

IMMER WIEDER ANDERS

Seraina Degen über Géraldine Ruckstuhl

«Wir sind bereit», ruft Géraldine Ruckstuhl nach dem Aufwärmen durch den Laufkanal im Stadion Letzigrund. Am anderen Ende steht Trainerin Rita Schönenberger, es wartet das Weitsprungtraining zusammen mit Trainingspartnerin Alessia Danelli. Eine Stunde lang wird Ruckstuhl ein ums andere Mal in der Sandgrube landen. Immer wieder steht sie auf, klatscht den Sand von den Händen – und nimmt neue Anweisungen der Trainerin entgegen. Für die Laien sehen alle Sprünge gleich aus, nicht so für Rita Schönenberger. Ihrem geschulten Auge entgeht nichts: «Du lässt die Spannung zu früh los. Laufe aktiv auf den Absprung zu. Aufrecht! Los, noch einmal: Einer, Einer, Dreier, Fünfer!» Was wie eine Aufzählung von Schulnoten klingt, ist die jeweilige Anzahl der Schritte, die Ruckstuhl zwischen den Markierungen laufen muss.

Die 24-jährige Luzernerin stellt sich an den Startpunkt, geht leicht in Rücklage, winkelt den rechten Arm an, streckt den linken nach hinten aus, wirbelt kurz mit den Fingern, als spielte sie eine fiktive Klavierkadenz in die Luft, und wirft sich dann in den Anlauf. Einer. Einer. Dreier. Fünfer. Sandgrube. Immer und immer wieder.

Das Weitsprungtraining ist bereits Ruckstuhls zweite Einheit an diesem Dienstag Mitte Mai. Kugelstossen war frühmorgens der erste Programmpunkt. Die vier Kilogramm schwere Kugel zwischen Hals und Schulter klemmen, leicht in die Hocke gehen, drehen, wuchtig stossen. Immer und immer wieder. Und über alle Disziplinen gesehen: immer wieder anders. Denn Mehrkampf bedeutet vor allem Vielseitigkeit. Nebst Weitsprung und Kugelstossen gehören zum Siebenkampf der Frauen 100 Meter Hürden, Hochsprung, 200 Meter, Speerwerfen und ein 800-Meter-Lauf. «Sprinterin wäre mir zu langweilig, der Mehrkampf ist für mich perfekt», sagt sie. «Ich brauche die Abwechslung und könnte nicht ständig dasselbe trainieren.»

Laufen, werfen, stossen, springen: Géraldine Ruckstuhl ist die beste Siebenkämpferin der Schweiz. Sie beschäftigt vier Trainer, braucht Organisationstalent und einen separaten Koffer eigens für die vielen verschiedenen Spezialschuhe, wenn sie auf Reisen geht. Zum Beispiel nach Tokio. Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen erfüllt sich die 24-jährige Luzernerin einen Traum.

Die Verletzung im Frühling

Die Vielseitigkeit bedingt aber auch einen klaren Trainingsplan und einen strikten Tagesablauf. Zwischen den beiden Morgentrainings gibts nur zehn Minuten Pause. Aber was heisst hier Pause? Ruckstuhl fährt mit dem Auto von der Sportanlage Sihlhölzli in den Letzigrund. «Das reicht, um mich auf die neue Disziplin zu fokussieren.» Kein Jammern und kein Klagen ob dem dichten Programm. Im Gegenteil. Sie wünschte es sich genau so. Die Agenda: ausgefüllt. Der Alltag: durchgeplant. «Ja, ich bin ein Organisationstalent und brauche eine gewisse Struktur in meinem Leben.»

Mit den Jahren und zunehmender Erfahrung hat sie ihren Trainingsalltag optimiert. Seit 2019 wohnt die Luzernerin im bernischen Brugg, das ideal zwischen ihren beiden Haupttrainingsorten Bern und Magglingen liegt. Nur am Dienstag ist sie jeweils unterwegs, es ist ihr «Reisetag». Tagwache um halb sieben in Brugg, zwei Stunden später Trainingsstart in Zürich. Am Mittag Physiotherapie in der Nähe des Stadions Letzigrund, danach Fahrt in die Heimat ins Luzerner Hinterland. In Menznau arbeitet die gelernte kaufmännische Angestellte in der Personalabteilung eines mittleren Unternehmens in einem 40-Prozent-Pensum.

Zurück im Laufkanal: «Das war besser», lobt Rita Schönenberger ihre Athletin. «Von solchen Sprüngen will ich noch ein paar machen», sagt Ruckstuhl, «ich muss wieder ein gutes Gefühl bekommen.» Im Frühling erlitt sie eine Stressfraktur am linken Fuss, konnte sechs Wochen weder belasten noch richtig trainieren. Ein Rückschlag auf dem Weg an die Olympischen Spiele im Sommer.

Das Vertrauen in den Fuss stellt sich erst allmählich wieder ein, Ruckstuhl muss wieder in den Rhythmus kommen. Einer. Einer. Dreier. Fünfer. Sandgrube. Immer und immer



Hoch hinaus: Géraldine Ruckstuhl beim Hochsprung (Keystone)

IM SIEBENKAMPF IST VIELSEITIGKEIT GEFRAGT

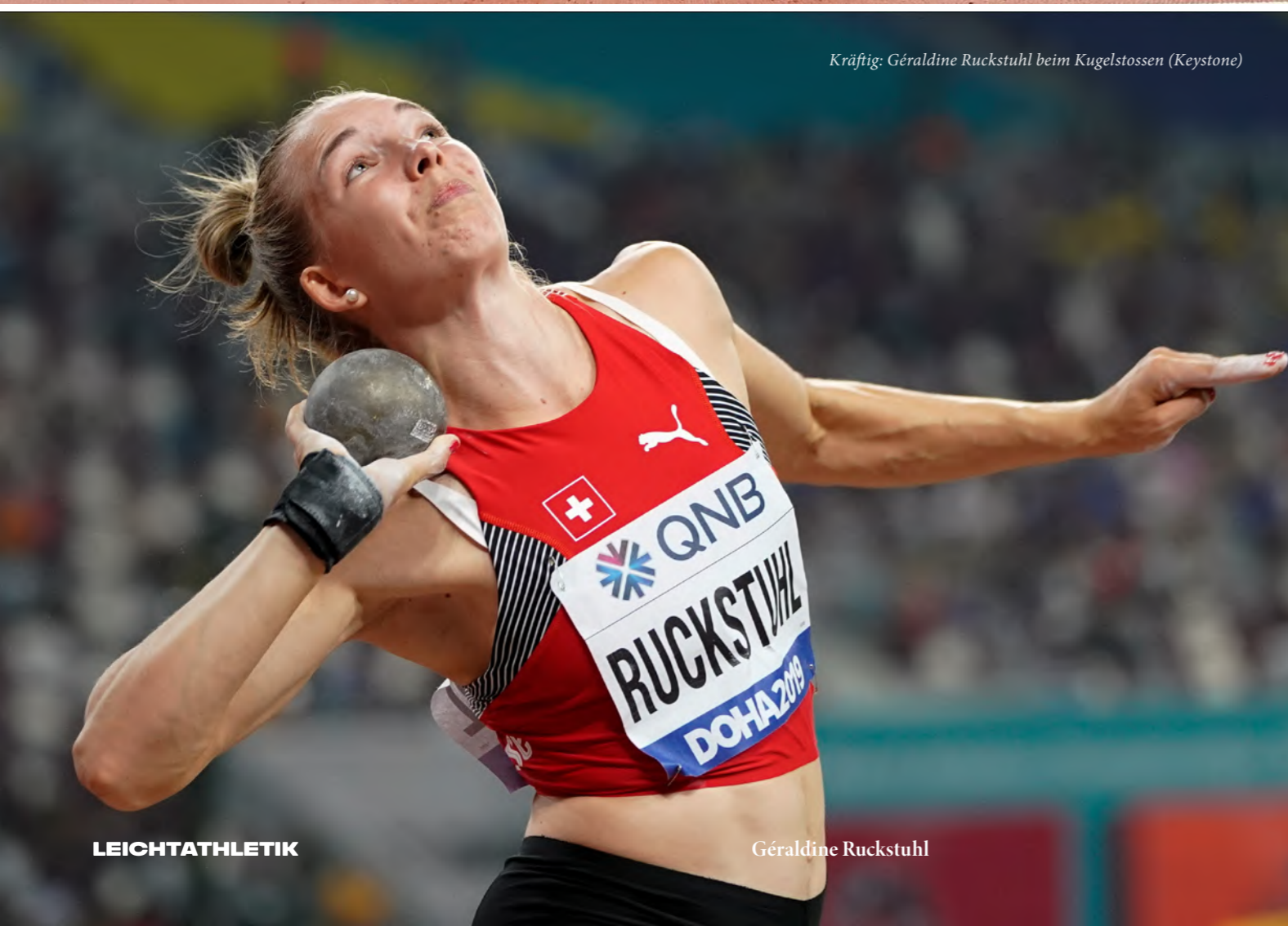
Der Mehrkampf ist die Königsdisziplin der Leichtathletik, für Frauen besteht er aus den Disziplinen 100 Meter Hürden, Hochsprung, Kugelstossen, 200 Meter (erster Tag), Weitsprung, Speerwerfen und 800 Meter (zweiter Tag). Ein Wettkampf wird jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt, wobei alle Athletinnen gemeinsam eine Disziplin nach der anderen absolvieren. Die Ergebnisse werden in Punkte umgerechnet und am Ende addiert. Die US-Amerikanerin Jackie Joyner-Kersey hält mit 7219 Punkten noch immer den Weltrekord, aufgestellt im September 1988 an den Olympischen Spielen in Seoul. Den Schweizer Rekord hält Géraldine Ruckstuhl mit 6391 Punkten seit September 2018 inne. Neben ihr gehören die Mehrkämpferinnen Caroline Agnou (Biel) und Annik Kälin (Landquart) zum Nationalkader Elite des Verbands Swiss Athletics.



Schnell unterwegs: Géraldine Ruckstuhl im Duell mit anderen Siebenkämpferinnen (Keystone)



Weit: Géraldine Ruckstuhl beim Speerwerfen (Keystone)



Kräftig: Géraldine Ruckstuhl beim Kugelstossen (Keystone)

wieder. «Der Rhythmus ist das A und O», erklärt sie. Jede Disziplin sei diesbezüglich anders: Hürden und Weitsprung ähnelten sich, Speer und Kugelstossen seien überhaupt nicht vergleichbar. «Beim Speer ist der Rhythmus sieben, zwei, sieben», fährt sie fort, ohne eine weitere Frage abzuwarten.

Sieben Schritte Anlauf, zwei, bei denen sie den Speer nach hinten nimmt, und nochmals sieben Schritte bis zum Abwurf. Nicht von ungefähr erklärt die WM-Neunte von 2019 den Speerwurf ausführlicher: Er ist ihre Lieblingsdisziplin. Schon als Mädchen war sie stark im Ballwurf, mit vierzehn begann sie beim STV Altbüron mit Speerwerfen und ist bis heute davon fasziniert. Es ist Ruckstuhls beste Disziplin und für sie persönlich auch die attraktivste: «Speerwerfen braucht Kraft, Schnelligkeit, Technik. Es ist ein mega-cooles Gefühl, wenn du dem Speer nachschauen kannst und er ruhig fliegt. Diesen kurzen Moment des Innehaltens gibt es in keiner anderen Disziplin. Das fasziniert mich.» Am anderen Ende der Beliebtheitskala steht der 800-Meter-Lauf, die letzte und härteste Disziplin eines Wettkampfs.

Das Auto als Begleiter

Immer wieder, immer anders. Abneigungen und Vorlieben dürfen im Training keine Rolle spielen. Wichtig sei, jede Disziplin gleichmässig abzudecken, sagt Ruckstuhl: «Der Fokus darf nicht zu sehr auf etwas Bestimmtem liegen. Es gilt, die schlechten Disziplinen nicht zu forcieren und die guten nicht zu vernachlässigen.» Sie habe sich das dafür nötige Gespür mit der Zeit angeeignet. Im Winter trainiert sie neunmal pro Woche, täglich zwei bis drei Disziplinen. Im Sommer wird der Trainingsplan den Wettkämpfen angepasst, wobei jede Disziplin mindestens einmal wöchentlich drankommt. Am Sonntag ist Ruhetag. Ruckstuhl lacht: «Das ist gut für den Kopf, körperlich bräuchte ich es nicht unbedingt.» Sie genießt es dann, für einmal nicht verplant zu sein, und trifft sich gern spontan mit Freundinnen zu einem Spielnachmittag.

Unter der Woche heisst es: immer wieder, immer anders

Unabdingbar in diesem Alltag: das Auto. Vor allem wegen des grossen Kofferraums. Denn eine Mehrkämpferin schleppt viel mehr Material mit sich herum als eine Athletin, die nur eine Disziplin trainiert. Zehn Paar Trainingsschuhe plus sieben Paar nur für den Wettkampf, zwei Kugeln und acht Speere – von denen jeder rund 1500 Franken kostet. Mehrkampf ist nicht nur trainingsintensiv, sondern auch kostspielig. Des Materials und des Personals wegen: Eine Trainerin und drei Trainer beschäftigt Géraldine Ruckstuhl – neben Rita Schönenberger sind dies Terry McHugh für Kugel und Speer, Adrian Rothenbühler für Sprint und Hochsprung und der Hürden-Coach Raphaël Monachon. Und wer bezahlt deren Löhne? «Ich», antwortet Ruckstuhl und lacht. Halb verlegen, halb stolz. «Beim Mehrkampf braucht es im Vergleich zu einer Einzeldisziplin mehrere Trainerinnen und Trainer,

damit alle Disziplinen abgedeckt sind. Ich profitiere sehr von ihrem Know-how, da sie in den jeweiligen Disziplinen Experten sind.» Die 24-Jährige ist als Spitzensportlerin auch Geschäftsführerin ihres eigenen Unternehmens, zum grossen Teil finanziert durch Sponsorengelder.

Möglich, dass das KMU Ruckstuhl dereinst noch erweitert wird: Letzten Herbst schloss die beste Schweizer Siebenkämpferin die Ausbildung zur Pilates-Therapeutin ab und möchte «irgendwann ein eigenes Studio eröffnen». Ganz generell sieht sie ihre berufliche Zukunft im Sportbereich.

Aber darum kann und darf sie sich noch nicht kümmern, zuerst will Géraldine Ruckstuhl die Sportwelt als Athletin erobern. Nach je einer Goldmedaille an der U18-Weltmeisterschaft 2018 und der U23-Europameisterschaft 2019 möchte sie nun bei den Aktiven für Furore sorgen.

Demut nach Unfall

Dabei stand ihre Karriere 2016 nach einem schweren Trainingsunfall auf der Kippe: In Magglingen strauelt Ruckstuhl über eine Hürde und fällt bäuchlings auf die am Boden liegende nächste. Was zunächst harmlos aussieht, endet im Notfall: innere Blutungen, Loch im Darm, Not-Operation. Ein einschneidendes Erlebnis. «Es liess mich demütig werden», sagt Ruckstuhl. «Manchmal wird unterschätzt, dass ein gesunder Körper nicht selbstverständlich ist. Wir sollten zufrieden sein, überhaupt laufen zu können.» Die Ärzte sagten ihr damals, sie werde nie mehr Leistungssport betreiben können. Sie bewies das Gegenteil. «Wenn ich etwas will, gebe ich alles.»

Géraldine Ruckstuhl lässt sich deshalb auch von der jüngsten Fussverletzung nicht aufhalten. Der grosse Traum, die Teilnahme an den Olympischen Spielen, ist nicht in Gefahr. Um an den beiden Wettkampftagen am 4. und 5. August in Tokio bereit zu sein, trainiert sie hart. Einer. Einer. Dreier. Fünfer. Sandgrube. Immer und immer wieder.

Seraina Degen erzielte bei der Disziplin Ballwurf im Schulsport keine Bestweiten, mehr Talent hatte sie beim Ballfangen als Fussballtorhüterin. Heute bleibt sie beruflich am Ball – als Sportjournalistin, Autorin und Kolumnistin.