

# Wald und Strasse statt warmer Süden

Wegen der Corona-Pandemie ist im Trainingsalltag der Altbürer Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl viel Kreativität gefragt.

Pascal Kamber

Das letzte Wochenende hatte sich Géraldine Ruckstuhl in ihrer Agenda dick angestrichen. Im portugiesischen Leiria wäre der Winterwurf-Europacup und damit der erste Härtestest in dieser Saison auf dem Programm gestanden. Wegen der Corona-Pandemie musste der Event aber verschoben werden. Géraldine Ruckstuhl trägt den geplatzten Freiluft-Auftakt mit Fassung. «Wir befinden uns in einer schwierigen Situation, die für alle etwas Neues mit sich bringt», sagt die 22-jährige Siebenkampf- und Speerwurf-Spezialistin aus Altbüron. Für sie stehe ausser Frage, dass jetzt die Solidarität an erster Stelle kommen muss. «Es geht darum, einander zu helfen und sich an die Regeln des Bundes zu halten. Wir sind auf jeden Einzelnen angewiesen.»

Das Corona-Virus brachte auch Géraldine Ruckstuhls Alltag durcheinander. Anstatt in Portugal und Spanien trainierte die Luzerner Spitzensportlerin zuhause. Dabei war Kreativität gefragt: Weil die Turnhallen und Sportplätze geschlossen sind, verschob Ruckstuhl ihren «Arbeitsplatz» in den Wald oder auf Landstrassen. «Jeder muss sich selber helfen und Lösungen finden», sagt sie. Einen speziellen Plan, um die Form zu halten, gab es nicht. «Ich schaute von Tag zu Tag mit meinen Trainern und versuchte, das Bestmögliche rauszuholen», so Ruckstuhl. Das sei trotz enormer Leidenschaft für den Sport nicht immer einfach gewesen, «aber andere Leute haben grössere Probleme».

Umso glücklicher ist Géraldine Ruckstuhl, das 2017 durch den Gewinn des Sporthilfe-



Mit kleinen Schritten zum Erfolg: Géraldine Ruckstuhl plante zuletzt von Tag zu Tag.

Bild: Michael Wyss

## Olympia im Visier

**Tokio 2020** Auch Kunstturner Noe Seifert träumt von einem Start bei den Olympischen Sommerspielen in Tokio. Die Chancen für eine Teilnahme des 21-jährigen Küngoldingers sind aber eher klein. Neu dürfen nur vier statt fünf Athleten pro Nation im olympischen Mannschaftsmehrkampf antreten. Und weil der Schweizerische Turnverband nur die sieben Athleten mit den besten Resultaten aus dem Frühling für die vier Plätze vorbereiten will, ist die Hürde im qualitativ stark besetzten Männer-Team

sehr hoch. «Ich will in die Top sieben kommen. Was danach passiert, wäre Zugabe», sagt Seifert. Besser präsentiert sich die Ausgangslage bei Nicole Häusler: Die Pfaffnauer Pistolenschützin hat sich an der WM 2018 einen Quotenplatz für die paralympischen Sommerspiele gesichert. Den Event für Behindertensportler, der am 25. August in Tokio eröffnet wird, hat sich auch Fabian Blum zum Ziel gesetzt: Der Rollstuhlsportler aus Pfaffnau will bis 30. Juni die Limite und sich damit einen Traum erfüllen.

Nachwuchspreises erhaltene Geld in einen kleinen Kraftraum für die eigenen vier Wände investiert zu haben. Ausserdem dürfte bei ihr ab heute Abend wieder ein Stück Normalität einkehren: Sie disloziert für mehrere Wochen ins nationale Sportzentrum nach Magglingen, um mit anderen Schweizer Spitzenathletinnen und -athleten auf dem Gelände isoliert trainieren zu können.

### Die Olympia-Premiere ist nach wie vor das grosse Ziel

Auch in mentaler Hinsicht versucht Géraldine Ruckstuhl das Optimum herauszuholen. «Ich bin strukturiert und mag es, einen Plan zu haben. Jetzt kann ich lernen damit klarzukommen, dass nicht alles zu hundert Prozent organisiert ist oder wie geplant umgesetzt werden kann», sagt sie. Die U18-Weltmeisterin im Siebenkampf betrachtet es als weiteres Puzzleteil, das sie ihrem grossen Ziel näher bringen soll:

den Olympischen Sommerspielen in Tokio (Jap). «Dafür trainiere ich jeden Tag», sagt Ruckstuhl. Um das Ticket für den Wettkampf vom 5. und 6. August zu lösen, hat Swiss Athletics 6420 Punkte vorgegeben. Das sind minim mehr als jene 6391 Zähler, die Ruckstuhl im September 2018 in Talence (Fr) erzielt hat und Schweizer Rekord bedeuteten.

Ob Géraldine Ruckstuhl bis zum Ende der Selektionsperiode am 29. Juni nochmals die Gelegenheit erhält, die Limite zu erfüllen, wird sich zeigen. Das gilt auch für die Frage, ob die Olympischen Spiele wegen der Pandemie durchgeführt werden können. «Solange keine Absage erfolgt, gibt es für mich keinen Grund, nicht mehr zu trainieren», sieht Ruckstuhl die Sache pragmatisch. Sollte ihre erste Olympia-Teilnahme ins Wasser fallen, würde sie auch diesen Entscheid akzeptieren. «Die Gesundheit ist wichtiger», sagt sie.

## KONTRAsTPROgramm

# Olympia 2020: Dabei sein ist nicht für alle alles

**Michael Wyss:** Auf was genau wartet das Internationale Olympische Komitee (IOC) noch? Alles andere als eine Absage oder Verschiebung der Olympischen Sommerspiele in Tokio ist wohl näher an Träumerei denn an Realismus. In genau vier Monaten sollten die Spiele beginnen, bis dahin gäbe es aber noch enorm viel zu tun – für die Organisatoren und für die Athletinnen und Athleten. Jede Woche, in der die Menschen aber zuhause bleiben müssen, fehlt am Schluss. Nur schon eine faire Qualifikation ist aus meiner Sicht nicht mehr möglich.

**Melanie Gamma:** Ich verstehe das IOC und dessen Ankündigung vom Sonntag, vier Wochen abzuwarten, ehe über eine Verschiebung entschieden wird. Vielleicht entspannt sich die Lage ja bis dann doch noch. Nach der Zeit, in der wir

alle auf Abstand gehen müssten, wäre ein völkerverbindender Grossanlass doch extrem wertvoll. Und in vielen Sportarten sind die Olympioniken bereits selektioniert, in anderen Disziplinen muss das IOC mit den Weltverbänden punkto Limiten und Selektionen halt kreativ werden.

**Mwy:** Kreativität ist in vielen Bereichen absolut wünschenswert, wenn es um Selektionen geht aber keineswegs. Jede Sportlerin und jeder Sportler muss zumindest ähnliche Chancen haben, sich den Traum von den Olympischen Spielen erfüllen zu können. Ausserdem planen alle Athletinnen und Athleten mittlerweile auf die Woche genau, um am Tag X möglichst optimal in Form zu sein. Momentan muss man aber so kreativ sein, um sein Leben auch nur einigermassen normal gestalten zu können, dass die für Sportlerinnen und Sportler so wichtige Kontinuität nicht aufrechtzuerhalten ist.



**KONTRAsTPROgramm** ist ein Streitgespräch über ein aktuelles Sportthema, bei dem jeweils zwei der drei Regionalsportjournalistinnen und -journalisten des Zofinger Tagblatts die Klängen kreuzen.

ten zu können, dass die für Sportlerinnen und Sportler so wichtige Kontinuität nicht aufrechtzuerhalten ist.

**Gam:** Warum soll es Profisportlern anders gehen als anderen Berufsleuten? Auch sie müssen aktuell lernen, dass nicht alles im Leben planbar ist und sich in neue Situationen schicken. Eine Verletzung kann den Trainingsplan auch über den Haufen werfen, sodass man umdenken muss. Derzeit plant das IOC, die fehlenden Selektionen zeitnah zu den Spielen nachzuholen. Dann sind die Leistungen gar repräsentativer als die vor ein paar Wochen erzielten Resultate.

**Mwy:** Profisportler ist eben nicht das Gleiche wie Bäcker oder Journalist. Es geht an der absoluten Spitze um Kleinigkeiten, die zwischen Sieg und Niederlage entscheiden. Da

muss jedes Mädchen ins andere greifen, ein paar Wochen Vorbereitung reichen da bestimmt nicht. Das zeigt auch der Umstand, dass sich jeden Tag mehr Sportlerinnen und Sportler dafür aussprechen, zumindest in diesem Jahr keine Olympischen Spiele in Tokio auszutragen.

**Gam:** Es gibt auch andere, die klar davon sprechen, dass sie weiterhin fokussiert auf ihr Ziel, die Olympia-Teilnahme 2020, hinarbeiten. Ich würde es genauso machen. Sportlerinnen und Sportler sind doch Meister der mentalen Stärke, Meisterinnen des Ausblendens. So müssten sie derzeit im Rahmen all ihrer speziellen, eingeschränkten Möglichkeiten trainieren, um bereit zu sein, falls Tokio doch zum Place to be wird im Spätsommer. Dass einige Nationen bereits einen Boykott der Olympi-

schen Spiele angekündigt haben, ist IOC-Erpressung.

**Mwy:** Ich würde nicht von Erpressung der einen Seite sprechen, sondern von richtiger Einschätzung der Lage der anderen Seite. Es ist ja klar, um was es dem IOC vor allem geht: Um das liebe Geld. Das ist nicht weiter erstaunlich, wenn man weiss, was für Beiträge im Raum stehen. Aber ich denke, zumindest einmal muss der Sport das Monetäre in den Hintergrund stellen.

**Gam:** Wer garantiert, dass Covid-19 im Jahr 2021 nicht zurückkommt, oder dass wir dann einen Impfstoff haben? Lassen wir die Spiele stattfinden. Halt nicht mit dem Gedanken «schneller, höher, stärker», sondern mit jenem: «dabei sein ist alles.» Als Fest des Sports und des hoffentlich gesunden Miteinanders.