

**athletics
champions**

VEREINIGUNG DER
SCHWEIZERMEISTER
DER LEICHTATHLETIK

ASSOCIATION DES
CHAMPIONS SUISSES
D'ATHLETISME

BULLETIN

Informationen für amtierende und ehemalige SchweizermeisterInnen
Informations destinées aux champions suisses en titre et anciens

Nr. 34 • August/aôût 2015



Foto: Iris Hensel

Europameisterin Selina Büchel
Selina Büchel, championne d'Europe

Impressionen der Schweizer Meisterschaften

7./8. August 2015

Stadion Herti-Allmend, Zug

Fotos: Hugo Rey



Mujinga Kambundji, 100m/200m



Stefan Grob, Lukas Jost, Sandro Ferrari, Diskus



Petra Fontanive, 400m Hürden



Silvan Lutz, 400m



Alex Wilson, Mujinga Kambundji, 100m/200m



Tobias Furer, 110m Hürden



Andreas Graber, Dreisprung

48. Jahrgang
48^{ème} année

Erscheint 1-2x jährlich
Parution 1-2x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

Präsident/Président

Ruedi Oegerli
Fridgasse 14
4614 Hägendorf
Tel. P: 062 212 43 29
ruedioegerli@swiss-athletics.ch

Mitglieder/Membres

Bea Waldis-von Büren
Innere Margarethenstr. 15
4051 Basel
Tel. P: 061 281 90 11
beatrice.waldis@waldis-transporte.ch

Brigitte Senglaub-Wehrli
Birkenweg 31
2553 Safnern
Tel. P: 032 331 07 48
brigitte.senglaub@bluewin.ch

Hugo Rey · REYGratik GmbH
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.G: 031 302 58 10
info@laufplausch.ch

Franz Meier
Untere Rebenhübelstr. 13
5707 Seengen
Tel. P: 062 777 39 30
meierfr@bluewin.ch

Jörg Oegerli, Kassier
Sälistrasse 19
4658 Däniken
Tel. P: 062 295 55 13
jorg_oegerli@waters.com

Redaktion/Rédaction

REYGratik GmbH · Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel.G: 031 302 58 10
info@reygrafik.ch

Druck/Impression

Coloroffset AG
Hohgantweg 6
3012 Bern
www.coloroffset.ch

Nr. 34 • August/août 2015

Agenda 2015:

Hier treffen sich athletics-champions:

- 3.9. Weltklasse Zürich
- 5.9. Wanderung Erlenbach-Küsnacht
- 6.9. Team-SM Olten
- 12.9. Staffel-SM Lausanne
- 19.9. SM Halbmarathon Uster
- 25.10. Generalversammlung in Zofingen

Vorankündigung:

Jubiläums-Generalversammlung 2017 50 Jahre athletics-champions

athletics-champions – Vereinigung der Schweizermeister der Leichtathletik – wird in zwei Jahren 50 Jahre alt. Ein stolzes Jubiläum, das es auch zu feiern gilt. Wir möchten euch gerne auf diesen „Geburtstag“ aufmerksam machen und werden in der kommenden Zeit immer wieder auf diesen speziellen Anlass hinweisen und euch mit allfälligen Informationen bedienen.

Die Organisation eines speziellen Anlasses ist natürlich auch mit Kosten verbunden. Allfällige Spenden sind daher jederzeit willkommen.

Weitere Infos findest Du auf:

www.athletics-champions.ch

www.facebook.com/athletics.champions.ch

www.swiss-athletics.ch

Editorial

Liebe athletics-champions

Die Schweizer Leichtathletik lebt. Mit grosser Freude haben wir in diesem Sommer hervorragende Resultate unserer Athletinnen und Athleten bewundern dürfen. Vor allem der Nachwuchs zeigte sich an den Grossanlässen von der besten Seite. Wohl haben wir ab und zu Medaillen an Nachwuchs-Grossanlässen beklatschen können, nie aber in dieser Fülle: U18-Weltmeisterin im Siebenkampf (Géraldine Ruckstuhl), U20-Europameisterin im Siebenkampf (Caroline Agnou), U20-Europameisterin im Stabhochsprung (Angelica Moser), U23-Europameisterin in den Kurzhürden (Noemi Zbären) und eine weitere Medaille U23 Frauen-Sprintstaffel. Das hat es noch nie gegeben. Es zeigt, dass Talente auch in der Schweiz vorhanden sind und dass wir auch Trainerinnen und Trainer haben, die diese Talente entwickeln und fördern können. Zusammen mit unse-

ren Leistungsträgern – fast ausnahmslos Mitglieder von athletics-champions – werden die EM-Resultate vom letzten Jahr in Zürich erfreulicherweise bestätigt und nahtlos weiter entwickelt. So freuen wir uns auch über den Berglauf-Langdistanz-Weltmeistertitel von Martina Strähl. Medaillengewinnerinnen und Medaillengewinner an Nachwuchs-Grossanlässen machten in den letzten Jahren meist auch im Aktivalter mit sehr guten Leistungen auf sich aufmerksam. So dürfen wir mit berechtigten Hoffnungen in die Zukunft schauen und uns an weiteren guten Leistungen erfreuen. Unseren Aktiven drücken wir die Daumen und wünschen ihnen, dass sie auch weiterhin ihre gesteckten Ziele erreichen können.

Ruedi Oegerli
Präsident athletics-champions



Editorial

Chers/chères Membres

L'athlétisme suisse est en pleine effervescence! Que d'excellents résultats ont été réalisés tant chez les hommes que les femmes durant cet été! Les progrès les plus marquants ont été enregistrés chez les jeunes lors de compétitions de haut niveau. Et jamais on a gagné autant de médailles dans des compétitions jeunesse sur le plan international: championnats du monde U18 avec une médaille d'or pour Géraldine Ruckstuhl en septathlon, également une médaille d'or pour Caroline Agnou aux championnats d'Europe des U18 dans la même discipline, chez les U20 Angela Moser remporte le titre de championne d'Europe du saut à la perche. Enfin dans la catégorie des U23 Noemi Zbären s'adjuge le titre de championne d'Europe sur le 100 m haies sans oublier une nouvelle médaille pour le relais des dames. Jamais la Suisse n'avait enregistré de tels

résultats! Ceci est une preuve que notre pays possède de vrais talents et des entraîneurs très compétents. Toutes ces athlètes, dont la plupart sont membres de notre Association, ont confirmé voire amélioré les résultats obtenus les des derniers CE de Zürich. Une victoire à relever également est celle réalisée par la championne du monde Martina Strähl dans la discipline Course de montagne longue distance.

Chez les actifs aussi on peut affirmer que le niveau s'est amélioré durant ces dernières années. Des performances de classe européenne, voire mondiale ont étonné notre monde sportif. Nous nous tenons les pouces pour tous ces athlètes et espérons vivement qu'ils puissent atteindre les objectifs fixés.

Votre Président, Ruedi Oegerli



Die Hallen-Europameisterin bleibt eine Toggenburgerin

Seit dem 8. März darf sich Selina Büchel (KTV Bütschwil) Indoor-Europameisterin über 800m nennen. Ein unvergesslicher Tag. Nicht nur für sie, sondern auch für die Geschichtsbücher der Schweizer Leichtathletik, ist sie doch seit 1987 die erste Schweizerin, die sich diese Auszeichnung holte.

(Text: Christopher Gmür, swiss athletics)

Der Grosserfolg hat einiges an Rummel um ihre Person ausgelöst. Welchen Einfluss dieser auf ihr Umfeld und ihren Trainingsalltag hatte, erzählt sie uns in dieser Reportage.

Ein nasskalter Donnerstag kurz vor Ostern. Ich fahre mit dem Zug in Bütschwil ein. Ich komme mit einem Fragenkatalog hierher. Doch eigentlich möchte ich einfach erleben, mich nicht von einem Raster leiten lassen. Erleben, was die EM-Goldmedaille bewirkt hat. Bei Selina Büchel und hier im Ort. Ich werde von der bestens gelaunten Europameisterin persönlich am Bahnhof abgeholt. Was für eine Ehre! Ausgemacht ist, dass ich sie im Training besuche. Denn es macht mich neugierig, wer diese Leute sind, die Selinas Trainingsumfeld ausmachen, welches sie schon des Öfteren als perfekt auf sie zugeschnitten bezeichnet hat.

Internationaler Leistungsausweis

«Optimistisch, fröhlich, ehrgeizig», das seien die Eigenschaften, die sie am besten beschreiben würden, sagt mir Selina. Ja, ihrem Optimismus, ihrer Fröhlichkeit

und ihrem Ehrgeiz verdanke sie zu einem grossen Teil ihren sportlichen Erfolg, sie würden sie auch als Läuferin ausmachen. Als solche hat sie es bereits mit 23 Jahren weit gebracht.

Nicht erst seit ihrem glanzvollen Auftritt an der Hallen-EM gilt sie als grosses Mittelstreckentalent. Bronze an der U23-EM,

Selina Büchel bei ihrem 1. Meistertitel über 800m, 2011 in Basel



ein 4. Platz an der Hallen-WM und ein 9. Platz an der EM in Zürich – stets über 800m – sind nur einige ihrer bis 2014 erzielten Erfolge. Beim EM-Titel handelte es sich also «lediglich» um den nächsten Schritt. Okay, es waren zwei oder gar drei Schritte, die sie nun auf einmal genommen hat.

Dafür hat die Raumplanungszeichnerin mit Berufsmaturität zwei Erklärungen: «Die taktischen Erfahrungen sind nun da. Ich weiss, wie ich mich in solchen Rennen zu verhalten habe. Und das fast Wichtigere ist, dass ich mein Leistungsniveau verbessern konnte. Auch wenn sich das bisher noch nicht in weiteren persönlichen Bestzeiten gezeigt hat.» Vorsichtig wage ich mich, einen Schritt weiterzugehen und spreche sie auf die magische Zwei-Minuten-Grenze an. «Schon vor zwei Jahren sah man es als selbstverständlich an, dass ich demnächst diese Marke unterbieten würde. Das war dann aber nicht so einfach.» Unter Druck gesetzt gefühlt habe sie sich deswegen zwar nicht. Solchen würde sie sich wenn, dann selbst machen. «Aber bereit dazu fühlte ich mich damals noch nicht. Das ist nun anders.» Wenn das keine Ansage ist.

Trainingslager? Am liebsten zuhause

Während wir in ihrem personalisierten Opel am Trainingsort, einer kleinen Turnhalle in einer Primarschule, eintreffen, erzählt mir Selina von ihrem Winter-Trainingslager. Es zog sie ins südafrikanische Potchefstroom. «Die Trainingsbedingungen dort waren super. Wir hatten alles, was es braucht», betont sie. Und dennoch habe der zusätzliche Ertrag den Aufwand einer so langen Reise nicht rechtfertigen

können. «Dafür bringt mir mein gewohnter Rhythmus zuhause zu viel.» Er sieht vor, dass sie vor der Arbeit ein Training absolviert, dann mit dem Zug nach St. Gallen fährt, wo sie gemütlich essen und sich erholen kann. Nach der Arbeit als Raumplanungszeichnerin im 30-Prozent-Pensum folgt die zweite Einheit.

Die Begrüssung mit den Trainingskollegen ist herzlich und freundlich, auch mir als Fremdem gegenüber. Mir scheint, als hätten sich die Meisten hier schon an die gesteigerte Aufmerksamkeit im Dorf und in der ganzen Schweiz gewöhnt. An diesem Abend ist die Trainingsgruppe nicht ganz so gross. «Morgen früh um 4 Uhr fahren wir nämlich ins Trainingslager nach Italien», klären mich alle auf. Eine Woche, das muss reichen.

Vielseitiges Training ist die Grundlage des Erfolges

Un entraînement varié et la base du succès



Disziplin und Detailpflege

Das Training beginnt pünktlich, ja auf die Sekunde genau. «Da ist unsere Trainerin Marlis Göldi strikt.» Diese Disziplin hat sich auf Selina übertragen. Als ich sie frage, was sie anders mache als andere und weshalb sie dadurch besser sei, winkt sie zwar zunächst ab. «Eigentlich nicht so viel.» Um dann zu präzisieren: «Oder doch. Ich glaube, ich bin sehr zuverlässig, was kleine Dinge wie Kraftgymnastik, Dehnen oder sonstige Erholungsmassnahmen angeht.» Die Detailpflege nehme sie sehr ernst und ziehe sie durch, wo andere vielleicht nachlässig würden. Der Apfel fällt also nicht weit vom Stamm.

Der erste Teil des Trainings besteht aus Kraftausdauer. Rumpfstabilisation wird genauso in der Gruppe gemacht wie die anschliessenden Sprungübungen, die mit



kurzen Trabpausen absolviert werden. In Bütschwil wird zwischen einer Europameisterin und dem Rest der Gruppe nur in einem Punkt ein Unterschied gemacht: Sie macht etwas mehr als die Kollegen. Rücksicht genommen wird auf diejenigen mit kleinen Wehwehchen. Forciert wird nichts.

In Tschechien durfte Selina die Früchte ihres Trainingsfleisses ernten. Es habe aber ein paar Tage gebraucht, bis sie das realisiert habe, pflichtet sie mir bei. Dass in Prag aber etwas Grosses passiert ist, dürfte ihr spätestens klar geworden sein, als sie sich Zuhause wieder einlebte. Da wartete erst einmal ein grosser Empfang auf sie. Familie, Freunde, Vereinskollegen, alle waren sie gekommen, um «ihre» Selina zu feiern.

Die Sache mit den Grossanlässen

Zeugnis des Ausnahmezustandes waren auch die vielen Medientermine. «In der ersten Woche, als ich wieder zuhause war, waren es ein bis drei Termine. Pro Tag. Mal am Telefon, mal kam das Radio bei mir am Arbeitsplatz vorbei und Ende Woche durfte ich ins Sportpanorama.»

Auch an diesem Tag, als ich mit ihr in ihrem Dorf unterwegs bin, sind die Folgen des Erfolgs noch omnipräsent. Ein Ausruf «Die Europameisterin!» beim Passieren des Fussballplatzes hier, Gratulationen in der Dorfbeiz da. Selina weiss mittlerweile, wie sie damit umzugehen hat, reagiert abgeklärt, aber stets erfreut und freundlich. Ob ihr das nie zu viel wird? «Nein, es gehört halt dazu», sagt sie locker.

Bereits vor eineinhalb Jahren erschien im Swiss Athletics Magazin eine grosse Titelseite über Selina Büchel. Wenige Monate zuvor hatte sie mit U23-EM-Bronze auf internationaler Ebene erstmals zugeschla-

gen. «Wie gemacht für die grosse Bühne», lautete damals der Titel. Wie passend der doch heute noch wäre, denke ich mir bei der Vorbereitung auf unser Treffen. Denn genau das hat sie einmal mehr bewiesen. Als ich ihr den Artikel vor die Nase setze, muss sie schmunzeln. «Ja, das hat wohl etwas. Ich glaube das muss in einem drin sein. Es ist wohl derjenige Parameter im Sport, der sich am wenigsten trainieren lässt. Man muss das einfach können.»

Lauftraining einfach gemacht

Die zweite Hälfte des Trainings findet im Freien statt und besteht aus einem Dauerlauf mit Tempowechseln. Das unangenehme Wetter macht es nicht gerade zu einem Vergnügen, sich die Laufschuhe zu schnüren. Ausreden gibt es aber keine. Nicht für die Europameisterin, aber auch nicht für die Kleinsten, nicht für die Trainerin, nicht für mich. Auch hier unterscheidet sich das Training Selina Büchels nur in einem Detail: Sie muss schneller laufen als die meisten ihrer Trainingskollegen.

Die Regentropfen kommen uns mittlerweile horizontal entgegen, so stark sind Wind und Regen. Egal. Der Dauerlauf führt – der Topografie des Toggenburgs angepasst – bergauf und bergab. Wir sprechen über Laufschuhe, über Selinas neuen Ausrüster Nike. Das Tempo spielt zwar eine Rolle, eine GPS-Uhr bringt aber nicht viel, denn deren Angaben wären sowieso nicht so aussagekräftig. Überhaupt ist hier alles etwas unkonventioneller als beispielsweise in einem Leistungszentrum, es wird mehr nach Gefühl gelaufen, ohne exaktes Messen. Davon zeugt auch der Umstand, dass es in Bütschwil gar keine 400-m-Rundbahn gibt. Bahntrainings finden manchmal in Wil und manchmal im Athletik Zentrum in St. Gallen statt. «Es kommt aber

auch vor, dass wir eine Einheit nahe einem Bahntraining auf der Strasse machen.

Da kann ich dann schon einmal 400m in 64 Sekunden laufen.» Was das genau heisst, bestaune ich gegen Ende des Dauerlaufs, als wir an besagter Strecke vorbeikommen. Eine Strasse, die nicht mal wirklich flach ist und kein Trottoir hat. Lediglich einen Pannenstreifen.

Sich selbst treu geblieben

So einfach geht das also. Irgendwie erinnert mich das ein bisschen an Ostafrika, wo die Infrastruktur eine noch kleinere Rolle spielt. Und dort ist man ja nicht minder erfolgreich. Davon möchte ich mir eine Scheibe abschneiden. Fürs Training braucht es nicht immer die idealen Bedingungen. Es kommt auf die Disziplin und die Konsequenz an, wie ein Athlet das Training bei gegebenen Umständen bestmöglich gestaltet und durchzieht. Besteht einer bei den nicht perfekten Gegebenheiten, geht er mit einer gewissen Lockerheit daraus hervor. Und diese ist weder der Hallen-Europameisterin über 800m noch den ostafrikanischen Läufern abzusprechen.

Als ich wieder in den Zug steige und mich auf den Heimweg mache, ist mir klar: Mindestens eine Eigenschaft hat mir Selina verschwiegen. Noch immer ist die Hallen-Europameisterin über 800m die gleiche Selina Büchel aus dem beschaulichen Toggenburg wie davor. Aufgewachsen und wohnhaft in Mosnang, in Bütschwil zu Europas Branchen-Leaderin auf den vier Bahnstunden in der Halle herangewachsen. Und so schnell wird sie auch nichts aus ihrem gemachten Nest wegbringen.

Wenn das nicht ein Zeugnis ausgeprägter Bodenständigkeit ist!

Das interessiert Selina an Mujinga

Trainierst du immer gerne? Oder hast du manchmal keine Lust aufs Training?

Nein ich muss sagen, dass ich ab und zu keine Lust auf das Training habe, meistens wenn ich viel los habe und müde bin. Aber wenn ich dann mal im Training bin, macht es mir meistens schon Spass.



Was ist dein Lieblingstraining?

Ich habe nicht ein Training, das ich speziell gerne mache, es ist immer ein wenig unterschiedlich. An manchen Tagen bin ich froh, dass ich Krafttraining habe und nicht rennen muss und an anderen freue ich mich einfach nur zu rennen. Aber am liebsten mag ich die Phase, die kurz vor den Wettkämpfen ist, da haben wir immer kurze Trainings mit schnellen Läufen und viel Pause :)

Worauf verzichtest du zu Gunsten des Sport?

Ich würde gerne ab und zu spontan in die Ferien gehen und mehr Reisen, so 2 Monate mit dem Rucksack unterwegs sein wäre toll. Leider geht das mit dem Sport nicht, oder nur in einer kleineren Form. Aber zum Glück kommen wir mit dem Sport auch ein wenig um die Welt :)

Könntest du dir vorstellen über 400m zu starten?

Ich würde schon 1-2 400m Rennen in der Saison laufen, aber nur zum Spass oder mit der Staffel. Richtige 400m Wettkämpfe denke ich eher nicht, dafür hätte ich nicht das richtige Training.

Das interessiert Mujinga an Selina

Hattest du als Kind schon so hohe Ziele für den Sport?

Ich hatte bereits als Kind Freude am Laufen und machte an diversen Gelände- und Stadtläufen mit. Dass ich mal Spitzensport machen würde, hätte ich aber niemals ge-

dacht. Mit 15 Jahren habe ich begonnen in der Leichtathletikgruppe zu trainieren und auf der Bahn Wettkämpfe zu machen. Ich konnte mich stetig verbessern und so wurden dann meine Ziele auch immer höher.

Was war dein erster Gedanke als du an der Hallen EM in Prag im Ziel warst?

Zuerst war ich mir gar nicht sicher ob ich wirklich gewonnen habe. Es war ein unsicherer Moment. Ich wusste ich hatte mein Bestes gegeben, aber reichte es auch für Gold?! Als dann die Auswertung des Zielfotos kam, war ich mega erleichtert und happy.

Ist es für dich eher motivierend oder verspürst du mehr Druck für die kommende Saison, nach deinem Europameistertitel?

Ganz klar motivierend. Ich konnte nach der EM wieder sehr gut trainieren. Freue mich nun in der outdoor-Saison die 2-Minuten-Marke anzugreifen! (Anm. das hat Selina unterdessen geschafft).

Was würdest du nicht für den Sport aufgeben?

Ich könnte mir nicht vorstellen für längere Zeit im Ausland zu leben für den Sport. Ich genieße es sehr in meinem gewohnten Umfeld leben und trainieren.



Championne d'Europe reste une Toggenbourgeoise

Depuis le 8 mars, Selina Büchel (KTV Bütschwil) est la championne d'Europe en salle du 800 m. Un jour inoubliable.

Pas seulement pour elle, mais aussi pour les livres d'histoire de l'athlétisme suisse. Depuis 1987, elle est la première Helvète à avoir décroché ce titre.

Son succès a fait grand bruit autour de sa personne. Elle nous raconte dans ce reportage ce qui a changé dans son entourage et dans son entraînement quotidien. Un jeudi de pluie et de froid peu avant Pâques. Je prends le train pour me rendre à Bütschwil. J'y vais avec toute une liste de questions. Mais, en fait, j'aimerais surtout vivre le moment, sans me laisser guider par une trame toute faite. Apprendre ce que la médaille d'or européenne a eu pour conséquences sur la vie de Selina Büchel et la région par chez elle. Grand honneur : la championne d'Europe en personne vient me chercher à la gare, de très bonne humeur ! Il est convenu que je la voie dans le cadre d'un entraînement. Parce que moi, je suis curieux de savoir comment ça se passe, pour Selina, au club, qui l'entoure, quand elle s'entraîne, elle qui raconte volontiers qu'elle a la chance d'être parfaitement bien entourée à l'entraînement.

CV athlétique international

« Optimiste, joyeuse et ambitieuse », tels sont les adjectifs qui qualifient le mieux Selina, me raconte-t-elle. Oui, c'est son optimisme, sa joie et son ambition qui sont selon elle en grande partie responsable de son succès sportif de coureuse de 800 m de haut niveau. Et à 23 ans, ses

qualités l'ont déjà amenées fort loin. Voilà bien longtemps qu'on voit en Selina Büchel un grand talent de demi-fond. Sa médaille de bronze aux CE U23, sa 4e place aux CM en salle et son 9e rang aux CE à Zurich – toujours sur 800 m – ne sont que quelques-uns des nombreux succès récoltés jusqu'à la fin 2014. Décrocher le titre européen en salle 2015 était somme toute « seulement » un pas de plus dans son

Selina lors de son 1er titre au 800 à Bâle

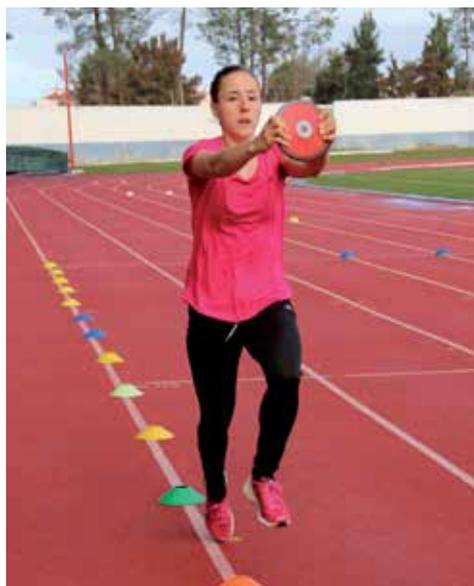


évolution. Bon d'accord, plutôt deux, voire même trois pas de plus d'un coup, cette fois-ci. La dessinatrice en aménagement du territoire en possession d'une maturité professionnelle a deux explications à donner : « Les expériences tactiques, je les ai maintenant faites. Je sais comment me comporter dans de telles courses. Le plus important est en fait que j'aie réussi à élever mon niveau de performance. Même si ça ne s'est pas encore traduit en nouveaux records personnels. » Sur la pointe des pieds, je me risque plus loin et lui parle de la magique barrière des deux minutes. « Déjà il y a deux ans, on pensait que c'était évident que j'allais bientôt descendre sous les deux minutes. Mais ça s'est finalement avéré plus compliqué que prévu. » De loin pas une raison pour se laisser mettre la pression. Si pression il y a, c'est elle seule qui se la met. « En fait, à l'époque, je ne me sentais pas encore prête à courir si vite. Il en va autrement aujourd'hui. » Annonce qui vaut assurément son pesant d'or...

En camp ? Non, à la maison !

Puis on arrive, dans sa petite Opel personnalisée, sur son lieu d'entraînement : une petite salle de gym, dans une école primaire. Selina me parle de son camp d'entraînement de cet hiver. Pour la première fois, elle est allée à Potchefstroom, en Afrique du Sud. « Les conditions d'entraînement étaient super. Nous avons tout ce qu'il fallait », souligne-t-elle. Mais, aussi grands que soient les avantages, les bénéfiques ne l'ont pas emportés largement sur les tracas liés à un tel voyage. « Pour ça, mon rythme habituel, à la maison, me tient trop à coeur. » Généralement, elle fait un entraînement avant le travail. Puis elle prend le train jusqu'à St-Gall, où elle peut tranquillement manger et se reposer. Après son travail (de dessinatrice en aménagement du territoire à 30 %), elle accomplit sa deuxième séance quotidienne. Les retrouvailles avec les collègues d'entraînement sont cordiales et amicales. Aussi avec moi comme intrus. On di-





Coordination est force

rait qu'on s'est déjà habitué à l'attention redoublée pour sa personne dans le village et dans toute la Suisse. Ce soir-là, le groupe d'entraînement n'est pas très grand. « Normal, demain matin, à 4 heures, on part en camp d'entraînement en Italie », m'explique-t-on. Une semaine, ça suffit.

Discipline et soin du détail

L'entraînement commence pile à l'heure. Oui, à la seconde près. « Pour ça, notre entraîneur Marlis Göldi est très stricte. » Cette discipline, Selina l'a aussi. Quand je lui demande ce qu'elle fait autrement que les autres, pourquoi elle est meilleure que les autres, elle fait d'abord mine de rien. « En fait, pas tant de choses que ça. » Avant de dire : « Ou bien si : je crois que je suis très disciplinée pour les petites choses, tels les renforcements, les étirements ou toutes les autres mesures de récupération. » Le soin du détail est très

important pour elle ; et elle s'y tient même là où d'autres auraient tendance à lâcher du lest. Rien n'arrive par hasard. La première partie de l'entraînement consiste en une endurance de force. Le gainage se fait tout autant en groupe que les exercices de sauts qui suivent, avec, entre-deux, des petites pauses en trottant. A Bütschwil, il n'y a que sur un point où on fait une différence entre une championne d'Europe et le reste du groupe : elle en fait juste un peu plus que les autres. Et on ne manque pas de ménager ceux qui ont des petits bobos. Jamais on ne force. En Tchéquie, Selina a pu récolter les fruits de son assiduité à l'entraînement. Mais il lui a fallu quelques jours avant de réaliser ce qui s'était passé, m'avoue-telle. C'est au plus tard à son retour à la maison qu'elle a compris qu'elle avait fait quelque chose de grand, à Prague : elle y a été accueillie en grande pompe. La famille, les amis, les collègues d'entraînement, tous avaient fait le déplacement pour célébrer « leur » Selina.

L'affaire des grands championnats

Les nombreux rendez-vous avec les médias lui ont montré ce qu'il en était question popularité. « La semaine de mon retour, j'avais entre un et trois rendez-vous par jour : une fois au téléphone, une fois la radio est venue au travail, et en fin de semaine, j'ai même pu aller au Sportpanorama. » Le jour où je suis avec elle, dans son village, sa popularité ne fait pas l'ombre d'un doute. En passant à côté du terrain de foot, quelqu'un s'exclame : « La championne d'Europe ! » Et au bistrot, on vient la féliciter. Mais Selina sait y faire : toujours, elle réagit sereinement, en même temps contente et amicale. Est-ce que ça ne lui



Trainingslager Monte Gordo/Portugal: Selina mit Nationaltrainer Louis Heyer

Camp d'entraînement à Monte Gordo/Portugal: Selina avec l'entraîneur national Louis Heyer

fait pas trop, des fois ? « Non, ça fait partie de tout ça », dit-elle décontractée. Déjà il y a une année et demie, le Magazine de Swiss Athletics avait consacré son histoire titre à Selina Büchel. Quelques mois auparavant, elle avait pour la première fois fait parler d'elle sur le plan international en glanant le bronze aux CE U23. « Comme faite pour la grande scène », titrait alors l'article. En préparant ce papier, je me dis que c'était quand même bien vu. Car c'est exactement ce qu'elle a montré à Prague. Quand je lui ai mis le Magazine sous le nez, elle a rigolé. « Oui, il y a sûrement quelque

chose. Je crois qu'on doit avoir ça dans le sang. C'est sûrement le paramètre qu'on peut le moins travailler à l'entraînement. On est comme ça ou pas. »

Entraînement de course facile

La deuxième partie de l'entraînement a lieu en plein air. Elle consiste en une endurance avec changements de rythmes. Le temps maussade ne fait pas très envie. Mais personne ne râle. La championne d'Europe pas plus que les plus jeunes. Ni l'entraîneur. Ni moi. Là aussi, il n'y a qu'un détail qui change dans l'entraînement de

Selina vis-à-vis des autres : elle doit courir plus vite. Le vent et la pluie sont tellement forts qu'il pleut désormais à l'horizontale. Mais toujours aucune plainte. Conformément à la topographie de la région, le footing est fait de montées et de descentes. Nous, on parle chaussures de course, de Nike, le nouvel équipementier de Selina. Le rythme compte, bien sûr, mais sans montre GPS : les données ne seraient de toute façon pas très parlantes. Ici, tout est un peu moins conventionnel que dans un Centre de performance, par exemple. On court plus à la sensation qu'au chronomètre. D'ailleurs, il n'y a même pas de piste de 400 m, à Bütschwil. Les entraînements sur piste se font des fois à Wil, ou alors dans le Centre athlétique de St-Gall. « Il arrive aussi qu'on fasse une séance type piste sur la route. Il m'est déjà arrivé d'y faire des 400 m en 64 secondes. » Ce que



ça représente vraiment, je ne m'en suis rendu compte qu'à la fin du footing, quand on est passé sur le parcours : une route pas vraiment plate, sans trottoir, juste avec une ligne jaune sur le côté.

Rester fidèle à soi même

Tout est finalement très simple. Quelque part, ça me rappelle l'Afrique de l'Est, où les infrastructures jouent un plus petit rôle encore. Et on n'y est pas moins bon pour autant. C'est à retenir : pour s'entraîner, on n'a pas forcément besoin de conditions idéales. Ce qui compte, c'est la discipline et la détermination qu'on y met du début à la fin. Si les conditions ne sont pas bonnes, l'enjeu est de ne pas en faire un cas. Jamais la championne d'Europe du 800 m en salle ni les coureurs des hauts plateaux ne vous diront le contraire. Une fois de nouveau assis dans le train, sur le chemin du retour, en repensant à ce que je viens de vivre, je me rends compte qu'il y a au moins une qualité que Selina ne m'a pas dévoilée : la championne d'Europe 2015 du 800 m en salle est restée la même Selina qu'on connaît depuis toujours, du paisible Toggenbourg. Oui, c'est en grandissant, habitant et s'entraînant à Mosnang, à Bütschwil, que la Toggenbourgeoise s'est progressivement hissée parmi les leaders de la spécialité. Tout porte à croire qu'on n'arrivera pas si facilement à la faire quitter son nid pour d'autres horizons. Une belle fidélité à la terre qui, pour sûr, va lui permettre de récolter de nombreux beaux fruits encore.

Laufschule, ein wichtiger Bestandteil von Selinas Training
L'école de course, une base fondamentale de l'entraînement de Selina

«Der Verhaltenskodex ist das Wichtigste»

Swiss Athletics hat ein Ethik-Konzept verabschiedet, das Athleten, Trainer und Mitarbeiter bei ihrem Denken und Handeln an gewisse moralische Mindest-Standards binden soll.

Maja Neuenschwander (STB), wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen, war bei der Ausarbeitung wesentlich beteiligt. Sie erklärt im Interview, weshalb ein solches für den Verband von grosser Wichtigkeit ist und was es genau beinhaltet.

Maja Neuenschwander, weshalb braucht Swiss Athletics ein Ethik-Konzept?

Swiss Olympic als Dachverband hat ein grosses Interesse daran, dass gewisse ethische Grundsätze eingehalten werden. Die Leichtathletik soll ähnliche Werte vertreten. Die Auftritte im Nationaldress sind ja auch einheitlich. Dafür braucht es Richtlinien. Deshalb ist Swiss Athletics in seiner Zusammenarbeit mit Swiss Olympic in einer Leistungsvereinbarung an die Ausarbeitung und Implementierung eines solchen Konzepts gebunden.

Wurden denn bisher solche Grundsätze nicht eingehalten?

Das Problem ist ja: Wenn alles sauber verlaufen würde, bräuchte die Sportwelt solche Richtlinien nicht. Doch es gibt immer wieder Leute, die dagegen verstossen. In solchen Einzelfällen gab es bisher keine Handhabe. Mit dem Konzept ändert sich das nun. Jeder Athlet, der im Trikot mit dem Schweizer Kreuz startet, tritt nicht nur als Privatperson auf. Verhält er sich

ethisch inkorrekt, rückt er so auch den Verband in ein schiefes Licht. Das lässt sich nicht anders als mit einem Verhaltenskodex verhindern.

Wie kam das Konzept zustande?

Der damalige Präsident Hansruedi Müller und ich waren für die Ausarbeitung verantwortlich. Wir hatten von Swiss Olympic die Vorgabe, dass dieses bis 2016 stehen muss. Nun haben wir das Konzept über ein Jahr früher abgeschlossen. Bei unserer Arbeit haben wir uns an anderen Verbänden orientiert, beispielsweise pflegten wir einen regen Austausch mit Swiss Triathlon. Für die Erstellung einer Situationsanalyse konnten wir auf ein entsprechendes Tool von Swiss Olympic zurückgreifen.

Du hast die Situationsanalyse erwähnt. In welchen ethischen Bereichen hat Swiss Athletics gut abgeschnitten? Wo weniger?

Gewalt ist im Moment in der Leichtathletik zum Glück kein Thema. Nicht gut abgeschnitten haben wir in Sachen Doping. Da



Maja Neuenschwander war bei der Ausarbeitung wesentlich beteiligt.

lautete eines der Kriterien, ob es in den letzten fünf Jahren in unserer Sportart Dopingfälle gab. Da wir hier mit einem Ja antworten mussten, ist klar, dass wir noch Verbesserungspotenzial haben.

Welches ist für dich der zentrale Punkt dieses Konzepts?

Der Verhaltenskodex, der Code of Conduct, ist das Wichtigste am ganzen Ethik-Konzept. Beispielsweise werden Nationalkaderathleten periodisch dazu aufgefordert, den Kodex zu unterzeichnen. Das zwingt einen dazu, seine Haltung und sein Handeln regelmässig zu reflektieren und sich an den ethischen Grundsätzen zu orientieren. Viele mögen einen solchen Code of Conduct als «Peanuts» ansehen, diesem eine nicht so wichtige Rolle zuschreiben. Aber für den Verband ist er wirklich wichtig. Dadurch positioniert er sich. Und auch engagierten Leuten in den Vereinen kann er viel Wert sein. Und solche gibt es.

Was braucht es für eine erfolgreiche Umsetzung?

Dafür haben wir ein Massnahmen-Portfolio erstellt. Zum Beispiel ist ein Welcome-Day für junge, neue Kaderathleten geplant. Dort werden sie informiert und aufgeklärt. Oder auch die proaktive Kommunikation mit diesem Interview hier. Wichtig ist, dass in einer gewissen Regelmässigkeit an die Gültigkeit des Konzepts erinnert wird. Es muss darüber gesprochen werden. Für Swiss Athletics wird das schwierig, denn es läuft parallel zum Kerngeschäft, das da heisst: schneller, weiter, höher. Das Ethik-Konzept macht direkt aber keine Leistung besser.

Welche weiteren Massnahmen sind besonders wichtig?

Dazu gehört sicher die Einberufung von Athletenvertretern. Derzeit sind dies Nicole Büchler, Alex Hochuli und Marc Schneeberger. Bereits im Herbst 2015 sind

allerdings Neuwahlen angesetzt. Athletenvertreter sind gut vernetzt und ihnen steht die Aufgabe zu, Verbindungsstelle zwischen Athleten und Swiss Athletics zu sein. Sie informieren über aktuelle Themen und Probleme und haben neuerdings einen Sitz in der Kommission Leistungssport. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Athletenvereinbarung. Jeder Kaderathlet muss diese unterschreiben und sich damit einverstanden erklären, die ethischen Grundsätze zu achten. Noch wesentlicher erscheint mir aber deren Periodizität. Auch Athleten, die jahrelang im Kader sind, müssen die Vereinbarung alle zwei Jahre von neuem unterzeichnen.

Sicherlich ist es aber nicht nur das Ziel, dass sich der Verband und die Athleten von internationalem Format an die ethischen Richtlinien halten. Wie kann man die Umsetzung des Konzepts bis hinunter in die Vereine fördern?

Erstaunlicherweise haben wir festgestellt, dass Vereine gerade im Verhindern von Gewalt und sexuellen Übergriffen schon sehr fortgeschritten sind. Bestimmt spielt dabei auch die J&S-Ausbildung eine grosse Rolle, wo auf solche Gefahren explizit hingewiesen wird. Aber an dieser Stelle kann ich wieder darauf hinweisen: Das Konzept muss stets im Gespräch bleiben, die Nachricht, dass es ein solches gibt, muss verbreitet werden. So kann es bis in die Vereine greifen.

Wann gilt das Ethik-Konzept als umgesetzt?

Wenn ein Grossteil der ersten Massnahmen greift, könnten wir davon sprechen, dass das Konzept am richtigen Ort angekommen ist. Eine erfolgreiche Umsetzung

könnten wir beispielsweise daran erkennen, dass wir uns in Sachen Doping verbessern, dass wir weniger positive Fälle haben. Sollte dies eintreffen, darf Swiss Athletics das auch ruhig mal unterstreichen: «So und so viele Kontrollen wurden durchgeführt und alle waren negativ.» Ich bin der Meinung, es soll nicht nur von positiven Fällen berichtet werden. Ein Teilziel ist ausserdem erreicht, wenn die Leute wissen, dass Swiss Athletics überhaupt einen Verhaltenskodex führt. Aber es braucht sicherlich noch ein Jahr Zeit, bis wir in der Leichtathletik so weit sind. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Situation in der Schweizer Leichtathletik nicht so schlecht ist. Es wird überall darüber gesprochen. Wichtig ist: Das Ethik-Konzept muss ein Thema bleiben!

Nach der Delegiertenversammlung am 14. März 2015 in Basel ist das Ethik-Konzept von Swiss Athletics offiziell in Kraft getreten.

Mehr Infos zum Ethik-Konzept gibt es unter www.swiss-athletics.ch im Bereich Über Swiss Athletics/Facts&Figures.

Maja Neuenschwander (lic.phil.hist) ist die erfolgreichste Schweizer Marathonläuferin der Gegenwart. Mit einer persönlichen Bestleistung von 2:29:42 Stunden ist sie hinter der Schweizer Rekordhalterin Franziska Rochat-Moser die zweitschnellste Schweizerin aller Zeiten. Die Athletin des STB wohnt in Rubigen und arbeitet an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen in einem Teilzeitpensum als wissenschaftliche Mitarbeiterin. (cg)

« Le code de conduite est le plus important »

Swiss Athletics a adopté un concept d'éthique censé donner aux athlètes, entraîneurs et collaborateurs un certain standard moral dans leurs pensées et actions. Maja Neuenschwander (STB), collaboratrice scientifique à l'Office fédéral du sport (OFSP) de Maccolin, était partie prenante lors de l'élaboration du concept. Elle nous explique pourquoi un tel concept est de grande importance pour la Fédération suisse d'athlétisme et ce qu'il contient à proprement parler.

Maja Neuenschwander, pourquoi est-ce que Swiss Athletics a besoin d'un concept d'éthique ?

En tant que fédération faitière, il est important pour Swiss Olympic que certains principes éthiques soient respectés. L'athlétisme est censé défendre les mêmes valeurs. Les athlètes se présentent aussi de manière uniforme dans le maillot de l'équipe nationale. Pour qu'il en soit ainsi, il faut des lignes de conduite. Dans sa collaboration avec Swiss Olympic, Swiss Athletics se trouve ainsi impliqué dans l'élaboration et l'implantation d'un tel concept d'éthique.

De tels principes n'ont donc pas existé à ce jour ?

Si tout le monde était honnête, le monde du sport n'aurait pas besoin de telles lignes de conduite. Mais il y a toujours des gens qui vont à l'encontre des règles. Dans de tels cas, on n'avait jusqu'ici pas de prise. Les choses ont changé avec le nouveau concept d'éthique. Chaque athlète qui concourt avec le maillot rouge à croix blanche ne se présente pas seulement comme une

personne privée. S'il se comporte mal, il présente également la Fédération sous un mauvais jour. Impossible d'empêcher cela autrement que par un code de conduite.

Comment le concept a-t-il vu le jour ?

L'ancien président Hansruedi Müller et moi-même étions responsables de son élaboration. Swiss Olympic nous avait donné la tâche de l'élaborer avant 2016. Nous avons réussi à le terminer avec une année d'avance. Pour le faire, nous nous sommes orientés sur d'autres fédérations. Nous avons par exemple eu beaucoup d'échanges avec Swiss Triathlon. Pour l'établissement d'une analyse de la situation, nous avons pu nous baser sur le tool correspondant de Swiss Olympic.

Tu as mentionné l'analyse de la situation.

Dans quels domaines Swiss Athletics a-t-il bien figuré ? Où moins ?

La violence n'est par chance pas une thématique actuellement présente en athlétisme. En matière de dopage, nous n'avons par contre pas brillé. Un des critères était de savoir s'il y a eu des cas de dopage



Maja Neuenschwander était partie prenante lors de l'élaboration du concept

dans notre sport ces cinq dernières années. Etant donné que nous avons dû répondre par oui, il est clair que nous avons un potentiel de progression.

Quel est selon toi le point central de ce concept d'éthique ?

Dans tout le concept éthique, c'est le code de conduite, l'ainsi nommé Code of Conduct, qui est le plus important. Les athlètes des cadres nationaux sont par là périodiquement amenés à signer le code. Cela force chacun à réfléchir régulièrement sur sa position et sa manière d'agir et de s'orienter sur les principes éthiques de base. Beaucoup de gens considèrent ce Code of Conduct comme des peanuts, sans véritable rôle d'importance. Mais pour la Fédération, il est vraiment important. Elle se positionne vis-à-vis de lui. Et il peut aussi être très précieux pour les gens dans les clubs. De tels gens intéressés existent.

Que faut-il pour une mise en pratique réussie ?

Pour ce faire, nous avons établi un portfolio de mesures. Un Welcome Day est par exemple planifié pour les nouveaux athlètes des cadres. Ils en seront informés et y seront rendus responsables. Ou la communication proactive, comme avec cette interview-ci. Ce qui est important, c'est qu'on remémore régulièrement l'importance du concept. Il faut qu'on en parle. Pour Swiss Athletics, c'est difficile, car il se déroule en même temps que les affaires courantes, qui se résument par le fameux slogan « plus vite, plus loin, plus haut ». Le concept d'éthique est capital, mais n'améliore pas les performances.

Quelles autres mesures sont particulièrement importantes ?

On peut certainement y compter l'intervention de représentants des athlètes. Ce sont pour l'heure Nicole Büchler,

Alex Hochuli et Marc Schneeberger. Déjà en automne 2015, de nouvelles élections sont toutefois à l'ordre du jour. Les représentants des athlètes ont un large réseau et ont pour tâche d'être des intermédiaires entre les athlètes et Swiss Athletics. Ils parlent des thèmes et problèmes actuels et ont nouvellement un siège dans la Commission du sport de performance. Un point important est aussi la convention d'athlètes. Chaque athlète des cadres doit la signer, se prononcer en sa faveur et être prêt à s'engager pour lesdits principes d'éthiques. Leur périodicité me semble encore plus essentielle. Même les athlètes qui sont dans les cadres depuis longtemps doivent à nouveau signer la convention tous les deux ans.

Le but n'est sûrement pas que seuls la Fédération et les athlètes de niveau international se tiennent aux lignes de conduite. Comment faire pour que le concept soit promu et fonctionne jusque dans les clubs ?

Etonnamment, nous avons remarqué que les clubs étaient déjà très avancés en matière de lutte contre la violence et les abus sexuels. Pour sûr que la formation J+S, qui met explicitement en garde contre de tels dangers, y joue un grand rôle. Mais je ne peux que répéter ce que j'ai déjà dit : on doit toujours continuer à parler du concept ; son existence doit être transmise partout. Voilà comment il peut être efficace jusque dans les clubs.

Quand est-ce que le concept est considéré comme réalisé ?

Quand une grande partie des premières mesures sont fonctionnelles, nous pouvons dire que le concept est arrivé à son but. Nous pourrions par exemple considé-

rer que nous avons réalisé le concept si nous nous améliorons en matière de dopage, si nous avons moins de cas positifs. Si tel est le cas, Swiss Athletics peut sans autre également le souligner : « Tant de contrôles ont été effectués et tous ont été négatifs. » Je suis d'ailleurs d'avis qu'il ne faut pas seulement parler des cas positifs. Un des buts est en outre déjà atteint quand les gens se mettent simplement à savoir que Swiss Athletics possède un tel code de conduite. Une année est sûrement encore nécessaire pour qu'on arrive à ce stade en athlétisme. En résumé, on peut dire que la situation de l'athlétisme suisse n'est pas si mauvaise. On en parle volontiers. L'important est aujourd'hui que le concept d'éthique reste une thématique dont on parle !

Le concept d'éthique de Swiss Athletics est officiellement entré en vigueur suite à l'Assemblée générale des délégués du 14 mars 2015 à Bâle.

Plus d'infos sur le concept éthique sur www.swiss-athletics.ch, sous la rubrique A propos de Swiss Athletics/ Facts&Figures.



Erlebnisbericht einer Weltmeisterin

Martina Strähl wird am 4. Juli in Zermatt überlegen Langdistanz-Berglauf-Weltmeisterin. Sie legte die Marathon-Distanz in neuem Streckenrekord von 3:21:18 Stunden zurück.

Hier die Eindrücke von Martina.

Freitag: Mit meinem Trainer Fritz Häni reise ich am Freitag Mittag nach Zermatt. Für mich ist das eine Premiere, ich bin zum ersten Mal in Zermatt und sehe auch zum ersten Mal das Matterhorn live vor mir... ich bin begeistert! In Zermatt angekommen beziehen Fritz und ich unsere Hotelwohnung und treffen auf die anderen Schweizer Athleten/innen. Zum Männerteam gehören Patrick Wieser, Philipp Feuz, Sven Kalbermatten, Martin Anthamatten und Pierre André Ramuz. Im Frauenteam mit dabei sind Conny Berchtold, Daniela Gassmann, Jasmin Nunige, Angela Haldimann und ich. Thomas Hürzeler, Guy Nunige, Marzilli Parpan und Fritz Häni sind als offizielle Betreuer vor Ort. Gegen Abend findet in Zermatt die WM-Eröffnungsfeier statt. Anschließend an die Feier tanken wir nochmals genügend Energie beim Nachtessen und treffen dann die letzten Vorbereitungen für den Bergmarathon.

Samstag: 5:40 Uhr ist für mich Tagwache. Ich frühstücke sehr ausgiebig und mache mich rennbereit. Mit einem Kleinbus werden wir nach St. Niklaus zum Start gebracht. Ich bin sehr ruhig und nicht nervös. Meine persönlichen Ziele habe ich mir gesetzt, ich werde mein Rennen laufen und schauen wie mein Körper mitmacht. Mental habe ich mich auf ein Hitzerennen eingestellt. Die Temperaturen sind nämlich



*Weltmeisterin Martina Strähl
La championne du monde Martina Strähl*

am Vortag auch in Zermatt über die 30 Grad gestiegen und von einer nächtlichen Abkühlung kann nicht gesprochen werden. Um der Hitze vorzubeugen, habe ich mir einen Trinkplan erstellt. Ich bekomme von Beginn weg alle 5 km meine persönliche Verpflegung (immer 4-5dl Sponser Competition mit den nötigen Mineralien und Energie)!

Vor dem Start um 8.30 Uhr laufe ich 5 Minuten ein. Mehr ist nicht nötig, da ich ja noch 42km und fast 2000Hm zu überwinden habe.

Der Startschuss fällt pünktlich um 8.30 Uhr bei schon sehr warmen Temperaturen. Am Start stehen die weltbesten Frauen und Männer aus über 20 Nationen. Zu den Favoritinnen gehören zwei Amerikanerinnen, eine Französin und eine Italienerin! Ich zum Glück nicht ;-). Ich schlage meinen eigenen Rhythmus an, der sich sehr locker anfühlt. Schon nach einem Kilometer laufe ich an der Frauenspitze mit drei weiteren ausländischen Läuferinnen. Unter ihnen auch Aline Camboulives, Französische Meisterin und mehrfache Medaillengewinnerin bei internat. Meisterschaften. Auf den ersten 25 Kilometern sind 500Hm zu überwinden, erst dann beginnt der eigentliche Berglauf. Bei den einzelnen Aufwärtspassagen merke ich rasch, dass ich heute stärker bin als meine Mitläuferinnen. Nach 21 Kilometern laufe ich als erste Frau durch Zermatt. Die Stimmung dort ist genial und ich bekomme richtig Gänsehautfeeling.

Nach 25 Kilometern fühlen sich meine Beine immer noch sehr locker an. Ich nehme die nächsten 6 Kilometer und 600Hm in Angriff und verschärfe das Tempo etwas. Die anderen Läufer/Innen können dem Tempo nicht mehr folgen und ich bin alleine unterwegs. Mein Vorsprung beträgt zu diesem Zeitpunkt ca. 2 Minuten. Zu meinem Erstaunen überhole ich jetzt plötzlich einige Männer aus dem WM-Männerrennen. Darunter auch 2 kenianische Läufer. Bei Kilometer 32 verpasse ich zum ersten Mal meine Verpflegung. Ojeeeee..... denke ich. Da ich aber bis jetzt regelmässig viel getrunken habe und die nächsten 4km nach unten gehen, sollte ich das überle-

ben bis zur nächsten Verpflegung;-) Bei Kilometer 36 reicht mir Fritz dann wieder mein Getränk. Zu diesem Zeitpunkt habe ich den Vorsprung auf 5 Minuten ausgebaut.

Zudem fühle ich mich immer noch ausgesprochen gut und die Beine sind locker. Noch 4 Kilometer sind zu rennen. Ich weiss aber, dass es 4 happige Kilometer sind. Zu überwinden sind fast 600Hm. Die letzten 2 Kilometer führen dem Bahngeleise entlang, gehen steil bergauf und sind total der Sonne ausgesetzt. Die meisten Männer vor mir nehmen den Gehschritt ein. Irrendwie fällt mir aber auch diese Passage leicht, ich kann den Laufschrift beibehalten und überhole einige Männer. Dass ich mich am Schluss noch immer so gut gefühlt habe, zeigen im Nachhinein die Abschnittszeiten. Von der Riffelalp bis ins Ziel habe ich, abgesehen vom Weltmeister und vom Bronzenmedaillengewinner, die schnellste Zeit über alle Läufer und Läuferinnen.

So laufe ich im letzten Streckenabschnitt auf zwei weitere Schweizer Männer des WM Rennens auf. Gemeinsam können wir so die letzten 500m unter die Füße nehmen! Kurze Zeit später überquere ich überglücklich mit einer Zeit von 3:21h die Ziellinie auf der Riffelalp. Ich bin Weltmeisterin!!!!

Diese Gedanken schiessen mir durch den Kopf. Ich bin total überwältigt. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl.

8 Minuten später überquert die 2. Dame, Aline Camboulives, die Ziellinie. Die Bronzemedaille holt sich Bertone Catherine aus Italien! Herzliche Gratulation. Mit meiner Zeit unterbiete ich gleichzeitig den Streckenrekord, der von Daniela Gassmann gehalten wurde, um mehr als sieben Minuten. Jasmin Nunige läuft auf den super 5. Rang, Daniela Gassmann auf den tol-



Ehrung für Noemi Zbären, EM-Gold; Martina Strähl WM-Gold und Caroline Agnou, EM-Gold in Langenthal

Honneur pour Noémie Zbären, Or aux championnats d'Europe; médaille d'or pour Martina Strähl et Caroline Agnou, l'or des championnats d'Europe à Langenthal.

len 6. Rang, Conny Berchtold auf den guten 9. Rang und Angela auf den 19. Rang. Gemeinsam holen wir uns so die erhoffte Goldmedaille im Team.

In der Dopingkontrolle kann ich zum ersten Mal richtig durchatmen und Ruhe kehrt ein. Doch plötzlich habe ich wie angeschossenen Kopfschmerzen und ich fühle mich ein wenig komisch. Eine Banane, etwas Schokolade und ein Liegestuhl mit herrlichem Ausblick aufs Matterhorn bringen meinen Körper wieder in den Normalzustand.

Die Dopingkontrolle geht im Nu vorbei und schon darf ich zur Flowerzeremonie. Die Schweizer Nationalhymne läuft und ich singe mit. Ich weiss nicht, ob ich träume oder ob es wahr ist....ich bin gerührt. Mir gehen die letzten 9 Monate durch den Kopf. Die vielen, vielen Trainingsstunden, die

ich zu 70% alternativ absolviert habe, die harten Crosstrainereinheiten, die Hochs und Tiefs und die letzten 6 ungewissen Wochen vor dem Marathon. Der ganze Weg nach Zermatt hat sich gelohnt und wird mit dem Schönsten belohnt – der Traum einer WM-Goldmedail-

le geht in Erfüllung.

Am Abend findet in Zermatt die offizielle Siegerehrung mit der Medaillenvergabe statt. Nochmals hören wir 2x die Nationalhymne. Einmal für unser Frauenteam und nochmals für mein Einzelgold. Den Abend lassen wir anschliessend gemütlich bei einem feinen Nachtessen ausklingen.

Danke dem ganzen Schweizerteam, den Betreuern und meinen Eltern für den tollen Aufenthalt in Zermatt.

Eine Goldmedaille zu gewinnen ist wunderbar, doch das ist nur möglich wenn man ein supergutes Umfeld hat, welches einem ganzjährig unterstützt.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei folgenden Personen: Trainer Fritz Häni, Eltern Beat und Brigitte, Doktor Adrian Burki, Masseurin Angela Remund, Mentaltrainerin Bettina Steiger, Organisation Zermatt Marathon (Andrea Schneider), Nationalcoach Thomas Hürzeler, Betreuer Schweizerteam (Verpfleger/Physio), Sponsoren (Physio Koch, Raiffeisen, Öhrli&Schär, Ingold Sport, Sponser Food etc.), Asics, Swiss Athletics, Verein LV Langenthal, Personen, die mich ständig motiviert und unterstützt haben, alle, die ich jetzt vergessen habe...

Récit d'une championne du monde

Martina Strähl est devenue le 4 juillet passé championne du monde de course de montagne longue distance à Zermatt. Elle a établi par la même occasion un record de parcours en 3h12'18".

Voici les impressions de Martina

Vendredi : à midi j'ai fait le voyage pour Zermatt avec mon entraîneur Fritz Häni. Pour moi c'est une première, c'est la première fois que je me rends à Zermatt et que je me trouve face au Cervin... je suis impressionnée ! Arrivés à Zermatt, Fritz et moi nous nous installons dans l'appart-hôtel et retrouvons les autres membres de l'équipe suisse. Chez les hommes il y a Patrick Wieser, Philipp Feuz, Sven Kalbermatten, Martin Anthamatten et Pierre André Ramuz.. Dans l'équipe féminine, Conny Berchtold, Daniela Gassmann, Jasmin Nunige, Angela Haldimann et moi-même. Thomas Hürzeler, Guy Nunige, Marzilli Parpan et Fritz Häni sont les entraîneurs qui nous accompagnent. Le soir il y a la cérémonie d'ouverture à Zermatt. Après la cérémonie nous rechargeons les dernières batteries avec un bon souper et entamons les derniers préparatifs pour le marathon en montagne.

Samedi: 5h40 réveil. Je déjeune généralement et me prépare pour la course. Un minibus nous emmène au départ à St.Niklaus. Je suis très calme et pas nerveuse du tout. Je me suis fixé mes objectifs personnels, je vais faire ma course et voir comment mon corps va réagir. Mentalement je suis préparée à une course sous la chaleur. Les températures étaient également au-dessus des 30 degrés hier à Zermatt et on ne peut pas dire que ça se soit rafraîchi durant la nuit. Pour faire face à cette chaleur je me suis fait un plan de

plan d'hydratation. Je reçois dès le départ tous les 5km mon ravitaillement personnel (4-5dl Sponser Competition avec les minéraux et l'énergie nécessaire!)

Avant le départ prévu à 8h30, je fais 5min d'échauffement. Je n'ai pas besoin de plus vu qu'il me reste pas moins de 42km avec 2000m de dénivelé à accomplir.

Le départ est donné sous une chaleur déjà importante. Au départ il y a les meilleures femmes et hommes du monde de plus de 20 nationalités différentes. Les favorites sont 2 américaines, une française et une italienne! Je commence à mon rythme qui me semble très agréable. Déjà après le 1er km je trouve en tête de course avec 3 étrangères, dont Aline Cambouives, championne de France et médaillée à plusieurs reprises lors des championnats internationaux. Lors des 25 premiers km, il y a 500m de dénivelé, la montée commence véritablement seulement à ce moment. Sur les quelques passages en montées je réalise très vite que je suis plus en forme que mes concurrentes aujourd'hui. Après 21km j'entre en tant que première femme dans Zermatt. L'ambiance est folle, j'en ai la chair de poule.

Après 25km mes jambes sont encore très bien. J'attaque les prochains 6km et ses 600m de dénivelé et augmente quelque peu le rythme. Les autres coureurs/euses n'arrivent plus à suivre mon rythme et je me retrouve seule. J'ai une avance d'environ

2min à ce moment là. A ma plus grande surprise je dépasse même quelques hommes de la course masculine de championnats du monde. Dont 2 coureurs Kenyans.

Au kilomètre 32 je rate pour la première fois mon ravitaillement. Ojeeeee...Mais comme j'ai bu régulièrement jusqu'ici et les 4 prochains kilomètres sont en descente, je me dis que je devrais survivre ;-).

Au kilomètre 36 Fritz me tend mon prochain ravitaillement. Mon avance est maintenant de 5min.

Je me sens toujours relativement bien et mes jambes se sentent encore fraîches. Il reste 4km de course. Mais je sais que ce sont 4 kilomètres difficiles. Il y a près de 600m de dénivélé à franchir. Les derniers 2km sont le longs des rails , très raides et en plein soleil. La plupart des hommes devant moi commencent à marcher. Mais ce passage me semble étonnamment facile et je peux poursuivre en courant et dépasse quelques hommes. Avec le recul, les fait que je me sentais si bien s'est avéré avec mes temps de passages. De la Riffelalp jusqu'à l'arrivée, j'ai été la plus rapide de toutes les coureuses et tous les coureurs après le champion du monde et du médaillé de bronze.

Sur la dernière partie de course j'ai ainsi encore dépassé deux hommes de notre équipe nationale. Peu de temps après j'ai franchi la ligne d'arrivée dans la plus grande joie en 3h21 la ligne d'arrivée sur la Riffelalp. Je suis championne du monde!!!! Ces pensées me traversent l'esprit, je suis comblée! C'est un bonheur indescriptible qui me transperce.

8min plus tard, la deuxième femme franchit la ligne d'arrivée, Aline Camboulives. La médaille de bronze revient à l'italienne Bertone Catherine! Félicitations. Avec mon chronomètre j'efface également le record

du parcours détenu jusqu'ici par Daniela Gassmann de plus de 7min. Jasmin Nunige obtient un magnifique 5ème rang, Daniela Gassmann un superbe 6ème rang et Conny Berchtold obtient une jolie 9ème place, et Angela est 19ème. Ensemble nous décrochons ainsi la médaille d'or par équipe espérée.

Au contrôle antidopage je reprends enfin mes esprits et retrouve le calme. Mais soudain j'ai de forts mal de tête me sens bizarre. Une banane, du chocolat et une chaise longue avec vue sur le Cervin ramènent mon corps à la normale.

Le contrôle antidopage se déroule rapidement et je peux rendre à la cérémonie florale. L'hymne nationale retentit et je chante avec. Je ne sais pas si je rêve ou si tout ça est vrai...je suis émue. Les 9 derniers mois me passent dans la tête. Les nombreuses heures d'entraînement que j'ai fait à 70% de manière alternative, les séances difficiles sur le cross trainer, les hauts et les bas et les 6 dernières semaines incertaines avant ce marathon. Le long voyage vers Zermatt est récompensé de la plus belle des manière...mon rêve d'une médaille d'or mondiale s'est réalisé

Le soir a lieu la cérémonie officielle à Zermatt. Par deux fois l'hymne nationale retentit. Une fois pour notre équipe féminine et une fois pour mon titre. Le soir est bouclée avec un bon souper tous ensemble.

Merci à toute l'équipe suisse, aux entraîneurs et à mes parents pour ce beau séjour à Zermatt.

Gagner une médaille d'or est fantastique, mais uniquement possible avec un super entourage qui nous soutient toute l'année.

Merci beaucoup.



Noëmi Zbären, 100m Hürden



Irene Pusterla, Linda Züblin, Barbara Leuthard



Hugo Santacruz, 800m



Alex Wilson, 100m und 200m



Joëlle Golay, Mujinga Kambundji, Marisa Lavanchi



Marquis Richards, Stabhochsprung



Jan Hochstrasser, 1500m und 5000m



Vanessa Zimmermann, Pascale Gränicher, 400m

PPA

3012 Bern

Post CH AG

Retouren an: REYGrafik GmbH



Nicole Büchler, Stab, Schweizer Rekord



Salome Lang, unser jüngstes Mitglied



Fausto Santini nach seinem letzten Rennen



Mujinga Kambundji, 200m, Schweizer Rekord