

Einen wie ihn hat es in der Schweiz nie gegeben

Phänomen Simon Ehammer Der Zehnkämpfer ist nicht gross, er ist kein Brocken und steuert mit erst 22 Jahren doch Richtung Weltspitze. Weil er Fähigkeiten hat, die seinen Vorgängern fehlten.

Monica Schneider

Wer mit ihm redet, schaut in hellwache Augen. Wer ihm zuhört, traut oft den Ohren nicht. Und wer ihm zusieht, staunt mit offenem Mund. Es kann gut sein, dass Simon Ehammer gerade das gelingt, was Mujinga Kambundji bei der Heim-EM vor acht Jahren geschafft hat. Sie hat das Publikum mit ihrer unverstellten Art vereinnahmt und der Schweizer Leichtathletik (wieder) ein Gesicht gegeben. Ein weibliches, strebsames, erfolgsorientiertes.

Und wenn nicht alles täuscht, bekommt die Sportart, die seither einen ungebremsten Aufschwung erlebt, nun auch (wieder) ein männliches, das trägt. Simon Ehammer, Appenzeller Zehnkämpfer, frisch, offen, ambitioniert. Und vor allem locker.

Seit einigen Monaten demonstriert er, dass die Schweiz nicht nur eine Sprinter(innen)-Nation ist. Er beherrscht die ganze vielfältige Disziplinen-Palette mit ihren unterschiedlichsten Anforderungen, von den Sprints über die Sprünge bis zu den Wüfen. Und so, wie sich die Sprinterinnen in der Weltspitze etablieren konnten, orientiert er sich ebenfalls an dieser. Sein Massstab war nie der nationale, immer der internationale.

«Alle Saisonziele erreicht»

Bevor Simon Ehammer vor zwei Wochen in Ratingen (GER) gleich zwei Schweizer Rekorde brach, gewann er an der Hallen-WM im Siebenkampf Silber. Hinter Olympiasieger Damian Warner (CAN). Der Schweizer ist ganze 22 Jahre alt, steht am Anfang seiner Elite-Karriere und doch schon vor einem Sommer, in dem er freie Wahl hat, wo er in welcher Disziplin antreten will. Dass er sich am nächsten Wochenende in Götzis, dem Mekka der Mehrkämpfer im Vorarlbergischen, mit den Weltbesten messen will, ist klar. Danach aber plant er zweigleisig. An der WM und an Diamond-League-Meetings will er die Weitsprung-Spezialisten fordern, mit seinen 8,30 m hätte er an Olympia in Tokio eine Medaille gewonnen. An der EM dann wird er wieder im Zehnkampf starten.

Von Druck will er nichts wissen, den mache er sich ohnehin selber. «Zudem habe ich alle meine Saisonziele erreicht», sagt er, schmunzelt und fügt an: «Zumindest jene, die ich öffentlich gemacht habe.» Dass er eine WM-Medaille gewinnen möchte, ist nun auch kein Geheimnis mehr, und dass er dereinst 8,50 m weit springen will, erscheint zwar abenteuerlich, zeigt aber ziemlich genau, wie er denkt und tickt.

Simon Ehammer ist nicht riesig (1,84 m), er ist kein Brocken (81 kg), aber er ist trotzdem kein Twingo, wie das Trainer René Wyler sagt. Ehammer sei ein Ferrari, ein «im Vergleich zu anderen Brummern fein gebauter Athlet, der bis unters Dach mit Energie geladen ist». Solche, die früher Mehrkampf betrieben und sich deshalb auskennen, sagen: Einen wie ihn hat es in der Schweiz nie gegeben.

Der Zehnkampf war bisher vorwiegend eben ein Kampf, geprägt von Kraft, Wucht, Gewicht. Der Appenzeller jedoch erhebt den zweitägigen Wettbewerb zur Kunst. Mit verbesserter Technik gelingt es ihm immer häufiger, seine Schnellkraft umzusetzen. Nach seiner Verletzung 2021 hat er wieder zur Lockerheit gefunden, die in dieser so komplexen Disziplin Erfolg verspricht.

Seine Unbeschwertheit soll jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, welchen Aufwand der Athlet und sein mittlerweile grosses Umfeld am Leis-



Simon Ehammers Freudenschrei nach dem Weltrekord-Sprung – kein Zehnkämpfer sprang je 8,30 m. Foto: Imago

tungszentrum von Appenzellerland Sport und dem TV Teufen betreiben. «Die Woche hat zu wenig Tage, um zehn Disziplinen zu trainieren», sagt René Wyler. Er schreibt die Pläne, Simon Ehammer sei aber «ein Gemeinschaftswerk». Zweimal pro Tag stehen sie auf dem Platz, morgens früh und meist gegen Abend. Mehrmals wöchentlich ist er beim Physiotherapeuten oder Masseur. Und weil die Woche zu kurz ist, wird häufig auf das verzichtet, was ohnehin funktioniert: der Weitsprung.

Nie zwei Tage krank gefehlt

René Wyler hat den Anspruch, seinen Athleten in jeder Disziplin wie einen Spezialisten arbeiten zu lassen. Deshalb berät er sich neben dem lokalen Trainerteam mit Coaches aus der ganzen Schweiz: «Ich diskutiere viel und bin offen für Inputs.» Wenn er sich aber über das Potenzial Ehammers äussern soll, tut er das nur ungern. Und gibt zu bedenken, dass ein idealer Wettkampf mit vorwiegend Bestleistungen sehr selten und ein errechnetes Punktetotal von 8800 (siehe Box) mit Vorsicht zu geniessen sind.

In einem Bereich allerdings muss er seinen Athleten nichts lehren. «Sein Mindset ist seine grosse Stärke. Er liebt den Wettkampf, und er verkopft nicht», sagt er und meint, dass Ehammer Positives wie Negatives sofort abhakt und weitermacht. «Er ist ein äusserst positiv denkender Mensch, der sich so auch Widerstandskraft verschafft.» Ehammer habe in seiner ganzen Karriere noch nie zwei Tage am Stück krank aussetzen müssen. Wer das hört, versteht einiges mehr.

Ehammers Bestleistungen in den 10 Disziplinen und das Potenzial 2022

Vor zwei Wochen brillierte Simon Ehammer in Ratingen (GER) und erzielte mit **8354 Punkten Schweizer Zehnkampf-Rekord**. Seine Bestwerte in den Einzeldisziplinen erreichte er aber an verschiedenen Meetings. Cheftrainer René Wyler sagt, was er ihm zutraut. Den **Weltrekord** hält Kevin Mayer (FRA): **9126 Punkte**.

Kommentar des Trainers	Bestleistung	Potenzial 2022
100 m «Bei idealem Rückenwind kann er noch einen Zehntel schneller sein.»	10,50 sec	10,40 sec
Weit «Wenn Anlage und Wind stimmen und Simon den Balken optimal trifft...»	8,30 m	8,40 m
Kugel «Ein wenig geht schon noch.»	14,68 m	15,00 m
Hoch «Eine neue Bestleistung ist fällig – die alte hat seit 2018 Bestand.»	2,05 m	2,08 m
400 m «Simon spricht von 46 Sekunden, wenn es 47 sind, ist das auch gut.»	47,27 sec	47,00 sec
110 m Hürden «Wenn Wind und Technik zusammenpassen, liegt noch mehr drin.»	13,56 sec	13,48 sec
Diskus «Auf die Hallen-WM hin haben wir die Würfe zurückgestellt, in den letzten Wochen aber forciert.»	39,13 m	41,00 m
Stab «Ein paar Zentimeter mehr hat er drauf – mitentscheidend sind die Bedingungen.»	5,10 m	5,20 m
Speer «Er wartet darauf, dass es Klick macht.»	55,00 m	57,00 m
1500 m «Die Basis für einen soliden Abschluss ist vorhanden.»	4:42,54 min	4:47,00 min
Total Punkte	8625 P.	8819 P.

Kambundji schnell, Del Ponte solid, Gasch landet hart

Leichtathletik Trotz massivem Trainingsrückstand und wenig Speedpraxis ist die Schweizer Rekordhalterin Ajla Del Ponte am Diamond-League-Meeting in Birmingham über 100 m angetreten und in 11,72 Sekunden Neunte geworden. Das Rennen gewann die Einheimische Dina Asher-Smith in 11,11. Hart gelandet ist Hochspringer Loïc Gasch. Der Silbergewinner der Hallen-WM scheiterte nach überquerten 2,14 m und 2,18 m dreimal bei 2,22 m. Gasch wurde Fünfter, der Sieg ging an Django Lovett (CAN, 2,28 m) vor Olympiasieger Gianmarco Tamberi (2,25 m).

Bevor Hallen-Weltmeisterin Mujinga Kambundji am nächsten Samstag in Eugene ihren ersten Diamond-League-Auftritt hat, startete sie nun in Genf im Rahmen der Vereinsmeisterschaften – und bewies bereits eine gute Form. Die 29-Jährige siegte über 100 m in 11,17 und über die doppelte Distanz in 22,83 – in den praktisch gleichen Zeiten wie vor einem Jahr. (mos)

Leclerc sichert sich die Poleposition – Bottas auf Rang 7

Formel 1 Schon am Boxenfunk schrie Charles Leclerc seine Erleichterung lauthals heraus. Nach einem späten Dreher reichte dem WM-Leader gestern eine einzige schnelle Runde, um sich in seinem Ferrari die Poleposition für den GP von Spanien zu sichern. «Es war eine sehr, sehr schwierige Session», sagte der 24-Jährige nach seinem Fahrfehler, den er danach noch ausbessern konnte: «Ich bin natürlich happy mit der Pole – und das Auto war wirklich richtig gut.»

Leclerc hatte schon in allen Trainings vorne gelegen und verdrängte einmal mehr Weltmeister Max Verstappen auf den zweiten Platz. Der Niederländer konnte in seinem Red Bull am Ende keine ganz schnelle Runde mehr fahren. «Ich hatte einen Leistungsverlust. Das ist natürlich schade», sagte Verstappen: «In der ersten Reihe zu stehen, ist aber sicher ein gutes Ergebnis.» Und in Barcelona heute besonders wichtig: Knapp 90 Prozent aller Rennsieger führen in der Vergangenheit von den ersten beiden Startplätzen los, und überholen ist auf dem Kurs noch nie besonders einfach gewesen.

Der Finne Valtteri Bottas bestätigte den Eindruck, den er in den ersten Rennen der Saison hinterlassen hatte, und fuhr in seinem Alfa Romeo auf den siebten Platz. Teamkollege Guanyu Zhou blieb im Q2 hängen und startet von Rang 15. (dpa)

Formel 1

GP von Spanien

Startaufstellung

1 Charles Leclerc (Ferrari)	1:18,750
2 Max Verstappen (Red Bull)	+ 0,323
3 Carlos Sainz (Ferrari)	+ 0,416
4 George Russell (Mercedes)	+ 0,643
5 Sergio Perez (Red Bull)	+ 0,670
6 Lewis Hamilton (Mercedes)	+ 0,762
7 Valtteri Bottas (Alfa Romeo)	+ 0,858
8 Kevin Magnussen (Haas)	+ 0,932
9 Daniel Ricciardo (McLaren)	+ 1,547
10 Mick Schumacher (Haas)	+ 1,618
15 Guanyu Zhou (Alfa Romeo)	Q2
16 Sebastian Vettel (Aston Martin)	Q1

Start heute um 15 Uhr.