



SCHWEIZ, CHF 3.80  
04/2024  
JETZT ABONNIEREN  
[getredbulletin.ch](http://getredbulletin.ch)

# THE RED

# BULLETIN

ABSEITS DES ALLTÄGLICHEN

## DER GROSSE SPRUNG

**Eine Disziplin? Kann jeder.  
Zehnkämpfer Simon Ehammer liebt und lebt  
den vielseitigsten Sport der Welt.**

PLUS JACOB COLLIER / JULIE MEHRETU / OCEVNE / NOEL ROBINSON / ORIANE BERTONE

**Startklar!**  
Simon Ehammer beim  
Fotoshooting in Zürich:  
Weil sie alles gleich-  
mäßig trainieren,  
haben Zehnkämpfer  
einen Körper wie von  
Da Vinci gezeichnet.





# KÄMPFER HOCH ZEHN

TEXT CHRISTOF GERTSCH FOTOS LITTLE SHAO

**Hoch hinaus**  
Simon Ehammer  
gehört nicht nur zu  
den besten Zehn-  
kämpfern. Er mischt  
auch im Weitsprung  
bei den Spezialisten  
ganz vorne mit.

Man nennt sie die «Könige  
der Leichtathletik», aber das  
ist eine Untertreibung.  
Zehnkämpfer sind die Könige  
aller Sportler. Und der Appen-  
zeller **Simon Ehammer** ist  
einer ihrer Besten.





**Ehammers Ziel?**  
**Ausgeglichen sein.**  
Das Training ist für  
Zehnkämpfer knifflig:  
Zu gut in einer Disziplin  
heißt schlechter  
in anderen.

# J

ede Sportart hat ihre zauberhafte Seite. Im Fussball ist es das Spielerische, im Surfen die Körper- und Wasserbeherrschung, im Triathlon die Bereitschaft zum Leiden. Keine Sportart aber verlangt mehr als der Zehnkampf. Innert zweier Tage reihen die Zehnkämpfer Disziplinen aneinander, die alles erfordern: Schnellkraft, Rohkraft, Technik, Ausdauer. Es ist Vielseitigkeit in Vollendung.

Und so sehen Zehnkämpfer auch aus: Sie haben nicht die supermuskulösen Hintern der Sprinter, nicht die spindeldürren Beine der Langstreckenläufer. Sie haben keine ultrabreiten Schultern wie die Schwimmer, nicht die Waden von Velofahrern. Sie haben von allem ein bisschen, aber von nichts zu viel, sie sind der vitruvianische Mensch von Leonardo da Vinci. Oft heisst es, weil Zehnkämpfer alles ein bisschen können, könnten sie nichts richtig gut. Dass das nicht stimmt, beweist der Appenzeller Simon Ehammer. Simon ist einer der besten Zehnkämpfer auf diesem Planeten *und* einer der besten Weitspringer der Welt.

Der Zehnkampf ist eine Mühsal. Wer ihn beherrscht, kann allerdings auch auf eine Weise belohnt werden, wie es keine andere Sportart vermag. Das Geheimnis des Zehnkampfs besteht darin, dass man die Disziplinen nicht einzeln betrachtet, sondern als Ganzes. Der Zehnkampf setzt sich nicht aus zehn nacheinander ausgetragenen Wettkämpfen zusammen. Es ist ein einziger Wettkampf, verteilt über zwei Tage.

Aber wie genau geht ein Zehnkampf vonstatten? Hier erzählen uns Simon und sein Trainer René Wyler einen typischen Ablauf, von Tag zu Tag, von Disziplin zu Disziplin zu Disziplin.

Den ersten Tag mögen die meisten Zehnkämpfer. Er besteht weitgehend aus Grundübungen, die jeder Leichtathlet beherrscht. Es ist der Tag der Schnellkraft, der Tag von Simon Ehammer. Wenn alles gut läuft, liegt er am Abend vor allen anderen. Der Tag beginnt um 9 Uhr:

## 100-METER-SPRINT

Exakt vier Stunden vor dem ersten Einsatz wacht Simon auf, um 5 Uhr früh. Er frühstückt, begibt sich zur Wettkampfanlage. Das Einwärmen dauert eine Stunde. Dann noch ein oder zwei Starts aus dem Block und technische Übungen. Unter den Zehnkämpfern zählt Simon zu den besten Sprintern, seine Bestzeit: **10,42 SEKUNDEN.**

Den Weltrekord bei den Spezialisten hält der Jamaikaner Usain Bolt mit 9,58 Sekunden. Der nächste Bewerb ist Simons Paradedisziplin:

## WEITSPRUNG

Wenn er sich an den Start des 100-Meter-Sprints begibt, hat er die Nagelschuhe für den Weitsprung immer schon dabei (über die zwei Tage verteilt werden insgesamt acht verschiedene Paar Schuhe zum Einsatz kommen). Der 100-Meter-Sprint ist für Simon nicht nur wichtig, um gut in den Tag zu kommen. Er ist auch bedeutsam als Vorbereitung auf den Weitsprung. Nach den 100 Metern ist er bereit. Sein Anlauf beim Weitsprung beträgt genau 41,90 Meter. Neunzehn Schritte braucht er dafür, er startet mit dem rechten Bein und springt dann mit dem linken ab.

Meistens springt im Zehnkampf weiter, als wenn er sich mit den Spezialisten misst. Wirklich eine Erklärung dafür hat er nicht, vielleicht liegt es daran, dass er die Aufmerksamkeit des Publikums mag, die während eines Zehnkampfs oft intensiver ist. Simon steht gern im Mittelpunkt. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass der Druck im Spezialwettkampf grösser ist, weil wenige Zentimeter darüber entscheiden, ob man eine Medaille gewinnt oder nicht. Simons Bestweite: **8,45 METER.**

Kein Zehnkämpfer war – innerhalb eines Zehnkampfs – je besser. Der Weltrekord des US-Spezialisten Mike Powell ist uralt, erzielt 1991: unglaubliche 8,95 Meter. Interessanterweise trainiert Simon seine stärkste Disziplin am wenigsten. Erstens weil er sie beherrscht, zweitens weil die Belastungen auf die Fussgelenke in den Sprungdisziplinen besonders gross sind.

Nach dem Weitsprung gibt es eine längere Pause. Simon isst dann etwas – einen Riegel, Reiswaffeln oder Pasta. Den 100-Meter-Sprint und den Weitsprung erlebt er als Einheit, beide Disziplinen erfordern Höchstgeschwindigkeit, einmal über 100, dann dreimal über 41,90 Meter (man hat im Weitsprung drei Versuche).

Das ändert sich jetzt abrupt, denn die dritte Disziplin verlangt das Gegenteil:

## KUGELSTOSSEN

erfordert nicht Anspannung, sondern Entspannung. Simon liebt die Geschwindigkeit und ist eher ungeduldig – zwei Eigenschaften, die dem Kugelstossen zuwiderlaufen. Wenn er sich – wie später noch einmal fürs Diskuswerfen – in den Ring begibt, sich die Kugel an die rechte Schulter legt und Anlauf holt, muss er dem drängenden Impuls widerstehen, die Schulter zu früh aufzuziehen. Die Füsse müssen die Drehung auslösen und von unten nach oben weiterleiten, über die Hüfte und den Oberkörper in die Schulter, und erst wenn Simon am Balken zu stehen kommt, kann er auch die Arme aufreissen und die Kugel wegstossen.

Der Unterschied zwischen einem gelungenen und einem misslungenen Versuch ist in keiner Wurfdisziplin so deutlich wie im Kugelstossen: Wenn alles passt, ist die Kugel federleicht. Wenn nicht, schmerzt jeder Finger, und es fühlt sich an, als würde es einem gleich den Arm ausrupfen. Simons Bestweite beträgt

**14,68 METER.**

Damit liegt er unter den Zehnkämpfern im vorderen Mittelfeld, vom besten Spezialisten aber trennt ihn eine Welt: Das ist der US-Amerikaner Ryan Crouser mit 23,56 Metern. Der Wechsel zur vierten Disziplin ist am ersten Tag Simons grösste Herausforderung:

## HOCHSPRUNG

Er muss zurück in den Zustand der Anspannung finden, muss wieder schnell sein, sich nochmals aufwärmen. Dann misst er den Punkt ab, von dem er auf die Latte zurennt, vierzehn Füsse zur Seite, sechzig Füsse nach hinten. Erstaunlicherweise muss Simon sich dann aber doch bremsen, obwohl im Hochsprung Geschwindigkeit gefragt ist. Er ist für den Hochsprung nämlich fast *zu* schnell. Dann kann er die Fliehkräfte in der Kurve nicht halten und verpasst die ideale Absprungposition.

Das ist der grosse Unterschied zu seiner Lieblingsdisziplin: Im Weitsprung muss man einfach schnell sein, dann stimmt auch die Weite. Im Hochsprung muss der letzte Fuss sitzen, und das gelingt nur, wenn man in der Kurve das Gleichgewicht zwischen Dynamik und Beschleunigung findet. Der Schwierigkeit zum Trotz: Auch im Hochsprung zählt Simon zu den besten Zehnkämpfern, überspringt relativ verlässlich die Zwei-Meter-Marke. Seine beste Höhe:

**2,08 METER.**

Zum Vergleich der Weltrekord des kubanischen Spezialisten Javier Sotomayor: 2,45 Meter.

Die letzte Disziplin des Tages ist die brutalste. Das liegt zum einen an der Uhrzeit: 21 Uhr, zwölf Stunden nach Wettkampfbeginn. Es liegt aber auch an der Disziplin selbst:

## 400 METER

Die 400 Meter sind kein Sprint, aber auch kein Dauerlauf. Sie sind das fiese Dazwischen. Trotzdem fühlt sich der Lauf für das Publikum häufig länger

**Schwächen stärken**  
Die Wurfdisziplinen (Speerwurf 55,98 Meter) liegen Simon nicht so wie die Bewerbe, in denen es auf Tempo ankommt.

an als für den Athleten: Auf den ersten 200 Metern entwickelt man das Tempo, in der Kurve fokussiert man auf die kurzen Schritte, und auf der Zielgeraden beschleunigt man, um die Geschwindigkeit so lang wie möglich hochzuhalten. Simon mag die 400 Meter und beherrscht sie auch gut, seine Bestzeit liegt bei

**47,27 SEKUNDEN.**

Der Weltrekord des südafrikanischen Spezialisten Wayde van Niekerk: 43,03 Sekunden. Es ist, abgesehen vom 100-Meter-Sprint am Anfang, der einzige Bewerb, bei dem bei Simon so etwas wie Nervosität aufkommt – weil er weiss, dass er gleich leiden wird.

Obwohl es schon spät ist, legt er sich danach nicht sofort schlafen, sondern in ein Eisbad: Kälte regt die Blutzirkulation an, wodurch die Säure, die sich im Verlauf des Tages im Körper angesammelt hat, schneller abgebaut wird. Dann will Simon zurück ins Hotel, um zu Abend zu essen. Dazu gibt's ein alkoholfreies Weizenbier, auch ein Ritual, das ihm wichtig ist: Weizen fördert die Erholung. Hat das Hotel nichts Alkoholfreies im Angebot, darf es auch eine normale Stange sein.

Simon mag Traditionen. Er ist einer, der Grenzen sprengt und ausbricht, die Kraft dazu hat er sich aber im Bewährten. Im Appenzell, wo er lebt und trainiert. Und in Tirol, wo sein Vater herkommt. Wie viel ihm diese Wurzeln bedeuten, zeigt das Tattoo, das er auf den Rippen trägt: Es ist der Adler aus dem Tiroler Wappen. Simon ist 24, hat sich mit seiner Partnerin Tatjana Meklau, einer österreichischen Hammerwerferin und Skicrosserin aus der Steiermark, aber schon verlobt. Mit dem Geld, das er als Zehnkämpfer verdient, will er sich irgendwann ein Haus kaufen.

Der zweite Tag ist der Tag der Analytiker, Taktiker und Techniker. Für die Disziplinen des zweiten Tages ist aufwendiges Techniktraining nötig, manchmal erzielt man über Jahre keinen nennenswerten Fortschritt. Am zweiten Tag kann ein Zehnkämpfer zerbrechen. Simons Vorsprung auf die anderen wird schon bald schmelzen wie Eis in der Sonne. Aber zuerst baut er den Vorsprung noch aus, denn die Disziplin, die jetzt kommt, ist seine zweitbeste:

## 110-METER-HÜRDENLAUF

Es ist die Disziplin, die er am häufigsten übt, was einen nur so lange erstaunt, bis man weiss, dass sich dabei besonders viele Fähigkeiten trainieren lassen: die für die schnellen Laufdisziplinen ebenso wie die für die Sprungbewerbe. Etwa Schnelligkeit und



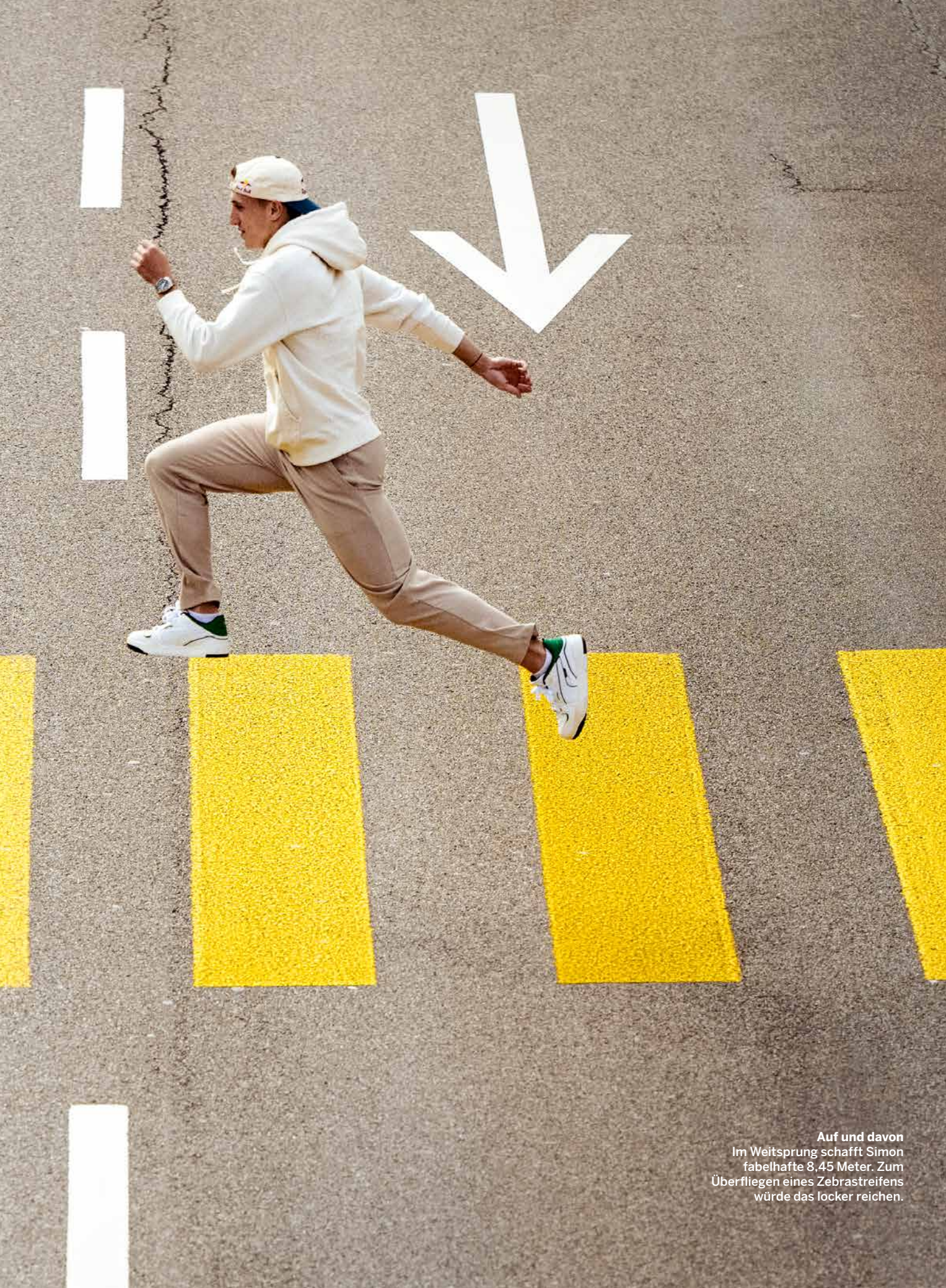


**Schnellkraft, Rohkraft,  
Ausdauer, Technik: Ganz kurz  
erklärt ist Zehnkampf  
Vielseitigkeit in Vollendung.**



**Weitsprung ist Simons  
Parade-Disziplin.  
Trotzdem trainiert er sie  
kaum. Weil er sie kann.**





**Auf und davon**  
Im Weitsprung schafft Simon  
fabelhafte 8,45 Meter. Zum  
Überfliegen eines Zebastreifens  
würde das locker reichen.

einen guten Rhythmus. Zehn Hürden, dazwischen jeweils drei Schritte. Simon Ehammers Bestzeit liegt bei

**13,43 SEKUNDEN.**

Die ist er allerdings ausserhalb eines Zehnkampfs gelaufen. Seine Zehnkampf-Bestzeit ist mit 13,56 etwas langsamer. Weltrekordhalter bei den Spezialisten ist der US-Amerikaner Aries Merritt – 12,80 Sekunden. Dann wird's auf einen Knall schwieriger:

## DISKUSWERFEN

Simons schwächste Disziplin. Der Bewegungsablauf ist noch nicht perfekt automatisiert. An guten Tagen wirft er den Diskus 38,39 Meter, aber es gibt auch schlechte Tage, da kommt er bloss auf 34 Meter. Seine Bestweite:

**39,13 METER.**

Weltrekordhalter bei den Spezialisten war bis vor wenigen Wochen der DDR-Sportler Jürgen Schult, der den Diskus im (Doping-befeuerten) Jahr 1986 74,08 Meter weit geworfen hatte. Es war der älteste Männer-Weltrekord in der Leichtathletik. Diesen Frühling aber überraschte ein junger Litauer alle, Mykolas Alekna kam auf 74,35 Meter.

Doch zurück zu Simon, dessen grosses Karriereziel darin besteht, irgendwann die magische 9000-Punkte-Marke zu übertreffen, was in der langen Geschichte des Zehnkampfs erst vier Athleten gelungen ist. Allerdings kann kein Zehnkämpfer erwarten, in zwei Tagen zehn Bestleistungen aufzustellen, man orientiert sich deshalb an einer Faustregel: Wer 9000 Punkte machen will, muss auf ein Total von 9500 Punkten kommen, wenn er seine individuellen Bestleistungen zusammenzählt. Wenn Simon das macht, kommt er auf ziemlich genau 9000 Punkte.

Von allen Zehnkampf-Disziplinen ist die achte die vielleicht atemberaubendste:

## STABHOCHSPRUNG

Es ist die Disziplin, in der Simon so hoch – oder höher – springt wie andere vom Sprungturm im Bad. Seine grösste Höhe war

**5,20 METER.**

Der Spezialisten-Weltrekord liegt bei 6,24 Metern, gehalten vom schwedisch-amerikanischen Doppelstaatsbürger Armand Duplantis. Für den Fall, dass ihm der Auftritt im Diskuswerfen missglückt, kann Simon hier wieder Zuversicht aufbauen. Wie im Weitsprung läuft er auch im Stabhochsprung mit Höchstgeschwindigkeit an, wobei sein Anlauf je nach Tagesform 31,50 bis 31,80 Meter beträgt. Immer gleich bleibt die Anzahl Schritte: vierzehn. Simon ist 184 Zentimeter gross und wiegt 80 Kilo, aber weil er eine hohe Grundgeschwindigkeit mitbringt, kann er Stäbe benutzen, die für ein Körpergewicht von 86 Kilo gemacht sind.

Jeder Zehnkämpfer hat Stärken und Schwächen. Simons Stärken sind die Sprung- und Sprintdisziplinen. Die Wurfdisziplinen sind seine Schwächen. Am Ende des zweiten Tages kommt nun noch einmal so eine:

## SPEERWERFEN

Es heisst, ein Zehnkämpfer erreiche sein bestes Wettkampfalter mit 28. Simon hat also noch vier Jahre Zeit, und die will er nützen, an seiner Konstanz zu arbeiten. Im Zehnkampf bringt es nichts, in einer Disziplin einmal einen Ausreisser nach oben zu haben. Das Ziel muss ein konstant hohes Niveau in möglichst vielen Disziplinen sein. Seine Bestweite im Speerwerfen:

**55,98 METER.**

Er wäre zufrieden, wenn es ihm gelänge, den Speer in den nächsten Jahren regelmässig auf 60 bis 62 Meter zu werfen. Der Spezialisten-Weltrekord des Tschechen Jan Železný liegt bei irren 98,48 Meter. Das dicke Ende kommt wie immer am Schluss:

## 1500-METER-LAUF

Kein Zehnkämpfer freut sich auf diese Disziplin, niemand hat noch Energie, gleichzeitig fällt die Entscheidung um den Sieg häufig erst jetzt. Der 1500-Meter-Lauf ist extrem trainingsintensiv, es ist aber auch die Disziplin, die sich von allen anderen am stärksten unterscheidet. Für Simon und seinen Trainer René Wyler ist es darum immer ein Abwägen: Wie viel kann man investieren, ohne dass wertvolle Trainingszeit für die anderen Disziplinen draufgeht? René sagt oft, dass die Woche eigentlich zu wenig Tage habe, um vernünftig Zehnkampf zu trainieren. Simon weiss, dass er im 1500-Meter-Lauf noch besser werden muss, aber klassisches Dauerlauftraining ist zu zeitaufwendig und würde ihn auf den kurzen Strecken langsamer machen.

Simon imitiert den 1500-Meter-Lauf mit Serien von 8-mal 100 Meter mit einer halben Minute Pause, wobei es weniger um die Distanz geht, mehr um die richtige Atmung und darum, streng zu sich sein. Bestzeit:

**4:42,54 MINUTEN.**

Der Spezialisten-Weltrekordhalter, der Marokkaner Hicham el Guerrouj, lief die Distanz vor 26 Jahren in 3:26,00 Minuten. Vor dem 1500-Meter-Lauf liegt Simon Ehammer meist in Führung, häufig büsst er dann noch ein paar Ränge ein, immer öfter reicht es dennoch zu einem Podestplatz.

Simon Ehammer ist wahnsinnig ehrgeizig, früher brach er Wettkämpfe ab, wenn es nicht gut lief. Heute hat er das besser im Griff, aber verlieren kann er immer noch nicht gut.

Vielleicht ist es genau diese Mischung, die ideal ist für einen Zehnkämpfer: Dass er von beidem etwas in sich trägt, ein bisschen Ausgeglichenheit ebenso wie ein wenig Verrücktheit.

Instagram: @simiar2000

Alles im Griff?  
Diskuswerfen ist  
Simons schwächste  
Disziplin. Hier nimmt  
er es mit Humor.



**Vielleicht ist das die  
ideale Zehnkämpfer-  
Mischung: ein bisschen  
ausgeglichen, ein  
bisschen verrückt.**

