

Eine Sprinterin auf dem Weg zurück

Die 21-jährige Judith Goll aus Ems will nach einer Saison voller Verletzungen zurück an die Spitz. Sie tut dies beim LC Zürich und nicht mehr beim BTV Chur. Mit dem Ziel, «besser und schneller» zu werden und ihre Bestzeit von 11,66 Sekunden über 100 Meter zu unterbieten.

von Stefan Salzmann

Zwischenzeitlich drohte Judith Goll ihre Ziele aus den Augen zu verlieren. Angreifen wollte die Leichtathletin in dieser Saison. Ihre persönliche Bestzeit von 11,66 Sekunden über 100 Meter unterbieten und eine schwierige Zeit mit diversen Verletzungen hinter sich lassen. Doch nun macht ihr das Coronavirus einen Strich durch die Rechnung. Erfrischend ehrlich sagt die 21-Jährige aus Ems: «Am Anfang hat es mich gestresst und ich habe mich gefragt, wofür ich jetzt noch trainiere.» Mittlerweile sieht es Goll aus einer anderen Perspektive: «Die Gesundheit aller Menschen ist wichtiger als meine persönlichen Ziele.»

Statt Steigerungsläufe auf der Bahn stehen Hügelläufe an. Statt Nagelschuhen schnürt sie sich normale Sportschuhe. Und statt mit ihren Trainingskolleginnen und gleichzeitig Konkurrentinnen zu trainieren, führt sie nun die Einheiten alleine durch. Dabei war die grössere Konkurrenz genau ein Grund für Goll, um vor nicht ganz einem Jahr vom BTV Chur zum LC Zürich zu wechseln. Auch wenn sie momentan nicht davon profitieren kann, hat sich die Luftveränderung bereits ausbezahlt. «Ich habe mir erhofft, dass ich besser und schneller werde. Ich glaube, ich bin auf einem guten Weg dazu», so Goll.

Defizite in Kraft und Technik

Die 21-Jährige spricht von grösserer Professionalität und meint damit die intensiveren Trainings, die Läufe gegen Konkurrentinnen auf Augenhöhe und die sichtbaren Fortschritte in der Technik und in der Kraft. Seit fast einem Jahr trainiert die Psychologiestudentin, die unter der Woche mit ihrer besten Freundin in einer Wohngemeinschaft in Zürich lebt, unter Maggie Mantingh.

Die Trainerin hat Goll geholfen, aus einer Verletzung zurückzukehren und sich ihrer persönlichen Bestleistung von vor zwei Jahren anzunähern. «Ich spüre, dass ich nun wieder bereit wäre,



Fokussiert: Die 21-jährige Judith Goll will ihre 11,66 Sekunden über 100 Meter in dieser Saison möglichst unterbieten.

Bild Olivia Aebl-Item

schnelle Zeiten an Wettkämpfen zu laufen», sagt die 21-Jährige. Noch darf sie nicht, noch muss sie sich gedulden. Bis wann, weiss niemand so recht. Das zweiwöchige Trainingslager im türkischen Belek Mitte April und die ersten offiziellen Wettkämpfe werden ins Wasser fallen, soviel ist jetzt schon klar.

Dass es noch viel zu tun gibt, erlebte die junge Sprinterin in ihren ersten Lektionen unter Trainerin Mantingh. Defizite in Kraft und Technik wurden ihr klar und deutlich aufgezeigt. Auch jetzt sieht sie darin noch ihr grösstes Steigerungspotenzial. Weniger Sorgen muss sie sich um ihre Stärke beim Start machen. Aus den Blöcken schnellen – das konnte sie schon immer gut. Goll sagt: «Da ich klein bin, erreiche ich mit meinen Schritten schnell eine hohe Kadenz und habe gewisse Vorteile gegenüber grösseren Athletinnen.» Dafür fehlt ihr im Vergleich gegen Ende

des Rennens noch das Sprint-Stehvermögen. Daran müsse sie arbeiten, um wieder das Gefühl im Ziel erleben zu können, das darauf schliessen lässt, einen schnellen Lauf auf die Bahn gelegt zu haben. Goll weiss, wie sich das anfühlt. Sie hat es schon mehrmals erlebt: «Wenn man nichts mehr vom Lauf in Erinnerung hat, war man schnell unterwegs. Wenn viele Gedan-

ken durch den Kopf schiessen, hat man schon verloren», sagt sie.

Vom Siebenkampf zum Sprint

Dass beim 100 Meter alles so schnell geht, fasziniert Goll. Dass man beim Lauf im Vergleich zu längeren Distanzen nichts kompensieren kann, ebenfalls. 100 Prozent geben oder verlieren – so die Devise. Und so hat es die 21-Jährige auch nie bedauert, dass sie sich als ehemalige Siebenkämpferin vor fünf Jahren nur noch auf die 100 Meter fokussiert hat. Auch wenn sie zu Trainingszwecken mal die 200 Meter läuft – weil die halbe Bahnrunde für das Sprint-Stehvermögen wichtig ist.

Hört man der jungen Athletin zu, so schwingen Freude, Überzeugung und absoluter Wille in ihren Worten mit. Gedanken an die Muskelfaserriss-Verletzung, die sie sich vor Weltklasse Zürich 2018 zugezogen hatte, sind weit

«Ich bin glücklich, dass sich meine Läufe wieder so anfühlen, wie vor der Verletzung.»

Judith Goll
Leichtathletin aus Ems

weg. Und doch hat Goll diese eineinhalb Jahre nicht vergessen. Sie hatte damals, nach einer Zeit in der es stets aufwärts ging, einen Rückschlag erlitten – teilweise auch selbst verschuldet. «Ich habe viel zu wenig Physiotherapie und andere Massnahmen in Anspruch genommen, um gestärkt aus dieser Verletzung herauszukommen.» Weitere kleine Blessuren und entsprechend schlechte Resultate waren die Folge.

Motivation hat sie sich von ihrem Vorbild, der sechsmaligen Olympiasiegerin und dreizehnfachen Weltmeisterin Allyson Felix, geholt. Wie diese sich nach Negativerlebnissen jeweils wieder zurückkämpfte, habe ihr Mut gemacht. Nun spricht Goll gar davon, dass sie im Nachhinein dankbar sei, einen solchen Rückschlag erlebt zu haben. «Ich schätze es wieder viel mehr, wenn ich schnelle Zeiten laufen kann und bin glücklich, dass sich meine Läufe wieder so anfühlen, wie vor der Verletzung.»

Einmal an die Olympischen Spiele

Denn zuvor war die schnellste Bündnerin erfolgreich unterwegs. Diverse Schweizer-Meister-Titel in den Nachwuchskategorien – sowohl über 100 als auch über 60 Meter in der Halle – schmücken ihr Palmarès. Achte an der U18-EM und Neunte an der U20-EM sind international ihre bislang grösssten Erfolge im Einzelrennen. Noch näher an einer Medaille war sie mit ihren 4x100-Meter-Staffelkolleginnen an der U20-WM mit Platz 6 und an der U20-EM mit Rang 5, ehe sie im vergangenen Jahr ihren Fixplatz in der Staffel verloren hatte.

Das Zurückholen eines Startplatzes in der Staffel ist eines ihrer Ziele in der neuen Saison, die ohne Grossanlässe über die Bühne gehen wird. Dazu will Goll ihre persönliche Bestzeit über 100 Meter unterbieten und wenn möglich sogar eine 11,50er-Zeit laufen. Als Highlight fiebert sie der U23-EM im nächsten Jahr entgegen und freut sich, wenn sie irgendeinmal an den Olympischen Spielen die Schweiz vertreten darf – und zwar «ganz egal, ob als Einzelstarterin oder mit der Staffel».

«Ich will ein Vorbild sein für andere»

Wendy Holdener hat eine gute Skisaison hinter sich. Besonders im Riesenslalom machte die Schwyzerin grosse Fortschritte. Diese brachten sie gar erstmals in dieser Disziplin auf das Podest im Weltcup. Aktuell schränkt das Coronavirus ihren Trainingsalltag ein.

von Lars Morger

«Ich will mein erstes Riesenslalom-Podest», machte Wendy Holdener im Herbst ihr Saisonziel klar. Am 17. Dezember 2019 war es dann so weit. In Courchevel fuhr sie als Dritte erstmals in ihrer Karriere auf das Podest in der Grunddisziplin des alpinen Skisports. «Ich bin sehr happy mit meiner Riesenslalom-Leistung», sagt die 26-Jährige in ihrem Saisonrückblick. Besonders hebt sie hervor, dass sie mit Ausnahme des Prologs in Sölden, wo sie als 15. ausserhalb der Top Ten klassiert war, stets konstante Leistungen abrufen konnte und meist in Schlagdistanz zu den Besten war. «Es war schon immer ein grosser Traum von mir, im Riesenslalom auf das Podest zu fahren. Umso schöner ist es, dass das geklappt hat.»

In ihrer Paradedisziplin Slalom hingegen konnte Holdener nicht immer ihr Leistungspotenzial abrufen. Zwei-mal, Anfang Dezember in Killington und Ende Dezember in Lienz, schied sie aus. «Das hat mir etwas die Sicherheit genommen», konstatiert sie. Erst-



Sechste im Gesamtweltcup: Wendy Holdener kann auf eine gelungene Saison zurückblicken.

Bild Antonio Bat/Keystone

mals seit 2015 schloss Holdener den Slalom-Weltcup nicht auf dem Podest ab und wurde Vierte. Waren die beiden Ausfälle nicht gewesen, sähe ihre Statistik anders aus, ist sie überzeugt. «Es hat auch im Slalom viele gute Momente gegeben in dieser Saison.» Auch im Gesamtweltcup, wo sie in den beiden vorangegangenen Saisons die Ränge 2 und 3 belegt hatte, verpasste sie in diesem Jahr das Podest und wurde noch hinter Teamkollegin Corinne Suter Sechste.

Kritik am Parallel-Format

Im zurückliegenden Weltcup-Winter wurden Parallel-Rennen erstmals als offizielle Disziplin in den Kalender aufgenommen. Dies stiess bei vielen Skirennfahrern auf Unmut. Besonders der Parallel-Riesenslalom stand im Brennpunkt der Kritik. Die Rennen seien zu gefährlich und die beiden Parallel-Kurse nicht gleich schnell. Besonders bei den Männern waren die Rennen aufgrund der künstlich erschaffenen Wellen ein Risiko für die Fahrer. Holdener ist der Meinung, dass die Athleten je-

weils auf beiden Kursen fahren und die Rennen sicherer werden müssten. «Wenn die FIS auf diese Disziplin besteht, müssen die Chancen ausgeglichen und die Sicherheit der Athleten gewährleistet sein.»

«Es gibt Wichtigeres als den Sport»

Seit Anfang März und der Absage der Rennen im schwedischen Are ist die Saison auch für Holdener zu Ende. Sie hat bis zum Schluss gehofft, die letzten Rennen noch fahren zu können. «Die FIS hat es für sicher befunden. Jedoch hat uns dann die schwedische Regierung einen Strich durch die Rechnung gemacht und die Rennen wegen des Coronavirus gestrichen.» Schliesslich sei es die richtige Entscheidung gewesen. «Es gibt momentan Wichtigeres als den Sport.»

Seit dem Saisonende ist Holdener nun zu Hause in Unteriberg. Wegen der Zwangspause fielen die obligaten Materialtests nach der Saison ins Wasser. Für Holdener ist dies jedoch nicht so tragisch. «Die Situation ist für alle gleich. Ausserdem bin ich zufrieden

mit dem Material, das ich im Moment habe.» Es bleibe im Sommer genug Zeit, um kleinere Sachen auszutesten. Zuletzt hat sie eine Woche lang administrative Aufgaben erledigt. Ausserdem blieb ihr Zeit, um die Natur mit Ausflügen von ihrem Zuhause aus zu geniessen. So hat sie eine Skitour im Hoch-Ybrig gemacht. «Ich liebe es, die Energie der Natur aufzusaugen. Und solange es noch so viel Schnee hat, will ich ihn geniessen», sagt sie. Ausserdem sei eine Skitour ein perfektes Ausdauertraining.

Anfangs Woche hat sie wieder begonnen, regelmässig zu trainieren. Wie trainiert es sich in Zeiten des Coronavirus? «Ich musste ein wenig improvisieren. Ich mache viel Ausdauer auf dem Hometrainer und habe mir eine Langhantel zugelegt.» Wichtig ist auch für Holdener, dass man sich an die vorgegebenen Regeln hält. So hält sie so gut wie möglich Distanz zu ihren Freunden und zur Familie, ist aber dennoch im regen Austausch mit ihnen. «Ich will ein Vorbild sein für andere.»