

Sein Weg an die Weltspitze

Neun Jahre nach seinem ersten Porträt in dieser Zeitung spricht Simon Ehammer über seine Wandlung vom Nachwuchstalent zum Olympioniken.

Mea McGhee

Es ist der Vorabend der Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften. Auf der Sportanlage Landhaus in Teufen absolviert Simon Ehammer am Donnerstag das «Anreizen» für den Wettkampf. Dehnungsübungen, kurz angezogene Sprints und lockeres Auslaufen barfuss.

An gleicher Stelle gab der damals 15-Jährige aus Stein 2015 das erste Interview für diese Zeitung. Vieles hat sich seither verändert: Die Zahnspange ist gewichen, Tätowierungen sind hinzugekommen – und viele sportliche Erfolge.

Unverändert sind Ehammers offene Art, sein Enthusiasmus, wenn er von der Leichtathletik spricht und sein herzliches Lachen. «Die Frisur ist auch noch fast gleich», sagt Tatjana Meklau, als ihr Verlobter sich auf die Landhaus-Tribüne setzt. Sie lacht und fährt kurz mit den Fingern durch sein Haar, dann passt alles für den fotografischen Vorher-nachher-Vergleich.

Von 6,24 Metern auf 8,45 Meter

Aus dem 15-jährigen Leichtathletiktalent, das im Sommer 2015 immer wieder in Ranglisten von Wettkämpfen und in ersten Zeitungsartikeln auftauchte, ist ein mehrfacher Medaillengewinner geworden, Weltmeister im Hallen-Siebenkampf und Gesamtsieger der Disziplin Weitsprung der Diamond-League der Saison 2023. Kurz: ein Weltklasseathlet.

Ehammers Bestweite im Weitsprung lag vor neun Jahren bei beachtlichen 6,24 Metern. Heute hält er mit 8,45 Metern den Schweizer Rekord – und fordert mit regelmässigen Sprüngen über acht Meter in Wettkämpfen immer wieder die Weitsprung-Spezialisten heraus. Den Landesrekord hält der Appenzeller mit 8468 Punkten auch im Zehnkampf.

«Zu wissen, dass man national zur Spitze gehört, ist schön», sagte er damals. Heute ist er Weltspitze. «Das ist sehr, sehr cool». Er habe sich das erträumt. Dass es so aufgegangen ist, sei aber nicht selbstverständlich. «Wenn man viel erreichen möchte, muss man viel geben, nicht nur im Sport», sagt der 24-Jährige. Es stecke viel Arbeit hinter seinem Erfolg.

Als einen Eckpfeiler nennt er sein Umfeld. Konstante Begleiter sind die Wyler-Brüder: Karl Wyler, Hauptleiter der Leichtathletikabteilung seines Vereins TV Teufen, betreut den Athleten an den Wettkämpfen. René Wyler ist seine Bezugsperson bei Appenzellerland Sport. Er erstellt die Trainingspläne des Mehrkämpfers, überwacht, koordiniert und kontrolliert Übungseinheiten. Weitere Fachleute wurden beigezogen: Weitsprungtrainer Yves Zellweger, Roman Wagner im Stabhochsprung und punktuell auswärtige Trainer. Massage, Physiotherapie und Hypnose als Mentaltraining füllen Ehammers Terminkalender, auch Medientermine und Sponsoren-Verpflichtungen.



Am Anfang der Karriere: Simon Ehammer 2015 (links). Vor den ersten Olympischen Spielen: Simon Ehammer 2024. (rechts)



Bilder: Mea McGhee

Bei letzteren Themen steht ihm ein Management zur Seite, das auch seine Website verantwortet. Tatjana Meklau betreut Ehammers Social-Media-Auftritt. «Sie macht das gründlicher und besser, als ich es machen würde», sagt er. «Ich liefere die Bilder und sie erstellt die Posts. Das ist eine coole Kombination.»

Hochzeit in kleinem Rahmen im September

Privat hat sich natürlich auch vieles verändert. Als Teenager, der gerade sein Praktikum in einem Sportgeschäft in Appenzell begonnen hatte, wohnte Ehammer 2015 mit den Eltern und den jüngeren Zwillingsschwistern in Stein. Inzwischen lebt er in der eigenen Wohnung in Gais und sagt mit einem Blick auf seine Verlobte: «Tatjana war mit 15 noch nicht bei mir – seit 2022 ist sie ganz nahe bei mir.» Im September werden die Hammerwerferin und Skicrosserin aus Österreich und der Leichtathlet mit schweizerisch-österreichischen Wurzeln heiraten. In kleinem Rahmen. Und ja, die Vorbereitungen laufen nach Plan, sagt das Paar.

Zweisamkeit ist den beiden wichtig. Auch in intensiven Pha-

sen geniessen sie gerne ein gutes Essen im Restaurant. Dass er in der Öffentlichkeit manchmal erkannt und um ein Selfie oder Autogramm gebeten werde, sei schön. Er schätzt die Zurückhaltung der Fans in der Schweiz.

Gesellschaftsspiele zu zweit oder im Freundeskreis, auch das mögen Ehammer und Meklau. Ein weiteres Hobby, das Musizieren, hat er aufgegeben. 2015 spielte er noch Tenorhorn in der Musikgesellschaft Stein. Während des Corona-Lockdowns habe er aufgehört. Und seit er Profisportler ist, fehle ihm die Zeit. «Ich bin froh, wenn ich zu Hause einfach runterfahren kann», sagt der 24-Jährige. Er ist gerne in der privaten Sauna – oder im Eisbad nach einem intensiven Training.

Kaiserschmarrn vor dem Wettkampf

Der Körper ist sein Kapital. Er misst 184 Zentimeter, sieben mehr als vor neun Jahren. «Wirklich?», fragt Ehammer erstaunt. «Und das Gewicht?» Das war im Interview 2015 kein Thema. Sicher ist, als Zehnkämpfer verbrennt er viele Kalorien. Da mag es Ehammers Lieblingsgericht, einen Kaiserschmarrn,

zwischendurch leiden: «Tatjana macht sicher den besten hier in der Gegend. Und der meiner Oma im Tirol ist auch sehr lecker.» Als er sich 2018 für die U18-Europameisterschaften qualifizieren wollte, habe er Kaiserschmarrn zum Frühstück gegessen. Das gab eine gute Substanz für die Qualifikation.

Und welche Erinnerungen hat er an den ersten Zehnkampf der Karriere? «Ich weiss, dass ich in Hochdorf im Herbst 2015 keine 6000 Punkte erreichte.» Finley Gaio, heute sein stärkster Schweizer Konkurrent, habe sogar mit einem Nuller in einer Disziplin mehr Punkte erzielt. Auch Ehammers damalige Zeit über 1500 Meter kommt ohne lange nachzudenken: «5 Minuten, 30 Sekunden.»

Zur abschliessenden harten Disziplin jedes Zehnkampfs scheint Ehammer eine spezielle Beziehung zu haben. Jedenfalls sagte er vor neun Jahren im Interview: «Wenn Ausdauer gefragt ist, spielt manchmal der Kopf dagegen.» Rückblickend hätte seine Einstellung in jungen Jahren gegenüber dem Lauf positiver sein können, findet der Athlet. Er habe sich früher sehr gegen den Lauf gewehrt, deshalb habe es

wohl so lange gedauert, bis es vorwärts gegangen ist. Fast eine Minute schneller ist er heute über 1500 Meter, die Bestleistung liegt bei 4.42,54. Dank seiner Erfahrung wisse er inzwischen, wozu er auch im Lauf fähig sei und was er im 1500er für ein gutes Gesamtergebnis im Zehnkampf leisten müsse.

Auch mental ist Ehammer gereift. Er sagt: «Ich weiss, wie ich im Wettkampf sein muss, um zu performen.» Bei Rückschlägen, etwa dem unerwarteten Abbruch des Zehnkampfs vor der letzten Disziplin in Götzis im Mai, kommuniziere er klar und ehrlich und fahre damit gut. Er sagt: «Ich bin überzeugt, man darf emotional positive und negative Ausreisser haben.» Wichtig sei, die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Und die nachfolgenden Ergebnisse hätten gezeigt, dass er Götzis verarbeitet habe.

Entscheid über Olympia-Start fällt am 5. Juli

Im August steht der sportliche Höhepunkt der Saison und der bisherigen Karriere Ehammers an: Die Teilnahme an Olympischen Spielen habe er schon als 13-Jähriger beim Aufnahmege-

spräch an der Sportschule Appenzellerland als Ziel genannt. Er sagt: «Es geht ein riesiger Traum in Erfüllung.»

Am 5. Juli will er bekannt geben, in welcher Disziplin er in Paris antreten wird. Zehnkampf? Weitsprung? Oder beides? Theoretisch wäre beides möglich. Nach den Schwerpunkttrainings dieser Woche werde er sehen, wo er in den zehn Disziplinen stehe. Dabei hat er auch die Konkurrenz im Blick, etwa die US-Trials. Ehammer sagt: «Es gilt abzuschätzen, wo meine Chancen wie hoch sind.»

Ehammers Stärken sind die Schnellkraft und Explosivität. Er sagt: «Ich lebe von meinen schnellen Muskeln.» Dies zeigte sich auch an den Schweizer Meisterschaften vom Wochenende: Gold holte er im Weitsprung, und über die 110 Meter Hürden senkte er seine Bestleistung um fünf Hundertstel auf 13,38 Sekunden. Das reichte für Silber. Die Medaillen werden die Sammlung, die er im Wohnzimmer aufbewahrt, erweitern – und da wäre neben dem Diamant, der Trophäe für den Gesamtsieg in der Diamond League, auch Platz für olympisches Edelmetall.



Weitsprungtraining im September 2015 auf der Sportanlage Landhaus in Teufen. Bild: Mea McGhee

«Ich lebe von meinen schnellen Muskeln.»

Simon Ehammer
Leichtathlet



Tatjana Meklau gratuliert ihrem Verlobten in Rom zu EM-Bronze im Weitsprung. Bild: Jean-Christophe Bott/Keystone (9.6.2024)