

Mittwoch, 18. Januar 2023

Sport

Nach zwei Corona-Erkrankungen: «Ich möchte jeden Tag stundenlang trainieren»

Die Luzerner Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl (24) will in diesem Jahr möglichst viele Wettkämpfe bestreiten.

Turi Bucher

In rund einem Monat wird Géraldine Ruckstuhl 25-jährig, und sie spricht leidenschaftlich von ihrem grossen Ziel: den Olympischen Spielen. Und zwar jenen von 2024 in Paris.

Die Olympischen Spiele von Tokio 2021 hatte sie verpasst, weil ihr die Schweizer Selektionäre nach einer überstandenen Fussverletzung keine Olympiawürdige Leistung zutrauten. Das schmerzte und ärgerte Ruckstuhl. So sehr, dass sie einige Zeit brauchte, um die grosse Enttäuschung, den Rückschlag zu überwinden und die nächsten Olympischen Spiele ins Visier zu nehmen.

Doch 2022 folgten nächste Rückschläge: Zwei Coronabefunde. Anfang Jahr ohne wirkliche Symptome; im April dann war die Siebenkampfsportlerin aus Altbüron aber derart geschwächt, dass an Wettkämpfe nicht zu denken war. Ein verlorenes Jahr? Nicht unbedingt. «Corona hätte nicht sein müssen, klar, aber ich habe es akzeptiert», meint Ruckstuhl, «und ich weiss, dass wir die richtigen Entscheidungen getroffen haben.»

Ruckstuhl versuchte in der zweiten Jahreshälfte unter Anleitung ihres Trainers Manuel Evangelista, die sportliche Form wieder aufzubauen und konnte Mitte September am Décastar-Event im französischen Talence in der Nähe von Bordeaux sogar noch einen Siebenkampf bestreiten. «Im Kugelstossen habe ich mit 14,68 m eine persönliche Bestleistung erzielt», erzählt Ruckstuhl rückblickend und stolz – es waren zehn Zentimeter mehr als ihr bisheriger Rekord. Ruckstuhl klassierte sich in der Schlussrangliste von Talence mit einer Punktzahl von 5872 als 5. unter 15 Teilnehmerinnen. Ein richtig explosiver Aufsteiger. «Die Punktzahl mag vielleicht nicht grossartig sein. Aber dieser Wettkampf war für mich eine Bestätigung, dass ich auf dem richtigen Weg bin, war ein richtiges Happy End für das Jahr 2022», wie es Ruckstuhl formuliert.

Reise durch Vietnam mit Freund Silas

Zur Belohnung sozusagen folgte dann Anfang Oktober eine dreiwöchige Reise durch Vietnam. Zusammen mit ihrem Lebenspartner Silas tourte sie von Hanoi runter nach Ho Chi Minh City. «Wie schon vor meiner Reise nach Costa Rica ein Jahr zuvor habe ich das Handy ausgeschaltet, bevor ich ins Flugzeug gestiegen bin und habe es erst wieder eingeschaltet, als wir in Zürich gelandet sind.» Ruckstuhl schwärmt von ihrem Vietnam-Trip: «Ich bin fasziniert von den Stränden und den Reisfeldern, aber vor allem von diesem Volk», erzählt sie. «Wie die Esskultur in Vietnam unter Verwandten und Bekannten ze-



Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl im letzten Herbst auf einem Aussichtspunkt in Tam Coc, 100 Kilometer von der vietnamesischen Hauptstadt Hanoi entfernt.

Bild: PD

lebiert wird, hat mich sehr beeindruckt. Genauso wie die feine Küche natürlich. Während mein Freund gerne mal einen Teller Spaghetti genossen hätte, versuche ich unterdessen sogar, daheim vietnamesisch zu kochen.»

Weihnachten wurde dann im Kreis der Familie und der Liebsten in Altbüron gefeiert, der Jahreswechsel an Silvester ebenso mit guten Freunden mit einem gemütlichen, lustigen Spieleabend.

Die Leidenschaft für den Siebenkampf ist wieder da

Nach den Rückschlägen im vergangenen Jahr hatte Ruckstuhl zusammen mit ihrem Trainer folgendes Ziel priorisiert: Gesund werden und wieder Spass und Freude an der Leichtathle-

tik finden. Ruckstuhl sagt jetzt: «Ich habe die Leichtathletik, den Siebenkampf mit all seinen Disziplinen wie ein kleines Kind

«Ich habe die Leichtathletik wie ein kleines Kind wieder für mich entdeckt.»

wieder für mich entdeckt, habe enorm Spass und Freude. Ich schaue voller Tatendrang vorwärts. Körperlich fühle ich mich

«Es reizt mich enorm, dass mein Name wieder beim Rekord stehen würde.»

super, ich möchte in diesem Jahr an so vielen Wettkämpfen wie nur möglich teilnehmen.»

Annik Kälin entritt ihr den Schweizer Rekord

Wenn man Géraldine Ruckstuhl im Gespräch so zuhört, möchte man nicht glauben, dass die Leichtathletin im vergangenen Jahr durch das Coronavirus derart und wortwörtlich aus der Bahn geworfen wurde. Sie sagt: «Meine Leidenschaft für die Leichtathletik ging vielleicht kurzzeitig verloren, doch jetzt ist sie definitiv wieder geweckt. Klar ist es nicht so lustig, zu trainieren, wenn es regnet und eiskalt ist. Aber ich stehe morgens auf und will einfach nur trainieren. Ich möchte jeden Tag stundenlang trainieren.» Die täglichen Trainings absolviert Ruck-

stuhl im Sihlhölzli oder im Letziggrund, weil sie unterdessen in Zürich wohnhaft ist.

2022 musste Ruckstuhl tatenlos mitansehen, wie ihr die Bündner Konkurrentin Annik Kälin den Schweizer Rekord im Siebenkampf entritt, diesen auf 6398, dann auf 6464 und schliesslich auf 6515 schraubte. Zum Vergleich: Ruckstuhls Bestleistung und ehemaliger Schweizer Rekord steht bei 6391. Richtig schmerzhaft war es, Kälin an der WM in Eugene und an der EM in München zuschauen zu müssen. «Ich dachte: Wie gerne wäre ich da auch mit dabei», erzählt Ruckstuhl, um gleichzeitig zu ergänzen: «Ich freue mich extrem für Annik. Schliesslich hat sie auch jahrelang dafür gearbeitet. Ich hoffe sehr, dass wir uns 2023 gegenseitig nach oben pushen.»

«Ich muss mich nicht in ein Konzept zwängen»

Und der Schweizer Rekord? Ruckstuhl: «Klar, es reizt mich enorm, dass mein Name wieder beim Schweizer Rekord stehen würde. Aber dieser Rekord steht bei mir nicht im Fokus. Ich weiss, dass mein Leistungspotenzial längst nicht ausgeschöpft ist, dass ich wieder näher an diese Rekordpunktzahl dran kommen kann.»

Géraldine Ruckstuhl hatte zusammen mit Trainer Evangelista folgenden Plan erarbeitet:

2022: Grundlagenjahr mit Auslegeordnung
2023: Wettkämpfe und immer wieder Wettkämpfe
2024: Olympische Spiele in Paris

An möglichst vielen Wettkämpfen teilnehmen, so lautet die Vorgabe für dieses Jahr. Das heisst für die nächsten Wochen und Monate:

21. Januar: Hallensaison-Eröffnung in St. Gallen
29. Januar: X-Athletics-Indoor-Meeting im französischen Aubière nahe Lyon
4./5. Februar: Schweizer Mehrkampf-Hallenmeisterschaften in Magglingen
18./19. Februar: Schweizer Einzel-Hallenmeisterschaft in St. Gallen
4. bis 7. März: Hallen-EM in Torun (Pol) (bei Qualifikation)

«Ich muss mich nicht in ein Konzept zwängen und zwingen, ich bin völlig überzeugt davon, dass dies das Richtige für mich ist. Ich fühle mich pudelwohl», sagt Ruckstuhl.

Die Teilnahme am olympischen Siebenkampf 2024 in Paris – dieser Wettkampf ist das grosse Ziel der Luzernerin. Sie sagt: «Ich bin überzeugt davon, dass ich es schaffe. Olympia ist ein Kindheitstraum von mir, Paris ist das tägliche Ziel in meinem Hinterkopf. Ich will es mir selber beweisen.»