



Stilstudie bei «Weltklasse Zürich»: Der 22-jährige Appenzeller Simon Ehammer auf dem Sechseläutenplatz in Zürich. Foto: Fabrice Coffrini (Keystone)

Wie er die Blockade überwand und zur Nummer 1 wurde

Super-Weitspringer Simon Ehammer Der Zehnkämpfer ist derzeit der Beste im Weitsprung – nachdem er Olympia verpasst hat. Sein Trainer sagt, wie heikel die Arbeit mit ihm ist.

Monica Schneider

Alles ist wieder da. Alles. Simon Ehammer sagt es eindringlich. Und mit der Betonung auf «alles» meint er insbesondere: die Lockerheit. Der hoch talentierte Mehrkämpfer aus dem Kanton Appenzell Ausserrhoden hat ein schwieriges Jahr 2021 hinter sich. Während sich viele seiner Kolleginnen und Kollegen an die Olympischen Spiele nach Tokio aufmachen, kämpfte er zu Hause mit einem Riesenfrust. Aber kaum hat das neue Jahr begonnen, verblüfft er – ja, die Weltleichtathletik.

Ein Monat ist vergangen, seit dem 22-jährigen Ende Januar an einem Hallenmeeting in Frankreich ein Sprung gelungen ist, von dem er heute sagt, dass er «schon sehr, sehr gut» war. Und sein Trainer René Wyler gibt zu, er hätte «nicht sein ganzes Vermögen verwettet», dass der Athlet schon zu Beginn des Jahres so weit hinten in der Sandgrube landet. «In der Halle gibt es ja nicht einmal Rückenwind.»

8,26 m weit ist Ehammer gesprungen – die Stimme des Kommentators überschlug sich fast: «Er fliegt davon, er fliegt davon!» Und der Athlet tat das nicht als Weitsprung-Spezialist, der nur das trainiert. Sondern an jenem Wochenende als Siebenkämpfer, der noch sechs weitere Disziplinen bestritt.

Nicht ein Twingo, ein Ferrari

Keiner ist in diesem Jahr weiter gesprungen, keiner ist je weiter gesprungen innerhalb eines Siebenkampfes, und keiner hat 2022 mehr Punkte gesammelt als er (6285). Deshalb wird Ehammer heute an der Hallen-SM in

Magglingen im Weitsprung als Nummer 1 der Welt antreten, vielleicht wird er das auch an der Hallen-WM Mitte März in Belgrad. Den über 40 Jahre alten Rekord von Rolf Bernhard hat er um einen Viertelmeter übertroffen. Der Trainer hat für die Leistung ein Wort: Weltklasse.

Bis die Lockerheit jedoch wieder da war, hatte es Monate gedauert. Waren Gespräche mit dem Mentaltrainer nötig gewe-

«Es ist ein Unterschied, ob man sich einen solchen Unfall auf Video ansieht oder live daneben steht.»

sen und viel Zuspruch seiner Entourage am Leistungszentrum von Appenzellerland Sport und dem TV Teufen. Dort ist Ehammer gross geworden, dort trainiert er noch heute, auch wenn Angebote aus dem Ausland locken. Dort ist René Wyler der Mastermind, leitet die Schule, schreibt seine Trainingspläne, beaufsichtigt ihn im Kraft- und Techniktraining und sagt: «Man hat da nicht einen Twingo im Training, Simon ist ein Ferrari.»

Um Ehammers letztes Jahr zu verstehen, muss man weiter zurückblicken: Nachdem im März 2020 in der Schweiz die Corona-Pandemie ausgebrochen war, gelang dem Zehnkämpfer trotzdem ein Wettkampf, der ihn für Olympia qualifizierte. Doch Tokio wurde verschoben, die erreichte Punktzahl wurde

nichtig. Als dann im November sein Freund Finley Gaio in der Spitzensport-RS beim Stabspringen schwer verunfallte, traf das auch ihn. Er hatte unmittelbar daneben gestanden.

Auswirkungen hatte das nicht sofort auf Ehammer. Doch an der Hallen-SM im Februar 2021 produzierte er seinen ersten Nuller mit dem Stab, im März an der Hallen-EM den zweiten. «Körperlich fühlte ich mich gut, doch meine Sicherheit war plötzlich weg. Im Unterbewusstsein ist wohl das Gefühl aufgekommen, dass mir so etwas auch passieren könnte», sagt er. Und: «Es ist ein Unterschied, ob man sich einen solchen Unfall auf Video ansieht oder live danebensteht, wenn Blut fliesst.»

René Wyler beschreibt Ehammer als «sehr optimistischen» Menschen, dessen Einstellung positiv sei und den man eher auf Gefahren aufmerksam machen müsse. «Nach Gaios Unfall haben wir früh geredet, ihn dann aber in Ruhe gelassen, weil das Springen vorerst noch funktionierte», sagt er. Später hat Ehammer dennoch Hilfe im Mentalbereich angenommen. René Wyler glaubt, dass es auch andere Gründe für den EM-Nuller geben könne: «Es waren die Weltbesten anwesend, und er war auf Medaillenkurs. Da können auch einmal die Nerven versagen.»

Aus Wut wird Energie

Olympia verpasste Ehammer aber nicht wegen dieser rätselhaften Blockade, sondern weil er nach der RS an einer Schambeinentzündung laborierte. Acht Wochen kein Leistungstraining, nicht sprinten, nicht springen, nicht einmal joggen. Wenigstens

gelang ihm im Juli dann der Gold-Coup an der U-23-EM im Weitsprung (8,10 m). In Tokio aber nicht dabei zu sein, habe ihn «gschluuchet», sagt der Athlet. Doch er fand das Mittel, das ihm auch in Zukunft helfen wird: Es gelang ihm, die Wut in Energie umzuwandeln. Und er erkannte, dass nur im gewohnten Umfeld das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung stimmt.

Und dann die grosse Frage

Ehammer trainiert wöchentlich rund 25 Stunden, über den Winter hat er nochmals an Kraft zugelegt und sich technisch verbessert. Er ist eine enorme Herausforderung. Nicht nur für René Wyler, sondern auch für dessen Bruder Karl, der ihn an den Wettkämpfen und im Verein betreut – und für alle involvierten Spezialtrainer. «Er ist mit Energie geladen bis unters Dach», sagt Wyler. Der Schlüssel für gute Leistungen liege aber in der Erholung. «Darauf habe ich schon früh viel Wert gelegt. Und: Qualität kommt klar vor Quantität. Wir müssen den Körper im Lot halten», sagt er und beschreibt sich als «pingelig».

Und dann kam plötzlich von überall her diese eine Frage. Nach dem Satz auf 8,26 m: Wieso der ganze Aufwand, wieso nicht einfach Weitsprung? Ehammer zögert keine Sekunde: «Alle Aussenstehenden denken so. Ich aber bin und bleibe ein Mehrkämpfer, das ist meine Leidenschaft. Schön, dass der Weitsprung funktioniert.» Das erlaube ihm, zweigleisig zu planen. So würden auch Starts an den Diamond-League-Meetings möglich. «Das ist werbetekhnisch interessant – und finanziell.»

Nachrichten

Nufer und Hählen stark

Ski alpin Joana Hählen wurde im Abschlusstraining für die beiden Abfahrten in Crans-Montana Sechste. Am Donnerstag war sie im ersten Training Schnellste gewesen. Überraschende Dritte wurde gestern Priska Nufer. Schnellste war die Französin Laura Gauché. Corinne Suter belegte den 10. Rang, Lara Gut-Behrami fuhr auf Platz 21. (heg)

Deschwanden in Top 10

Skispringen Gregor Deschwanden überzeugte in Lahti mit dem neunten Platz auf der Gross-schanze. Dies ist seine beste Platzierung in diesem Winter. Der Österreicher Stefan Kraft gewann vor dem Norweger Halvor Egner Granerud und Piotr Zyla aus Polen. Killian Peier wurde 21., Simon Ammann und Dominik Peter traten gestern nicht an. (nih)

Eishockey – National League

Gestern	
Ambri - Lausanne	3:5 (1:2, 2:2, 0:1)
Bern - SCL Tigers	3:1 (0:0, 2:0, 1:1)
Biel - Ajoie	3:0 (0:0, 3:0, 0:0)
Fribourg - Servette	5:3 (0:1, 4:0, 1:2)
Lugano - Zug	2:3 (2:1, 0:0, 0:2)
ZSC Lions - Davos	4:3 (1:0, 3:2, 0:1)

Heute	
Ajoie - ZSC Lions	19.45
Davos - Lugano	19.45
Servette - Bern	19.45
Lausanne - Lakers	19.45
SCL Tigers - Fribourg	19.45
Zug - Ambri	19.45

1. Fribourg	42	2,167	8. Servette	44	1,523
2. Zug	43	2,070	9. Lugano	44	1,500
3. Lakers	44	1,864	10. Bern	43	1,302
4. ZSC	45	1,822	11. Ambri	44	1,114
5. Biel	43	1,814	12. Tigers	44	0,727
6. Davos	44	1,614	13. Ajoie	42	0,429
7. Lausanne	42	1,548	Stand nach Punkte-Schnitt		

Swiss League

Gestern	
La Chaux-de-Fonds - Thurgau	5:0 (3:0, 1:0, 1:0)
EVZ Academy - Sierre	3:4 (2:3, 0:1, 1:0)
Olten - Langenthal	n.V. 1:2 (0:0, 0:1, 1:0)
Visp - Winterthur	9:1 (2:1, 6:0, 1:0)
GCK Lions - Ticino Rockets	6:2 (2:0, 3:2, 1:0)

1. Kloten	46	2,543	7. Sierre	46	1,457
2. Olten	46	2,239	8. GCK	47	1,234
3. ChdF	46	2,022	9. EVZ Ac.	47	0,745
4. Thurgau	47	1,745	10. Wintert.	47	0,723
5. Langent.	46	1,630	11. Ticino R.	46	0,652
6. Visp	46	1,543	Stand nach Punkte-Schnitt		

Sport am TV

Samstag

9.20	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Garmisch-Partenkirchen: Slalom, Männer, 1. Lauf		
10.20	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Crans-Montana: Abfahrt, Frauen		
12.20	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Garmisch-Partenkirchen: Slalom, Männer, 2. Lauf		
13.30	Ski nordisch	live SRF 2
Weltcup in Lahti (FIN): Langlauf, Männer und Frauen, Sprint		
13.40	Ski nordisch	live ORF 1
Weltcup in Hinzenbach (AUT): Skispringen, Frauen		
15.10	Unihockey	live SRF 2
Cupfinal Frauen: Dietlikon - Emmental Zollbrücken		
16.25	Ski nordisch	live ORF 1
Weltcup in Lahti (FIN): Skispringen, Männer, Team		
18.15	Unihockey	live SRF 2
Cupfinal Männer: GC - Rychenberg Winterthur		
18.30	Sportschau	ARD
19.25	Eishockey	live MySports1
National League: Zug - Ambri		
20.20	Fussball	live SRF 2
Super League: Lugano - Servette		
22.35	Fussball	SRF 2
Super League: Highlights		
23.00	Das aktuelle Sportstudio	ZDF
23.10	Sportheute	SRF 2

Saftige Busse für Zverev

Tennis Alexander Zverev muss nach seinem Wutausbruch beim Turnier in Acapulco 40'000 Dollar Strafe zahlen. Zudem muss er das Preisgeld von mehr als 30'000 Dollar zurückzahlen und verliert die Punkte für die Welt-rangliste. Zudem soll es eine weitere Untersuchung geben. (dpa)

Fussball

Bundesliga: Hoffenheim - Stuttgart 2:1.
Premier League: Southampton - Norwich 2:0.
Serie A: Milan - Udinese 1:1. Genoa - Inter 0:0.

Europa League. Achtelfinals: Glasgow Rangers - Roter Stern Belgrad. Braga - Monaco. Porto - Lyon. Atalanta - Leverkusen. FC Sevilla - West Ham. Barcelona - Galatasaray. Leipzig - Spartak Moskau. Betis Sevilla - Frankfurt. – Hinspiele 9./10.3., Rückspiele 17.3.

Conference League. Achtelfinals: Marseille - Basel. Leicester - Rennes. Salomiki - Gent. Arnheim - AS Roma. Eindhoven - Kopenhagen. Slavia Prag - LASK. Bodø/Glimt - Alkmaar. Partizan Belgrad - Rotterdam. – 10.3./17.3.

Fussball – Super League

23. Runde	
Heute	YB - Sion 18.00
	Lugano - Servette 20.30
Morgen	St. Gallen - GC 14.15
	Lausanne - Luzern 16.30
	FC Zürich - Basel 16.30

1. FC Zürich	22 50	6. GC	22 27
2. YB	22 40	7. St. Gallen	22 26
3. Basel	22 40	8. Sion	22 26
4. Lugano	22 33	9. Luzern	22 15
5. Servette	22 29	10. Lausanne	22 12

Challenge League

23. Runde	
Gestern	Aarau - Wil 2:1 (1:0)
	Stade LS - Vaduz 2:0 (1:0)
	Xamax - Kriens 2:1 (2:1)
	Yverdon - Thun 2:2 (2:1)
	Schaffhausen - Winterthur 3:2 (1:1)

1. Aarau	23 44	6. Xamax	23 33
2. Winterthur	23 39	7. Thun	23 31
3. Vaduz	23 38	8. Yverdon	23 31
4. Schaffh.	23 36	9. Wil	23 28
5. Stade LS	23 33	10. Kriens	23 6

Schweizer Cup, Frauen

Viertelfinals	
Heute	St. Gallen - Yverdon 17.00
	Thun - Servette 19.00
Morgen	FC Zürich - Basel 14.00
	Schlieren - GC 15.00

Sonntag

9.05	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Garmisch-Partenkirchen: Slalom, Männer, 1. Lauf		
9.55	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Crans-Montana: Abfahrt, Frauen		
11.00	Doppelpass - Fussballtalk	Sport1
11.30	Ski nordisch	live SRF 2
Weltcup in Lahti (FIN): Langlauf, Frauen, 10 km klassisch		
12.20	Fussball	live blue Zoom
Serie A: Torino - Cagliari		
12.25	Ski alpin	live SRF 2
Weltcup in Garmisch-Partenkirchen: Slalom, Männer, 2. Lauf		
13.30	Ski nordisch	live SRF 2
Weltcup in Lahti (FIN): Langlauf, Männer, 15 km klassisch		
13.35	Ski nordisch	live ORF 1
Weltcup in Hinzenbach (AUT): Skispringen, Frauen		
15.55	Ski nordisch	live ORF 1
Weltcup in Lahti (FIN): Skispringen, Männer		
18.00	Sportpanorama	SRF 2
mit Ski-Olympiasiegerin Corinne Suter		
18.55	Eishockey	live MySports1
NHL: Carolina - Edmonton		
19.00	Fussball	SRF 2
Super League: Highlights		
19.15	Sportschau	ARD
23.00	Springreiten	live Eurosport
FEI-Weltcup in Puebla (MEX)		