

Drei Innerschweizer Spitzenleichtathletinnen geben Auskunft

Interview mit Géraldine Ruckstuhl, Julia Niederberger und Shirin Kerber

Die Saison 2022 gehört schon bald der Vergangenheit an. Diese verlief für euch unterschiedlich. Géraldine musste die Saison abbrechen und verpasste die WM in Eugene und die EM in München. Julia dagegen qualifizierte sich für diese beiden Grossanlässe und Shirin feierte als Nachwuchsathletin an der U18-EM in Jerusalem an einem Grossanlass ihre internationale Premiere für die Schweiz.

Wie habt ihr die Saison 2022 erlebt?

Géraldine: Die Saison 2022 war für mich ein Grundlagenjahr. Ich habe im Herbst 2021 mein sportliches Umfeld gewechselt und es war klar, dass es ein Einstiegsjahr sein wird. Leider hat mich die Infektion mit dem Coronavirus noch ausgebremst, dass ich erst im Sommer meinen Saisoneinstieg hatte.

Julia: Rückblickend darf ich wirklich sagen, dass ich von einem Highlight zum nächsten «sprinten» durfte. Während der Saison hat man fast keine Zeit das Erlebte zu verarbeiten, da die Gedanken schnell wieder beim nächsten Wettkampf liegen. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die Finalteilnahmen an den Welt- und Europameisterschaften. Aber auch die Medaillen an Aktiv-Schweizermeisterschaften und der U23-Schweizermeistertitel haben eine grosse Bedeutung für mich.

Shirin: Die Saison 2022 war für mich sehr speziell. Ich durfte viele neue Erfahrungen machen wie zum Beispiel das erste Trainingslager im Ausland oder die ersten internationalen Wettkampferfahrungen. Aufgrund der Europameisterschaften hielt ich es für sinnvoller, mich vorwiegend auf die 1500m-Distanz zu fokussieren. Im Gegensatz zum Vorjahr hatte ich auch richtig Spass daran und freute mich auf jeden Wettkampf über diese Distanz. Es gab aber auch ein paar Herausforderungen, denen ich mich stellen musste und die manchmal nicht ganz einfach waren. In der Hauptvorbereitung für die Sommersaison begann mein Knie etwas zu schmerzen, und ich musste praktisch mein komplettes Training ins Wasser verlegen. Dies forderte meine Geduld etwas, und ich sah den EM-Traum platzen.

Glücklicherweise konnte ich so eine längere Verletzungspause vermeiden und musste auch keine Leistungsbussen verzeichnen. Etwas schwieriger für mich war die zweite Saisonhälfte. Nach den Europameisterschaften und meinem unerwarteten Erfolg wieder die Motivation zu finden, auch in der zweiten Saisonhälfte noch dranzubleiben, war für mich nicht immer ganz einfach. Ich setzte mich unter ziemlichen Leistungsdruck, weil ich dachte, da ich ja nun auf internationaler Ebene abgeliefert hatte, müsste das jetzt auch in jedem nationalen Wettkampf passieren. Trotzdem liefen alle Wettkämpfe einigermaßen nach Plan, und ich konnte die Saison positiv beenden.

Deine Saison hat für dich Géraldine bereits beendet, bevor sie richtig gestartet ist. Wie hast du dich von der Corona-Erkrankung erholt?

Géraldine: Ich konnte mich gut von der Coronaerkrankung erholen und bin wieder im vollen Besitz meiner Kräfte. Leider hatte ich einen späten Saisoneinstieg und alles war verzögert, dass ich bereits mit der Saison aufhören musste, als ich endlich wieder genesen war.

Gleich zwei Leichtathletinnen von der LA Nidwalden an Leichtathletik-Grossanlässen. Julia und Shirin: Erzählt von euren Erlebnissen in Eugene/München und Jerusalem.

Julia: Nur schon mit der Selektion für die WM in Eugene ging für mich ein grosser Traum in Erfüllung. Als wir dann als Aussenseiter auch noch die Finalqualifikation erreichten, war die Sensation perfekt. Wir nahmen die guten Gefühle und Erinnerungen von Eugene mit und standen auch an der EM in München im Final. Ich bin sehr stolz, dass ich meinen Teil zu diesem Teamerfolg beitragen durfte. Gleichzeitig habe ich aber auch gesehen, was es braucht, um ganz vorne mitzumischen und bin sehr motiviert, noch härter an mir zu arbeiten.

Shirin: Ich bin ohne grosse Vorstellungen nach Jerusalem gereist und mit unglaublich vielen, tollen Eindrücken nachhause gekommen. Besonders beeindruckt hat mich die Organisation im Schweizer Team. Uns Athleten fehlte es an nichts. Neben den Coaches, die immer

sehr gut zu uns schauten, und auch darauf achteten, dass es nicht zu grossen Leistungsdruck gibt, stand auch das Physioteam den ganzen Tag an unserer Seite. Der gegenseitige Support unter den Athleten war sehr grossgeschrieben. Alle, die keinen Einsatz mehr hatten, waren den ganzen Tag auf dem Wettkampfsplatz, um das Schweizerteam zu unterstützen. Obwohl wir eine eher kleinere Delegation waren, war unsere Präsenz auf dem Platz eine der grössten. Die ganze Atmosphäre war sehr eindrücklich. Zusammen mit Konkurrentinnen aus ganz Europa an der Startlinie zu stehen und dabei von Kameras umkreist zu sein, fühlte sich surreal an. Im Vorlauf machte mich dies auch sehr nervös, und ich dachte viel zu viel nach.

Doch die Nervosität war im Finale verschwunden und es überwog pure Freude und auch etwas Stolz, das Schweizer Nationaldress in einem Europameisterschaftsfinale tragen zu dürfen.

Was ist euch besonders positiv und / oder negativ in Erinnerung geblieben von den Europameisterschaften?

Julia: Ich habe eigentlich nur positive Erinnerungen an die Europameisterschaften. Da München relativ nahe an zur Schweiz liegt, sind auch einige Freunde und Bekannte von mir angereist. Neben den sportlichen Erfolgen ist dies sicher etwas, das mir speziell in Erinnerung geblieben ist.

Shirin: Besonders positiv in Erinnerung geblieben ist mir die Organisation vor Ort. Der Transport vom Hotel zur Training- oder Wettkampfanlage war angenehm. Auch auf dem Wettkampfsplatz lief alles wie geplant, der Callroom startete keine Minute zu früh und endete keine Minute zu spät. Sehr schön fand ich auch den Austausch mit meinen KonkurrentInnen. Ich konnte einige internationale Freundschaften schliessen und erhielt einen Einblick in die Trainingswelt anderer Länder. Etwas schade fand ich, dass wir fast direkt nach den letzten Wettkämpfen zum Flughafen fahren mussten. Gerne hätte ich noch etwas Zeit in der Stadt verbracht.

Géraldine, du hast schon viele Grossanlässe miterlebt. Welcher Anlass bleibt bei dir in bester Erinnerung? Weshalb?

Géraldine: Die Leichtathletik WM 2017 in London. Mit 60'000 Zuschauern war Gänsehaut vorprogrammiert.

Was hat dich mehr geschmerzt: Der Abbruch der Saison mit den Höhepunkten WM in Eugene USA und EM in München oder die Long-Covid-Erkrankung und die daraus folgende Trainingspause?

Géraldine: Definitiv die Trainingspause, da ich sehr viel in meinem Trainingsprozess geändert habe und so die wichtigen Wettkampferfahrungen nicht sammeln konnte. Zum Glück konnte ich gegen Ende Saison noch ein paar Wettkämpfe bestreiten und Praxis sammeln.



Géraldine Ruckstuhl

Geburtsdatum

24. Februar 1998

Wohnort

Zürich

Berufe

- HR-Sachbearbeiterin
- Pilates Instruktorin
- Leistungssportlerin

Motivation für die Leichtathletik

Irgendeinmal das Limit zu finden, wofür mein Körper fähig ist Leistungen zu bringen.

Funfaktor im Leben

Man sollte jeden Tag leben, als ob es der letzte Tag wäre.

Ihr seid in verschiedenen Disziplinen im Einsatz. Der Siebenkampf von Géraldine ist sehr vielseitig. Shirin und Julia, ihr seid in Langsprint, respektive in der Mitteldistanz im Einsatz. Beschreibt eine für euch normale Trainingswoche.

Shirin: Ich trainiere fast täglich. Montag mit Sprinttraining, Dienstag und Samstag ist Belastungstraining, am Donnerstag Kraft oder Ausdauer, sonntags steht ein Longrun auf dem Programm. Am Mittwoch und Freitag mache ich ein Alternativtraining oder gönne meinem Körper eine Pause.

Julia: Ich trainiere jeweils von Montag bis Samstag (Sonntag ist Ruhetag). Die Trainings finden meistens in Sarnen statt – im Sommer auf der Rundbahn und im Winter in der Dreifachturnhalle. Ein Training dauert zwischen zwei und drei Stunden und setzt sich je nach Trainingsphase aus zwei bis drei Teilen zusammen (z. B. Krafttraining, Circuit, Sprint, Ausdauer, Wattbike).

Géraldine: Trainiert wird von Montag bis Samstag. Alle Disziplinen werden im Minimum einmal pro Woche trainiert. Dazu kommen Kraftereinheiten und Physio- sowie Regenerationseinheiten.

Wie trainiert ihr in der Winterpause, worauf setzt ihr Schwerpunkte?

Julia: Im Moment machen wir viel im Grundlagenbereich, sprich auch viele Ausdauertrainings. Diese zählen nicht wirklich zu meinen Lieblingstrainings, aber ich weiss, dass diese die Grundlage für eine erfolgreiche Saison sind. Als Sprinterin freue ich mich darauf, wenn die Trainings wieder schneller/explosiver werden.

Géraldine: Ich werde vor allem im technischen Bereich Schwerpunkte setzen, um die Erkenntnisse der Saison umzusetzen.

Shirin: Auf eine gute Grundlagenausdauer, in diesem Winter wird auch die Einführung ins Krafttraining für LäuferInnen ein Thema sein. Wichtig ist auch etwas Sprint und Lauftechnik. Ich bevorzuge Crosslauf vor Halle, weswegen ich vorwiegend auf der Strasse und der Wiese trainiere und nicht auf der Bahn Belastungen absolviere.

Was sind eure Ziele fürs Leichtathletikjahr 2023? Sind wieder Grossanlässe (2023 / 24) geplant?

Shirin: Ein paar neue Distanzen wie 400 oder 3000 m ausprobieren, also eine grosse Varietät behalten. Auf 800m möchte ich gerne meine persönliche Bestleistung noch etwas senken. Wenn sich die Möglichkeit ergibt, strebe ich eine Teilnahme an den EYOF (European Youth Olympic Games) oder den U20 Europameisterschaften an.

Julia Niederberger

Geburtsdatum

17. Januar 2000

Wohnort

Buochs

Beruf

Polygrafin

Motivation für die Leichtathletik

Immer schneller werden

Funfaktor im Leben

- Freunde
- Abenteuer in der Natur
- Pfadileiterin
- Reisen



Géraldine: Ich möchte einen verletzungsfreien Winter haben und dann im Frühling auf dem Wettkampfsplatz kommen und schauen was dabei rauskommt. Spezifische Ziele habe ich mir noch nicht gesetzt.

Julia: In der kommenden Saison möchte ich weitere Erfahrungen an internationalen Wettkämpfen sammeln und meine persönlichen Bestleistungen weiter senken. Längerfristig ist mein Ziel mit der 4 × 400-Meter-Staffel die Qualifikation für die Olympischen Spiele zu schaffen und den Schweizerrekord zu knacken.

Ihr habt einen Wunsch für euch frei. Welcher wäre dies?

Géraldine: Dass die aktuellen Kriege auf der Welt aufhören und alle Menschen im Frieden zusammenleben können. So wie wir es im Sport können.

Julia: eine 400-Meter-Rundbahn im Kanton Nidwalden

Shirin: Ich würde mir wünschen, dass der Tag mehr als 24 Stunden hat, sodass man sich immer genug Zeit für alles und jeden nehmen kann.

Herzlichen Dank den drei Innerschweizer Spitzenathletinnen für das spannende Interview.

Interview: Daniel Düsi Schneider
Fotos: Ulf Schiller (Géraldine), zfg (Julia und Shirin)



Shirin Kerber

Geburtsdatum

11. Januar 2006

Wohnort

Kehrsiten

Beruf

Schülerin am Kollegium St. Fidelis Stans

Motivation für die Leichtathletik

Es ist ein guter Ausgleich zur Schule. Ich bewege mich draussen in der Natur und kann mich ans Limit pushen, meine Grenzen austesten. Auch Freundschaften habe ich schon einige durch die Leichtathletik geschlossen, was mich natürlich noch mehr ansportet.

Funfaktor im Leben

Ich lache lieber einmal zu viel als einmal zu wenig (auch in ernstesten Situationen ...)

Für unsere Rubrik «Vis-à-vis» suchen wir spannende Personen aus der Turnerfamilie. Ob jung oder alt, neu im Amt oder erfahren, sportlich erfolgreich oder als Helfer im Einsatz: Melde uns Name, Vorname und Kurzbeschreibung via Mail an medien@turnverband.ch.