

## BLICKPUNKT

## Sport

## Der Start in eine spezielle Saison

**LEICHTATHLETIK** Früher als noch vor einiger Zeit erwartet, geht es in der Leichtathletik schrittweise Richtung Normalität. Seit dem vergangenen Samstag sind in der Schweiz sowohl kleine Wettkämpfe als auch Trainings in grösseren Gruppen wieder erlaubt.

von **Stefanie Barmet**

Die Hoffnungen der Leichtathletikfans wurden erfüllt. Die am 6. Juni eingetretenen Lockerungen bezüglich Massnahmen im Kampf gegen das Coronavirus erlauben es, dass in der Schweiz wieder kleine Wettkämpfe durchgeführt werden können. Dabei müssen die geltenden Schutzkonzepte sowie die Obergrenze von 300 anwesenden Personen eingehalten werden. Für die Veranstalter heisst dies: Wettkämpfe können vorerst nur im kleinen Rahmen und ohne Zuschauer ausgetragen werden. Dennoch ist dies ein grosser Schritt in Richtung Normalität.

#### Neuer Termin für die Aktiv-SM

Die Aktiv-Schweizermeisterschaften, die ursprünglich am 26. und 27. Juni in Bellinzona hätten stattfinden sollen, wurden neu terminiert. Wie im Vorjahr finden die nationalen Titelkämpfe in Basel statt. Neues Datum ist der 11. und 12. September. Die Schweizermeisterschaften dürften für viele Leichtathleten den Saisonhöhepunkt einer ganz speziellen Saison bilden. Zum jetzigen Zeitpunkt ist noch unklar, wie viele Athleten daran teilnehmen dürfen und ob Publikum zugelassen sein wird. Nachgeholt werden hingegen die Schweizermeisterschaften über 10000 Meter, im Steeple und im Crosslauf. Die Titelkämpfe im Geländelauf finden am 15. November in Regensdorf statt, die SM 10000 Meter/Steeple bereits am 26. Juni in Uster.

Auch Nachwuchsatleten sollen die Chance erhalten, sich im Wettkampf zu



Die Zeit der Trainings in Kleingruppen (hier ein Bild vom STV Willisau) ist vorüber: Für Leichtathletinnen und Leichtathleten nimmt die Saison 2020 verspätet, aber doch früher als in anderen Sportarten nun doch noch Fahrt auf. Foto zvg

messen. Deshalb wurde die «Swiss Athletics Junior Challenge» lanciert. Lizenzierte Angehörige der Altersklasse U10 bis U18 absolvieren im Rahmen des Vereinstrainings Wettkämpfe. Die erzielten Leistungen fliessen als nicht homologierte Resultate in die Online-Bestenliste ein, dienen aber dennoch als Qualifikationsmöglichkeit für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften von Anfang September.

#### Der Aufwand hat sich gelohnt

Auch die Vereine profitieren von den Lockerungen. Seit vergangenen Sams-

tag dürfen sie wieder in grossen Gruppen trainieren. Die bis anhin bestehende Regel, dass höchstens fünf Personen gemeinsam trainieren dürfen, wurde aufgehoben. Nach wie vor gilt es aber, die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) auch im Trainingsalltag einzuhalten.

Als einer von wenigen Vereinen der Region hat der STV Willisau in den vergangenen Wochen bereits in Kleingruppen trainiert. Andreas Meyer, Chef Leichtathletik, zieht ein positives Fazit. «Wir konnten das Schutzkonzept gut umsetzen. Sowohl die Trainer als

auch die Athleten haben die Regeln vorbildlich eingehalten. Die Athleten waren sehr dankbar, dass sie wieder gemeinsam ihrer Lieblingssportart nachgehen konnten.» Vorwiegend wurde in 4er-Gruppen in den Bereichen Sprint und Lauftechnik gearbeitet. «Die Trainings in so kleinen Gruppen waren sehr intensiv und ermöglichten es, gut auf die einzelnen Athleten einzugehen. Die Athleten waren topmotiviert und zeigten sich in guter Form», so Meyer weiter. Obwohl die Umsetzung des Konzeptes sowie die Gruppenbildung und Planung einen

gewissen Aufwand erforderte, habe sich dieser gelohnt. «Nachdem wir bisher an der Basis gearbeitet haben, kann das Training nun intensiviert werden. Nun dürfen wir wieder dreimal wöchentlich mit allen Athleten sowie in grösseren Gruppen auf der Rundbahn trainieren.»

Bezüglich Wettkämpfe ist noch unklar, wo die Nachwuchsatleten starten können. «Wir beraten uns im LA-Vorstand, welche Wettkämpfe wir organisieren können, um den umliegenden Vereinen eine Startmöglichkeit anzubieten.»

## Saisoneinstieg von Géraldine Ruckstuhl

**LEICHTATHLETIK** Bereits heute Samstag nimmt **Géraldine Ruckstuhl** die Freiluftsaison 2020 in Angriff. Die Siebenkämpferin vom STV Altbüron tritt in Langenthal im Speerwerfen aus dem Training heraus an. Zwei Wochen später wird sie in Bern in verschiedenen Disziplinen an den Start gehen. «Mein Fokus liegt auf der Mehrkampf-SM, die am 8. und 9. August in Langenthal stattfindet. Zudem möchte ich an der U23- sowie an der Aktiv-SM gute Leistungen zeigen. Vergleiche mit internationalen Athletinnen wären zwar sicher cool, ich rechne momentan aber nicht damit.» Die Freude, endlich wieder an einem Wettkampf teilzunehmen, überwiege. «Ich habe zuletzt an meinen Schwächen gearbeitet und möchte herausfinden, wo ich stehe. Ich geniesse es nun umso mehr, einen Speer zu werfen oder eine Hochsprung-einheit zu machen. Die letzten Wochen haben mir vor Augen geführt, dass dies nicht selbstverständlich ist.» Unter Einhaltung gewisser Schutzmassnahmen kann die amtierende U23-Europameisterin im Siebenkampf seit einiger Zeit wieder die gewohnte Trainingsinfrastruktur in Magglingen und Bern nutzen und persönlich mit ihren Trainern zusammenarbeiten.

Ihr Vereinskollege **Fabian Steffen** kurierte in den vergangenen Wochen eine Rückenverletzung aus. «Zu Hause auf dem Balkon, im Garten oder im Wald konnte ich sehr effizient und gut trainieren und dabei grosse Fortschritte erzielen.» Ein Wettkampf kommt für den 21-Jährigen dennoch zu früh. «Da die Saison nun länger dauert, habe ich genügend Zeit, um mich langsam wieder an die Wettkämpfe heranzutasten.» Schon bald steht für den Grossdietwiler ein grosser Umbruch bevor. «Ich werde mein Trainingsumfeld nach Basel verlegen, wo ich die Passerelle absolviere.»

Hochspringerin **Lena Bussmann** war in den vergangenen Wochen stark gefordert. Statt auf der Anlage zu trainieren standen Sprünge und Sprints auf der Quartierstrasse oder improvisiertes Krafttraining auf dem Plan der 17-Jährigen. «Später durfte ich dann die 100-Meter-Bahn in Nebikon nutzen. Nun schätze ich es umso mehr, wieder auf der gewohnten Anlage trainieren zu dürfen. Die Hochsprungtrainings fehlten mir.»

Der Zwangspause viel Positives abgewinnen konnte **Stefanie Barmet**.

Die 28-Jährige kehrte Mitte März gezwungenermassen ziemlich überstürzt aus einem Trainingslager in Zypern zurück. Die folgenden sechs Wochen wohnte sie in Wil/SG und trainierte mit der 800-Meter-Spezialistin Selina Büchel. «In dieser Zeit sind mir richtiggehend die Augen aufgegangen», sagt Stefanie Barmet. Sie habe hautnah miterlebt, wie sehr die Hallen-Europameisterin von 2017 für den Sport lebe. «Ich war bisher überzeugt, ebenfalls viel in den Sport zu investieren. Doch tatsächlich habe ich gemerkt, wie viel Potenzial ich in verschiedenen Bereichen noch habe.» Die Wettkampfpause habe sich deshalb keineswegs negativ sondern viel mehr positiv auf ihre Motivation ausgewirkt. «Ich habe mir viele Gedanken über meine sportliche Zukunft gemacht.» Das Resultat: Stefanie Barmet wohnt wieder bei ihren Eltern in Egolzwil und will in den nächsten Jahren voll auf die Karte Sport setzen. In diesem Jahr dürfte die SM in Basel das absolute Highlight werden. Wann sie ihre ersten Wettkämpfe bestreitet, entscheidet sie demnächst. Unter Druck fühlt sie sich nicht. «Bis zur SM ist noch einige Zeit, um in Topform zu kommen.»

Als grosse Herausforderung erlebte **Andreas Haas** die vergangenen Wochen. Der Sprinter aus Menznau hatte sich nach einem guten Winter sehr auf die Freiluftsaison gefreut. «Der Abbruch war eine grosse Enttäuschung. Statt auf der Bahn musste ich zu Hause und auf der Strasse trainieren. Abgesehen von den Starttrainings hätte ich eigentlich alles machen können. Jedoch hielt sich meine Motivation ohne klar fixiertes Ziel vor Augen in Grenzen und ich habe die längeren Laufeinheiten rückblickend zu fest vernachlässigt.» Aufgrund der verlängerten Saison sollte ihm aber genügend Zeit bleiben, um auf die SM hin in Form zu kommen. Der Einstieg in die Wettkampfsaison ist erst im August geplant.

Die Grosswangerin **Lisa Stöckli** wird frühestens im Juli in die Wettkampfsaison einsteigen. «Der Saisonhöhepunkt mit der Aktiv-SM findet erst im September statt. Ich fühle mich gut vorbereitet und freue mich, bald wieder Wettkämpfe zu bestreiten.» Seit Anfang Monat arbeitet die 26-Jährige in einem Anwaltsbüro in Sursee in einem 70-Prozent-Pensum. «Ich muss mich noch etwas an die neue Situation gewöhnen und einen guten Rhythmus finden.»

Unabhängig von der Corona-Pandemie hatte sie geplant, in den Monaten April und Mai zu Hause im gewohnten Umfeld zu trainieren. «Statt in der Gruppe auf der Bahn oder im Kraftraum trainierte ich alleine in der freien Natur oder zu Hause. Ich hatte in den vergangenen Wochen viel Zeit für mich und die Regeneration, was ich sehr genossen habe. Meine Trainingskolleginnen haben mir aber schon gefehlt.»

**Flavia Stutz** wurde nicht allein durch die Coronakrise, sondern auch durch eine Verletzung ausgebremst. Mitte März wurde bei der Ufnuserin ein zweifacher Ermüdungsbruch im Fuss diagnostiziert. Da die Hallenbäder geschlossen waren, standen statt Aquajoggingeinheiten Trainings mit dem eigenen Körpergewicht oder mit dem Velo an. «Die Verletzung hat mir aufgezeigt, dass ich mehr Abwechslung in meinen Trainingsalltag bringen muss. Wettkämpfe habe ich keine verpasst.» Zudem habe sie mehr als üblich in der Gärtnerei gearbeitet. Schritt für Schritt kann sich die 23-Jährige nun wieder an Laufeinheiten herantasten. «Im Juli ist ein Trainingslager in St. Moritz geplant. Ich hoffe, dass ich dann wieder richtig trainieren kann.» **Stefanie Barmet/Mitarbeit pbi**