

# Auf dem Sprung in die Weltklasse

Simon Ehammer ist ein seltenes Multitalent der Leichtathletik – sein Ziel: internationale Medaillen im Zehnkampf und Weitsprung

REMO GEISSER

Einen Herkules stellt man sich anders vor. 1,84 Meter misst Simon Ehammer, und trotz breiten Schultern bringt er bloss 80 Kilogramm auf die Waage. Dazu passt sein Auto: ein Mini. Aber wenn der Appenzeller von seinen Plänen redet, wächst er quasi mit jedem Wort. Er ist gerade einmal 20 Jahre alt, hat jedoch vor einigen Wochen den Landesrekord im Zehnkampf nur um 13 Punkte verpasst. Der Rekord von 8244 Punkten ist ein Monument der Schweizer Leichtathletik, 1988 von Beat Gähwiler aufgestellt. Ehammer lässt das ziemlich kühl. «Mit 8300 Punkten kannst du mit Glück einmal eine EM-Medaille gewinnen, mehr nicht», sagt er. Und ja: Er will mehr.

Wie der Landesrekord, so ist auch Ehammers Sport etwas aus der Zeit gefallen. Zehn Disziplinen, verteilt auf zwei lange Tage, dazu noch das Umrechnen von Zeiten und Weiten in Punkte: Das entspricht nicht dem Konsumverhalten des modernen Menschen, der sich in Sekundenschnelle durch die ganze Welt zapft, klickt und wischt. Als Jim Thorpe 1912 in Stockholm Olympiasieger im Zehnkampf wurde, überreichte ihm der schwedische König einen Pokal und sagte: «Sie, mein Herr, sind der grösste Athlet der Welt.» 100 Jahre später hätte dieses Prädikat zweifellos Usain Bolt eingeheimst, der die 100 Meter in deutlich weniger als 10 Sekunden sprintete. Aber Thorpes Antwort könnte man sich auch aus dem Mund von Ehammer vorstellen: «Thanks, King!»

## Lernen, zufrieden zu sein

Es ist ein Zufall, dass Ehammers Stern ebenfalls in Schweden aufging, in einem Nest namens Borås, einen Pokal vom König gab es nicht. Aber eine Goldmedaille an den Junioren-EM und mit 7851 Punkten einen U-20-Landesrekord. Gold und Bestleistungen – das sind die Währungen, in denen Ehammer denkt. Allerdings musste er auf dem Weg nach oben zuerst einmal lernen, dass man sich manchmal auch mit weniger zufriedengeben muss. Er war als Bub schon schnell, so schnell, dass er an einem Nachwuchssprint von einem Leichtathletiktrainer entdeckt wurde. Dieser rief immer wieder bei den Eltern an, bis sich der 11-jährige Simon endlich einmal im Training zeigte.

Er war gut, so gut, dass er sich von Wettkampf zu Wettkampf steigerte. Allerdings stachelte das seinen Ehrgeiz derart an, dass der junge Athlet jedes Mal frustriert reagierte, wenn auf dem Resultatblatt keine persönliche Bestleistung notiert wurde. «Er stand sich damit selber im Weg», sagt der Coach René



«Dann können es ja gleich 9000 Punkte sein»: Simon Ehammer weiss, was er will.

ANTHONY ANEX / KEYSTONE

Wyler, «sogar im Training nervte er sich, wenn etwas nicht so lief, wie er wollte. Daraus entstand viel negative Energie.» Mit diesem Verhalten ist man nicht unbedingt prädestiniert für den Zehnkampf, wo es über zwei Tage oft kleine Rückschläge gibt, die der Athlet schnell wegstecken muss. Ehammer macht das heute so: zehn Minuten sich ärgern, dann abhaken. «Und es ist gut, wenn ein Trainer da ist, der nach zehn Minuten auf den Tisch haut und mir sagt: «Jetzt konzentrierst du dich aber wieder!»»

Trainiert wird Ehammer von einem kleinen Team. Einige der bis zu zwölf Einheiten pro Woche absolviert er im Klub, dem TV Teufen, unter dem Vereinstrainer Karl Wyler, der auch für die Wettkampfbetreuung zuständig ist. Dessen Bruder René Wyler leitet die Einheiten an der Sportlerschule Herisau, er koordiniert auch das gesamte Training. An der Sportlerschule ist zudem der frühere Weitspringer Yves Zellweger für Starts, Schnelligkeit und Sprünge zuständig. Die Schule ist quasi der Stützpunkt von Ehammer, obwohl er die Ausbildung bereits abgeschlossen hat.

Das System wird hinter vorgehaltener Hand immer wieder hinterfragt. Können Trainer vom Land einen solchen Ausnahmeathleten in die Weltklasse füh-

ren? René Wyler kennt die Einwände. Es könne sein, dass man irgendwann an Grenzen stosse. Doch werden seiner Meinung nach die Trainerausbildung und generell die Möglichkeiten in der Schweiz unterschätzt. Trainer wachsen mit ihren Athleten, und die Wylers sind sich nicht zu schade, bei Kollegen im In- und Ausland Inputs zu suchen oder Spezialisten beizuziehen. In den Würfen ist der Schweizer Nationaltrainer Terry McHugh ein wichtiger Ansprechpartner, und für Detailarbeit an den Hürden reiste man zu Sven Rees nach Stuttgart.

## Idealtyp des modernen Athleten

Zum Konzept von Ehammers Team gehört, den Athleten Schritt für Schritt aufzubauen und dabei trotz Detailarbeit nicht den Blick aufs Gesamtbild zu verlieren. Ein zentraler Aspekt ist die Schnellkraft, die in neun der zehn Disziplinen gefordert ist. Ehammer trainiert so, dass er zwar Kraft in die Muskeln bekommt, diese aber nicht mit Wasserspeicherung aufbläht. Das erklärt den sehr definierten, aber nicht wuchtigen Körper. Mit 1,84 Metern und 80 Kilogramm entspricht er idealtypisch dem modernen Zehnkämpfer. Die letzten drei Weltrekordhalter Roman Sebrle

(1,85/86), Ashton Eaton (1,86/86) und Kevin Mayer (1,86/82) sind sehr ähnlich gebaut; es sind die einzigen Athleten, die jemals die 9000-Punkte-Marke übertroffen haben. Mayer hält seit 2018 den Weltrekord mit 9126 Punkten.

Ehammer ist nicht nur ähnlich gebaut, sondern auch in Schlüsseldisziplinen bereits auf ihrem Niveau: in den Sprints, über die Hürden und im Weitsprung. Über 110 Meter Hürden und im Weitsprung unterbot er in diesem Jahr die Teilnahmelimit für die EM. Und mit einem Satz auf 8,15 Meter verblüffte er alle Spezialisten, denn in der Schweiz flog nur ein einziger Weitspringer jemals weiter – Julien Fivaz auf 8,27 Meter. Dessen zweitbeste Weite betrug 8,10.

Das wirft die Frage auf, warum sich Ehammer nicht spezialisiert. Springt er regelmässig über 8,20 Meter, kann er sich die Starts in der Diamond League ausuchen, was finanziell interessant ist und Aufmerksamkeit bringt. Ehammer denkt anders. «Ich muss mich nicht spezialisieren, um regelmässig 8,20 zu springen», sagt er. Sein Ziel ist es, im Zehnkampf und im Weitsprung Weltklasse zu sein. Der Mehrkampf ist der Olymp, da will er hin. «8888 Punkte wären cool», sagt er, «aber wenn ich schon so weit denke, dann können es ja gleich 9000 Punkte

sein.» Und der Weitsprung sei gut für die Publicity, weil man da die Plattform der grossen Meetings nutzen könne.

Der Trainer René Wyler denkt auch an die langfristigen Perspektiven. Der Zehnkampf stehe sicher bis zu den Olympischen Spielen 2024 im Fokus. Dann wäre Ehammer erst 24-jährig und könnte immer noch sagen: «Jetzt setze ich ganz auf den Weitsprung.»

Doch vorläufig geht es darum, das Gesamtbild des Zehnkämpfers zu vervollständigen. Ehammer hat noch offensichtliche Schwächen in den Würfen, vor allem mit dem Diskus und dem Speer, und der abschliessende 1500-Meter-Lauf könnte besser sein. René Wyler sagt, man habe im Training bewusst zuerst vor allem auf die Sprints und die Sprünge fokussiert, jetzt verstärke man Schritt für Schritt die Akzente bei den Würfen. Mit dem langfristigen, behutsamen Aufbau soll auch die Verletzungsanfälligkeit klein gehalten werden.

## Das kann er nicht trainieren

Dass Leute von aussen oft auf die Schwächen verweisen, hat für den Sportler etwas Frustrierendes. Bei seiner Bestleistung von 8231 Punkten lag Ehammer nach neun Disziplinen deutlich vor dem Zwischentotal des Rekordhalters Gähwiler, rannte dann aber die 1500 Meter in 4:42,54 Minuten. Gähwiler brauchte 1988 nur 4:14,77. Aber der Appenzeller war in sieben von zehn Disziplinen besser als je zuvor in einem Mehrkampf, auch im abschliessenden Lauf. Hier hat er sich innerhalb eines Jahres um über 7 Sekunden verbessert.

Es gibt also viele Gründe, das Positive herauszustreichen. Im 1500er läge schon heute noch mehr drin, aber der Athlet muss das schrittweise erfahren. Ehammer hatte nie Spass an langen Läufen, tief in sich drin hört er immer noch: «Ich mag das nicht! Ich kann das nicht!» Üben kann er es kaum, denn mit Mittelstreckentraining liefe ein Zehnkämpfer Gefahr, in der für ihn so wichtigen Schnellkraft Einbussen zu erleiden.

Ehammer hat die Saison als Zehnkämpfer beendet, aber es stehen noch ein paar Einsätze in Einzeldisziplinen an. Unter anderem wurde er als Weitspringer an internationale Meeting in Bellinzona eingeladen, wo er sogar ein Startgeld bekommt.

Jetzt aber muss er ins Training, doch beim Aufstehen sieht er den Rucksack des Journalisten mit dem Logo der Leichtathletik-EM 2018 in Berlin. Er reckt den Finger und sagt: «Da wäre ich Zweiter und Vierter geworden.» Er weiss, wo er sich mit seinen bisherigen Bestleistungen einordnen kann. Und er weiss, was er will.

# Das verrückteste Rennen des Jahres

Der Franzose Pierre Gasly wurde letzte Saison von Red Bull zurückgestuft – nun krönt er sich in Monza zum 109. Sieger der Formel 1

ELMAR BRÜMMER

In einem chaotischen Grossen Preis von Italien ist dem siegreichen Franzosen Pierre Gasly im Alpha Tauri-Honda die erste Sensation der Formel-1-Saison 2020 geglückt. Auch die weitere Podestbesetzung war mit dem Spanier Carlos Sainz (McLaren-Renault) und dem Kanadier Lance Stroll im Racing-Point-Mercedes höchst ungewöhnlich. Der WM-Leader Lewis Hamilton musste nach einem Regelverstoß zur Rennhälfte wieder ganz von hinten anfangen, beide Ferraris fielen ebenso aus wie der Red-Bull-Honda von Max Verstappen.

## Händchen für den Nachwuchs

Die italienische Ehre rettete vor 250 zugelassenen Zuschauern, alles verdiente Helfer in der Corona-Krise, das kleine Team aus Faenza. Für den österreichischen Rennstallchef Franz Tost ist das ein Déjà-vu: 2008 siegte an gleicher

Stelle der Aussenseiter Sebastian Vettel, damals hiess der Red-Bull-Talentschuppen noch Toro Rosso. Tost hat, ähnlich wie früher das Sauber-Team, ein Händchen für Nachwuchsfahrer.

Pierre Gasly, der 109. Sieger der GP-Geschichte, ist ein Sonderfall. Ausgebildet für den Einsatz im Top-Rennstall des Red-Bull-Konzerns, wurde er entsprechend gefördert und befördert, in der letzten Saison aber wieder degradiert. Im 55. Rennen seiner Formel-1-Karriere war der 24-Jährige im richtigen Moment zur Stelle und verteidigte seinen Vorsprung auch in der letzten Runde noch, als er schon alle Zusatzenergie aufgebraucht hatte. Nach der Siegerzeremonie sass Gasly kopfschüttelnd auf dem Podest: «Was für ein verrücktes Rennen! Ich komme damit noch gar nicht richtig klar. Mein Rennstall hat so viel für mich getan, es ist ein wunderbarer Tag.» Gasly ist der erste französische Sieger seit Olivier Panis 1996 im Regen-Chaos von Monte Carlo.



Pierre Gasly  
Formel-1-Fahrer

Zur überraschenden Rangfolge konnte es nur kommen, weil der einsame Spitzenreiter Hamilton immer wieder eingebremst wurde. Zwei Safety-Car-Phasen und ein Rennunterbruch brachten den von der Pole-Position gestarteten Briten um den 90. Sieg. Genauer gesagt: ein Regelverstoß nach der ersten Neutralisierung.

Nachdem Kevin Magnussen seinen Haas-Ferrari so ungünstig abgestellt hatte, dass der Safety-Car ausrücken musste, bogen Hamilton und auch Antonio Giovinazzi im Alfa Romeo sofort zum Reifenwechsel ab. Dass alle

anderen draussen blieben, hatte damit zu tun, dass sie auf die noch geschlossene Boxengasse hingewiesen worden waren. Darüber informieren entweder der Kommandostand oder eine Warn tafel vor der Einfahrt zu den Garagen. Allerdings ist diese links aussen in der Kurve angebracht und daher leicht zu übersehen. Beide Fahrer bekamen eine zehneckige Stop-and-go-Strafe aufgebremst.

## Heim-Debakel für Ferrari

Kurz darauf musste der achte WM-Lauf unterbrochen werden, nachdem Charles Leclerc mit seinem Ferrari bei Tempo 260 die Kontrolle über das nervöse Heck verloren hatte und tief in die Reifenstapel eingetaucht war. Damit war das neuerliche Debakel für die Scuderia im 999. Grand Prix der Firmenhistorie perfekt. Schon nach sechs Sekunden hatte ein kleines Feuer im Heck von Sebastian Vettels Auto von einer technischen

Panne gezeugt. Am Boliden des Deutschen, der vom indiskutablen 17. Rang aus starten musste, war eine Benzingleitung explodiert. Der vierfache Weltmeister weiss nicht mehr weiter: «Man denkt immer, schlimmer geht's nicht mehr – aber für uns gilt offenbar: Es geht immer noch schlimmer.»

Der Teamchef Mattia Binotto sagte seine Medienrunde ab, er hätte ohnehin als einziges Positivum das erfolgreiche Formel-2-Wochenende von Mick Schumacher vermelden können. Der Sohn des Rekordweltmeisters wird als «Sonnenstrahl» bezeichnet und könnte schon im kommenden Jahr in Hinwil andocken. Für Alfa Romeo vermochte der Routinier Kimi Räikkönen nach dem Neustart nur kurz auf Rang zwei mitzuhalten, danach wurde er chancenlos bis in den 13. Rang durchgereicht. Vorübergehend durfte er sich kurz mit Hamilton auseinandersetzen, der es von ganz hinten immerhin noch auf den 7. Platz schaffte.