betteln sollten wir nicht», findet Nicolas Müller.

Alexander Kühn