

Mittwoch, 6. Januar 2021

# Ein Appenzeller ganz gross

Zehnkämpfer Simon Ehammer ist der zukünftige Exportschlager der Schweizer Leichtathletik. Der 20-Jährige denkt gross und sieht sich in drei Jahren auf dem Olympiapodest – und niemand will ihm widersprechen. Wir erklären den Athleten in zehn Attributen.

Rainer Sommerhalder

Simon Ehammer macht aus Träumen Realität. Der 20-Jährige spricht von seinen hohen olympischen Zielen wie ein Mathematiker über eine einfache Gleichung: Potenzial plus Entwicklung plus Zuverlässigkeit gleich Medaille. Man nimmt dem Zehnkämpfer die Überzeugung ab. Da wächst ein ganz Grosser der Schweizer Leichtathletik heran.

## 1 Der Hauptdarsteller

Beim Interview mit Simon Ehammer sitzt ein komplettes Betreuersteam mit am Tisch: Manager, Trainer, Trainingskoordinator. Kann der Zehnkämpfer aus Stein im Kanton Appenzell Auser rhoden nicht für sich sprechen?

Doch, kann er. Und wie. Selbst Fragen, die eigentlich an den Trainer gerichtet sind, beantwortet Ehammer mit einer grossen Selbstverständlichkeit. Er lässt keine Zweifel offen, wer in diesem Film der Hauptdarsteller ist. Das Auftreten des 20-Jährigen fasziniert. In Zeiten, in denen die Abhängigkeit von jungen Athletinnen und Athleten eindringlich diskutiert wird, verkörpert er einen auffallenden Gegenpol als mündiger Sportler. Das entspricht der Philosophie der Sportschule Appenzellerland, die im Leben des Zehnkämpfers bis heute eine wichtige Rolle spielt. Simon Ehammer folgt auf dem Weg an die internationale Spitze einem Plan. Seinem Plan.

## 2 Der Kommunikator

Simon Ehammer redet viel, schnell und durchdacht. Seine Antworten haben Hand und Fuss. Er entscheidet bewusst, was er von sich preisgibt und was nicht. Geholfen hat seinem Kommunikationstalent und seiner Ausstrahlung zweifellos die Lehre als Sportartikelverkäufer. Ehammer kann es gut mit anderen Menschen. Und er weiss, wie man etwas erfolgreich an den Mann bringt. Er sagt, die Lehre in einem Geschäft habe früh seine Eigenständigkeit gefördert.

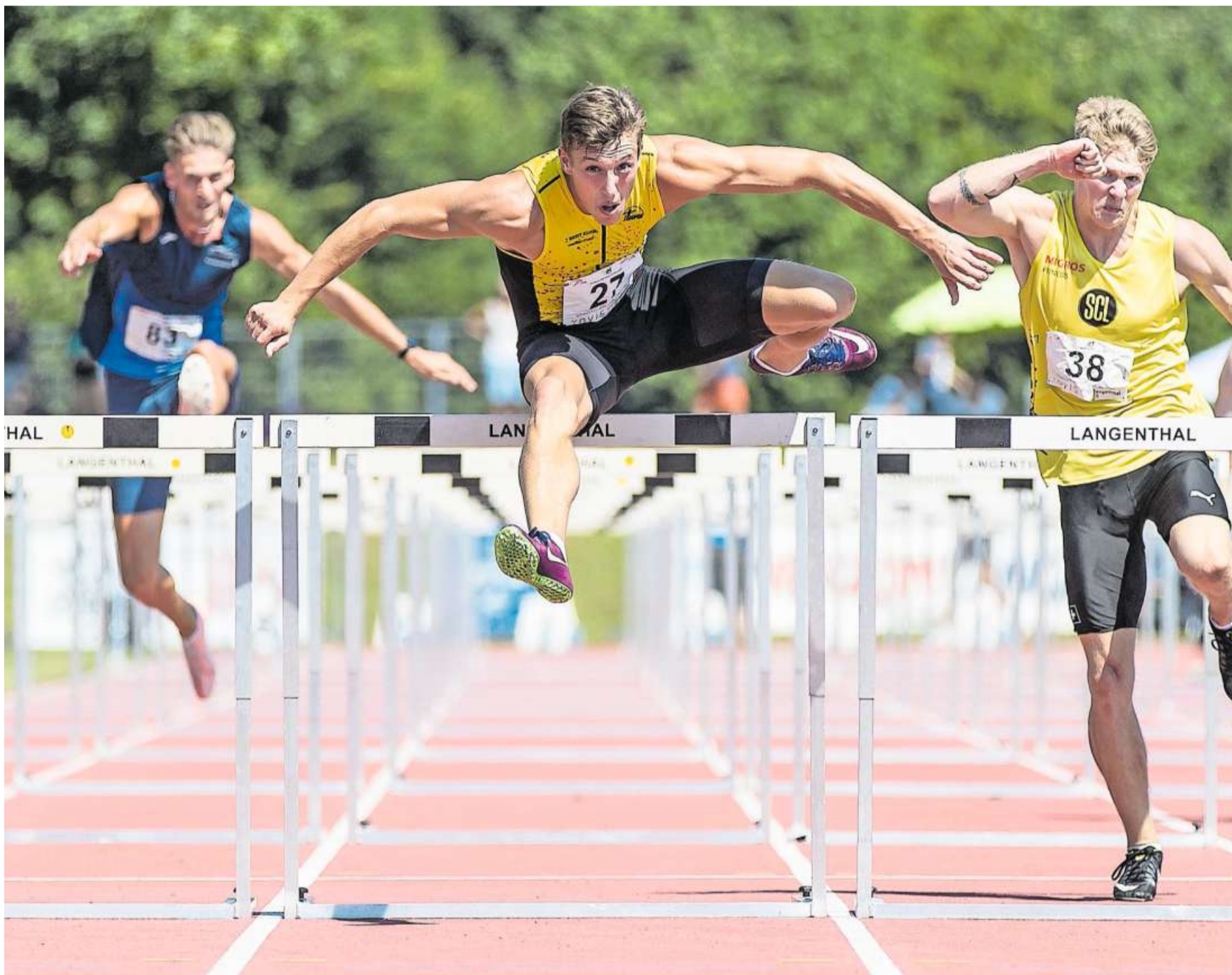
Heute spürt er stark, dass immer grössere Kreise auf seine Leistungen aufmerksam werden. Die Medienanfragen nahmen in den vergangenen Monaten enorm zu. «Das passt», sagt Ehammer, «denn ich weiss, wie ich damit umgehen muss.»

## 3 Der Preisträger

Eine Fachjury hat Simon Ehammer zum Leichtathleten des Jahres 2020 gewählt. Sein weibliches Pendant ist die Tessiner Sprinterin Ajla Del Ponte. Verdient hat sich der Ostschweizer diese Auszeichnung mit der Pulverisierung seiner persönlichen Bestleistung im Zehnkampf. Mit einem entfesselten Auftritt in Langenthal, wo er in nicht weniger als sechs Disziplinen neue Bestmarken schafft, erreicht er 8231 Punkte und verpasst den Uraltrekord von Beat Gähwiler aus dem Jahr 1988 lediglich um 13 Punkte.

## 4 Der Profi

Erstmals in seiner Karriere nennt sich Simon Ehammer derzeit Profi. Seit dem 26. Oktober absolviert er in Magglingen die Spitzensport-Rekrutenschule. Er empfindet den Tapetenwechsel als willkommene Abwechslung, denn seit er mit Leistungssport begonnen hat, bewegt sich der U20-Europameister von 2019 im gleichen Umfeld. Die Infra-



Zehnkämpfer Simon Ehammer ist über die 110 m Hürden in seinem Element.

Bild: Ulf Schiller/Freshfocus (Langenthal, 9. August 2020)

struktur sei perfekt, die Pflichtmodule in der militärischen Ausbildung höchst interessant und der Austausch mit den Besten aus anderen Sportarten inspirierend, sagt er.

«Man betrachtet andere Sportarten auf eine ganz andere Art, wenn man die Athleten dahinter persönlich kennt und einen Einblick in ihre Welt gewinnt», sagt er. Bis zum 19. März trainiert Ehammer in Diensten des Vaterlands. Danach sucht er neben dem Leben als Zehnkämpfer mit einem 20-Prozent-Pensum als Verkäufer im Lehrbetrieb bewusst die Abwechslung.

## 5 Der Jäger

Simon Ehammer hält sich nicht mit Träumen auf. Er formuliert seine Ziele konkret. Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris will er eine Medaille gewinnen. Aufgrund seines Potenzials, der zu erwartenden Entwicklung in den einzelnen Disziplinen, spricht er von einer «sehr realistischen Vorgabe. Ich weiss, was ich kann und was ich will». Zuerst geht der Blick aber in Richtung Tokio. Um sich direkt für die Olympischen Spiele im kommenden Sommer zu qualifizieren, jagt er die Marke von 8350 Punkten. Diese will Ehammer entweder Ende April in Lana im Südtirol oder dann einen Monat später in Götzis schaffen.

## 6 Der Wettkämpfer

Simon Ehammer bringt eine Tugend mit, die viele grosse Zehnkämpfer ausmacht. Er ist ein absoluter Wettkämpfer.

Anstatt monatelang nur zu trainieren, streut er gerne und oft Wettkämpfe in sein Programm ein. Schon diesen Januar will er sich wieder mit anderen messen – in einzelnen Disziplinen oder im Siebenkampf. «Ich will wissen, wo ich stehe», sagt er, «ich freue mich auf jeden Wettkampf. Egal ob WM oder regionales Meeting – ich gebe immer mein Bestes.»

## 7 Der Spezialist

An den Schweizer Meisterschaften der Spezialisten in Basel gewinnt Simon Ehammer einen kompletten Medailensatz. Besonders eindrücklich ist der Leistungsausweis im Weitsprung. Mit seiner Bestleistung von 8,15 m empfiehlt er sich auch in einer Einzeldisziplin für internationale Grossanlässe. Die Superlative bemühen darf man für seinen SM-Auftritt über 110 m Hürden. Der zweite Platz hinter seinem derzeitigen RS-Gspänli Jason Joseph in 13,48 Sekunden bedeutet eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit um nicht weniger als 25 Hundertstelsekunden. Als Zugabe gibt es Bronze im Stabhochsprung.

## 8 Der Familienmensch

Simon Ehammer ist durch und durch bodenständig. Er sucht keine Abkürzungen auf seinem Weg. Prägend dabei ist zweifellos die Familie. Vater und Mutter sind stolz auf seine Leistungen als Sportler, aber sie gehörten nie zu jener Sorte Eltern, die ihren Sprössling extrem pushen oder in eine Richtung

drängen. Bis zum Winter 2019 war Ehammer als Bläser auch noch Mitglied der Musikgesellschaft, ehe sich der Zeitaufwand nicht mehr bewältigen liess. «Meine Eltern erwarten von mir keine spezifischen Erfolge», sagt Ehammer. «Ich spüre von ihnen keinen Druck, nur Freude. Es ist genial, wie sie hinter mir stehen.» Ehammer hat auch Wurzeln in Österreich. Sein Vater stammt aus der Nähe von Kitzbühel. Ein tätowierter Adler auf den Rippen erinnert ihn beim Blick in den Spiegel an seine zweite Heimat.

Familiär ist auch sein Trainerteam. René Wyler leitet die Sportschule Appenzellerland in Teufen. Bei ihm laufen alle Fäden zusammen, beispielsweise koordiniert er das gesamte Training von Ehammer. Sein Bruder Karl Wyler leitet die Einheiten beim TV Teufen, wo der beste Schweizer Zehnkämpfer nach wie vor hauptsächlich trainiert. Sehr persönlich geht es auch im Management zu und her. Michael Schiendorfer betreut neben dem Leichtathleten mit Skifahrer Marco Odermatt und Schwinger Joel Wicki weitere sportliche Ausnahmetalente.

## 9 Der Ehrgeizige

Der beste Schweizer Zehnkämpfer strotzt nur so vor Energie. Er kann seinen Ehrgeiz zehnfach ausleben. «Ich habe den Anspruch, mich bei meinen Wettkämpfen stets zu verbessern», sagt er. Je stärker seine Leistungen dabei werden, umso dünner ist die Luft. Damit ihn der selbst auferlegte Druck nicht behindert und er einen Rück-

schlag innerhalb eines Zehnkampfs wegstecken kann, setzt er auf Mentaltraining. Dort wird thematisch gearbeitet. Im Sommer lag der Fokus beim 1500-m-Lauf. Eine Willensleistung zum Abschluss jedes Zehnkampfs. Ehammer hat auch gelernt, den Ärger nach einer nicht perfekten Disziplin zu kanalisieren. Ein kurzer und heftiger Gefühlsausbruch und danach ab in die Schublade.

## 10 Der Planer

Am grössten ist Simon Ehammers Steigerungspotenzial bei den Würfeln. Seine Bestmarken mit dem Speer und dem Diskus sind im Zehnkampf noch nicht «State of the Art». Der langjährige Aufbau entspringt einer Philosophie und einer bewussten Systematik. Mit dem frühen Fokus auf die Schnellkraft hat sich der Appenzeller perfekte Voraussetzungen in sechs Disziplinen geschaffen. Nun wird spezifisch in den weniger starken Bereichen gearbeitet und dabei bewusst auch Kontakt zu spezialisierten Trainern gesucht.

Ehammer betont, dass er sich in allen Disziplinen verbessern, was offenbar nicht allen bewusst sei. «Ich werde sicherlich nie der Bär sein, der vor Kraft strotzt», sagt er. Zehnkampf bedeutet immer auch Ausgleich zwischen den einzelnen Fähigkeiten. Die bewussten geplanten Entwicklungsstufen bedeuten nicht, dass Ehammer und seine Betreuer keine Flexibilität kennen. Im Gegenteil. Er behauptet: «Ich bin der Schweizer Zehnkämpfer, der im Training am meisten tüfelt und experimentiert.»