

Locker und ausgebufft in die Weltspitze

Simon Ehammer Der 22-jährige Zehnkämpfer gewinnt in Ratingen mit brillanten 8354 Punkten, erzielt einen Schweizer Rekord und dabei den weltbesten Weitsprung je. Trotzdem kennt er noch Schwächen.

Monica Schneider

Eigentlich war das Mehrkampf-Meeting in Ratingen (GER) als Testwettkampf für Götzis im Vorarlbergischen in drei Wochen gedacht gewesen. Dort, wo alljährlich die Weltelite aufkreuzt, um vor internationalen Titelkämpfen Mass zu nehmen. Doch nun ist der Test für Simon Ehammer zum vorläufigen Meisterwerk im Zehnkampf geworden. Entgegengekommen ist ihm, dass die Allerstärksten noch nicht anwesend waren und sich die Nervosität deshalb in Grenzen hielt. Entgegengekommen ist dem 22-jährigen aber auch, dass der einheimische Weltmeister Niklas Kaul und der WM-Bronzegewinner von 2017, Kai Kazmirek, bereits am Samstag und nach vier Disziplinen aufgaben.

Der Appenzeller nutzte die Bühne mit überschaubarer Konkurrenz für eine überragende Gesamtleistung und einen Weit-

sprung in neue Sphären. Ehammer eroberte mit 8354 Punkten den Schweizer Rekord, der ihm auch den Meeting-Sieg einbrachte. Er verbesserte die Marke von Beat Gähwiler aus dem Jahr 1988 um 110 Punkte, dieser hatte seine Stärken vor allem im Speerwurf und über 1500 m. Ehammer weiss, dass für ihn genau in diesen Disziplinen noch viel Raum ist, der abschliessende Lauf ist seine Schwäche. Zu den Würfen hat er aber ein entspanntes Verhältnis: «Diskus und Speer brauchen viel Zeit. Die guten Ansätze sind da, ich werde sie nutzen.»

Kein Problem mehr mit der Rotationsbewegung

Ehammer schaffte es erneut, über zwei Tage mit der Lockerheit anzutreten, mit der er im März schon an der Hallen-WM in Belgrad Silber gewonnen hatte. Mit grösster Zufriedenheit sagte er: «Es läuft derzeit super, ich habe keine Beschwerden, ich kann ein-



Seit Monaten der erste Sprung in den Sand und gleich auf 8,30 m: Simon Ehammer (22). Foto: Imago

Die 10 Disziplinen Ehammers

8354 Punkte – der Schweizer Rekord von Disziplin zu Disziplin: **100 m:** 10,65 s (PB 10,50), **Weit:** 8,30 m (PB), **Kugel:** 14,68 m (PB), **Hoch:** 2,04 m (PB 2,05), **400 m:** 48,30 s (PB 47,27), **110 m H:** 13,75 s (13,48), **Diskus:** 39,13 m (PB), **Stab:** 5,00 m (PB 5,10 m), **Speer:** 53,01 m (PB 55,00 m), **1500 m:** 4:57,55 min. (PB 4:42,54)

fach drauflos starten.» Mit Bestleistungen mit der Kugel und dem Diskus bewies der schnellkräftige Athlet, dass ihm nach der letztjährigen Schambeinverletzung auch die Rotationsbewegung keine Mühe mehr bereitet. Die Limite für die EM im August in München (8100 Punkte) hatte er sich bereits gesichert, nun aber erfüllte er – zu seiner grossen Genugtuung – auch jene für die WM im Juli in Eugene (8350).

Am Samstag zeigte Ehammer jedoch, wieso er sich gegen den Mehrkampf an der WM und für die Einzeldisziplin Weitsprung entschieden hat: Mit einem Sprung auf 8,30 m verbesserte er auch da den Landesrekord, den bislang Julien Fivaz gehalten hatte (8,27 m). Nie zuvor war ein Athlet innerhalb eines Zehnkampfes so weit gesprungen, und unter den Spezialisten ist Ehammer derzeit die Nummer 2 der Welt. An den letzten beiden Weltmeisterschaften in Doha (2019) und

London (2017) wäre er mit dieser Leistung Vierter geworden, an Olympia in Tokio hätte er die Bronzemedaille gewonnen.

«Habe eine Anlaufkontrolle gemacht, mehr nicht»

Und wie ausgebufft er zum Weitsprung antrat! Kein einziges Mal seit der Hallen-WM war er vor Ratingen in den Sand gesprungen. «Ich habe eine Anlaufkontrolle gemacht, mehr nicht. Mit der Konstanz, die ich im Weitsprung habe, geht das.»

Dass er künftig zweigleisig unterwegs sein kann, hat einen immensen Vorteil: Der Zeitfaktor wie nun bei WM und EM, die nur einen Monat auseinander liegen, spielt eine weniger grosse Rolle. Und als herausragender Weitspringer wird er ein gern gesehener Gast an den Diamond-League-Meetings sein. Diese Starts sind für ihn werbetchnisch und finanziell äusserst wertvoll.

Phänomen Alcaraz düpiert in Madrid die Weltelite

Tennis Der 19-jährige Spanier lässt im Endspiel Alexander Zverev nicht den Hauch einer Chance.

Carlos Alcaraz ist der Mann der Stunde im Tennis. Innerhalb von drei Tagen feierte der eben 19 Jahre alt gewordene Spanier in Madrid Siege gegen Rafael Nadal (ATP 4), Novak Djokovic (1) und Alexander Zverev (3). Alcaraz ist damit der stärkste Teenager im Tennis seit seinem Landsmann Nadal und wird heute schon auf ATP-Rang 6 stehen.

Der Sieger der diesjährigen Turniere von Rio, Miami und Barcelona brauchte nur 61 Minuten, um im Endspiel der spanischen Hauptstadt den zweifachen Madrid-Sieger Zverev 6:3, 6:1 zu schlagen und damit auch seinen fünften Final auf der Tour zu gewinnen, den vierten des Jahres. Die ersten zwei Partien gegen Zverev hatte Alcaraz noch verloren, die dritte Begegnung wurde zu einer einseitigen Sache.

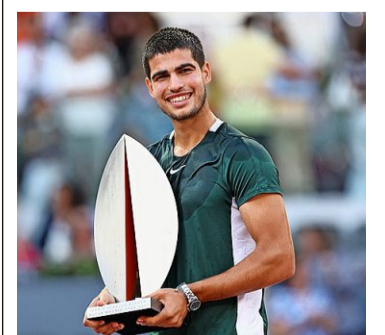
Zverev hatte in der Nacht auf Sonntag bis ein Uhr morgens gekämpft, um mit einem Sieg gegen Tsitsipas den Final zu erreichen. Aber auch Alcaraz hatte am Samstag einen harten Tag, brauchte er doch dreieinhalb Stunden zum Sieg über Novak Djokovic (6:7, 7:5, 7:6). Dabei zermürbte er auch den Serben mit vielen zur Perfektion geschlagenen Stoppbällen.

Ernsthafter Titelkandidat für das French Open

Der Shootingstar aus der Nähe von Murcia, der innerhalb von drei Tagen drei der Top 4 bezwungen hat, ist in der Jahreswertung damit bereits die Nummer 2 (hinter Nadal) und ein ernsthafter Titelkandidat für das French Open. Er ist der erste Spieler seit 15 Jahren und David Nalbandian, der drei Top-4-Spieler am gleichen Turnier schlagen konnte; der Argentinier bezwang 2007, ebenfalls in Madrid, Djokovic, Nadal und Federer. Alcaraz ist nicht nur der jüngste Spieler, der Nadal und Djokovic schlagen konnte, sondern auch der jüngste, dem dies an einem Sandturnier gelang. Er erhielt in Madrid ein Preisgeld von 1'041'570 Dollar.

«Momentan bist du der beste Spieler der Welt, obwohl du erst fünf Jahre alt bist», witzelte Zverev an der Siegerehrung. «Du wirst dieses Turnier noch oft gewinnen.» Alcaraz wird von Juan-Carlos Ferrero betreut, einem ehemaligen Paris-Sieger, der für kurze Zeit auch mit Zverev gearbeitet hat. Der Turniertross ist bereits weitergezogen und macht nun in Rom halt, wo Alcaraz schon im Viertelfinal wieder auf Zverev treffen könnte. Dabei sind im Foro Italo auch Stan Wawrinka, Belinda Bencic, Jil Teichmann und Viktorija Golubic.

René Stauffer



Nach Nadal und Djokovic im Final auch Zverev bezwungen: Carlos Alcaraz. Foto: Getty Images

«Viele glaubten nicht mehr an mich. Das motivierte mich»

Daniela Ryf Die Solothurnerin dankt nach dem 5. Ironman-WM-Titel ihren Kritikern und erzählt vom Innenleben.

«Kann sie es noch?», fragte sich so manche Beobachterin, so mancher Beobachter. Von 2015 bis 2018 hatte Daniela Ryf alle vier WM-Rennen auf Hawaii gewonnen, dann folgten 2019 wegen Magenproblemen ein schwaches Rennen, die Corona-bedingten WM-Ausfälle von 2020 und 2021 sowie gesundheitliche Probleme. Hinzu kam die Trennung von Langzeitcoach Brett Sutton.

Die ersten Rennen danach waren meist so gar nicht Ryf-like, weshalb die Super-Triathletin vor dieser Ironman-WM in St. George nicht die grosse Favoritin zu sein schien. Nach 8:34:59 Stunden aber war sie fast neun Minuten vor der Britin Kat Matthews im Ziel, primär dank einer Radperformance über die 180 km, die verdeutlichte: Ryf kann es noch immer. Danach sprach sie in einer längeren Nachricht aufs Band, hier die Zusammenfassung ihrer Eindrücke.

— Ein Auftakt mit Problemen

«Beim Schwimmen war mir sehr kalt, meine Hände froren fast ein. Ich hatte Mühe, gut zu schwimmen. Ich hatte jedoch schon 2018 kein optimales Schwimmen (Ryf wurde unmittelbar vor dem Start von einer Qualle gestochen, hatte starke Armschmerzen, die Red). Aber es scheint mir Glück zu bringen, wenn ich nach dem Schwimmen nicht führe.»

— Aufholen mit Köpfchen

«Ich musste auf dem Rad zwar einen Rückstand von drei Minuten aufholen, aber der Abstand brachte mich nicht aus der Ruhe. Ich konnte rasch Zeit gutmachen und meinen Rhythmus fahren, war auch nicht ungeduldig und versuchte nicht, möglichst schnell die Differenz zu verringern. Ich merkte rasch, dass ich powern konnte, und fühlte mich viel, viel besser als im vergangenen September (damals war sie auf der gleichen Strecke über die halbe Ironman-Distanz chancenlos, die Red.). Das war ein schönes Ge-



Es ist vollbracht: Nach 8:34:59 Stunden kann Daniela Ryf jubeln. Foto: Tom Pennington (Getty Images)

fühl, dass ich an den Aufstiegen nicht gleich ans Limit kam. Ich fühlte mich stark auf dem Rad.»

— Taktieren mit Freude

«Die Führende Kat Matthews pushte auf dem Rad, ich folgte ihr ein paar Kilometer. Wir konnten taktisch zusammen agieren, wussten, dass uns mit Anne Haug die beste Läuferin folgte. Dieses gemeinsame Pushen machte echt Spass. Ich dachte: «Selbst wenn ich nicht gewinnen sollte, hatte ich heute viel Freude.» Und das ist wichtig. Ich konnte auf dem Rad also so richtig geniessen und hart drücken, was mich zusätzlich motivierte.»

— Die perfekte Strategie

«Mein Plan war, allein vom Rad zu steigen. Das ist die ange-

nehmste Position. Es verlangt, dass man auf dem Rad doch ziemlich Gas gibt, was ich konnte. Insofern ging mein Plan perfekt auf. Denn ich merkte nach 80 Kilometern, dass meine Beine richtiggehend wirbelten. Ich begann zu drücken und konnte mir rasch einen kleinen Vorsprung erarbeiten, den ich mit einer zweiten Tempoerhöhung ausbauen konnte. Ich fühlte mich extrem gut, fuhr hart, aber kontrolliert – zumal zwei harte Aufstiege zu bewältigen waren. Ich wollte mich darum nicht ins absolute Delirium bringen, aber viel Vorsprung herausholen.»

— Das Erstaunen beim Laufen

«Beim Wechsel auf die Laufstrecke wies ich einen Vorsprung von knapp sieben Minuten auf. Ich

wusste, dass ich einen soliden Lauf zeigen musste, wusste aber nicht, ob ich nach diesem Radabschnitt noch ausreichend Power dafür hatte. Ich war dann positiv erstaunt, weil ich mich bei den zwei vorangegangenen Triathlons im Laufen wegen muskulärer Probleme sehr schlecht gefühlt hatte. In den Aufstiegen spürte ich, dass die vier Trainingswochen in Sedona perfekt aufgingen. Ich trainierte da das Lauf- und Runterlaufen intensiv.»

— Das Leiden und die Zweifler

«Die letzten zehn Laufkilometer waren brutal, ich wollte nur noch auf den Boden liegen. Aber mein Team und das Publikum halfen mir. Ich merkte im Vorfeld, dass viele nicht mehr an mich glaubten. Das motivierte mich gar.»

— Der Wert des 5. WM-Titels

«Es war nach zweieinhalb Jahren ohne Ironman-WM ein sehr emotionaler Sieg. Es lief mir seit 2019 und gesundheitlichen Problemen nicht immer rund. Darum fühlt sich dieses Comeback wunderschön an.»

— Die nächsten Etappen

«Ich freue mich auf Freunde und Familie, weil die sozialen Kontakte in der langen Vorbereitung zu kurz gekommen sind. Ich werde es zumindest die kommenden Tage locker angehen. Das nächste Rennen dürfte der Halb-Ironman von Rapperswil am 19. Juni sein. Und im Oktober folgt mit der Ironman-WM auf Hawaii schon der nächste Höhepunkt.»

Christian Brüngger