

Selina Capaul
Via Crusch 17
7013 Domat/Ems
Geburtstag: 16.2.2006

Rückblick Saison 2022

Vorgeschichte – schwierige Saisonvorbereitung

Aufgrund gesundheitlicher Probleme bzw. Verletzungen gestaltete sich die Saisonvorbereitung als ziemlich schwierig

- Durch einen Blutergusses am Arm und einer Corona Erkrankung konnte ich erst Anfangs März mit gezieltem Training beginnen
- Infolge von Rückenbeschwerden musste ich im Mai das Training wieder reduzieren.
- Dank intensiver Behandlungen beim Chiropraktiker und beim Physiotherapeuten konnte ich ab Anfangs Juni wieder im gesteigerten Umfang trainieren

Zusammenfassung der wichtigsten Resultate

- Die Limite für internationale Grossanlässe (EM und EYOF) von 46.5 Meter habe ich am 11.6.22 in Zürich erreicht.
- Eine Woche später, am 19.6.22, habe ich die Regionen Meisterschaften Ostschweiz mit einer persönlichen Bestweite von 49.53 Meter gewonnen
- Ende August, am 27.8.22, konnte ich die U18 SM in Riehen, mit einer persönlichen Bestweite von 50.63 Meter gewinnen
- Oktober 2022: Aufnahme in die Nationalmannschaft «Swiss Future Starters 2023»

Teilnahme am Olympischen Festival der europäischen Jugend (EYOF) - wurde glänzende Vierte

- War unglaublich stolz und voller Freude, als mich Swiss Olympic Anfangs Juli für die EYOF in Banska Bystrica (Slowakei) selektiert hat
- Beim ersten Treffen aller Schweizer Teilnehmer an der EYOF wurden wir in Bern umfangreich mit Kleidern und Taschen ausgestattet
- Da wurde mir erstmals richtig bewusst, was ich schon erreicht habe
- Ich war eine von 5 Leichtathletinnen, die von Swiss Olympics für das EYOF selektiert wurde
- Die Schweizer Delegation umfasste insgesamt 32 Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten
- Mit einem Charterflug ging es dann gemeinsam nach Banska Bystrica
- Insgesamt kämpften 2300 Teilnehmer/-innen aus 48 Länder an der europäischen Jungendolympiade (EYOF) in Banska Bystrica, Slowakei (23.7 bis 30.7.2022) in 10 Sportarten um Medaillen
- Meine erste Teilnahme an einem internationalen Grossanlass
- Im zweiten Wurf erzielte ich eine Weite von 49 Meter, was gleichzeitig meine zweitbeste Weite mit dem 500g Speer war
- Damit lag ich unter den 13. Finalistinnen lange an 2. Stelle, ehe ich im fünften Durchgang von zwei Gegnerinnen überholt wurde.
- Insbesondere der ungarischen Konkurrentin gelang nach 3 Fehlwürfen und einem Wurf auf 49.03 Meter mit einer persönlichen Bestweite ein richtiger Überraschungswurf.
- Im ersten Moment war der vierte Rang sehr ärgerlich und enttäuschend, da nur gerade 3cm zur Bronzemedaille fehlten
- Mit einem gewissen Abstand vom Wettkampf und vor allem auch wegen der vielen positiven Rückmeldungen wurde mir schnell klar, dass ich auf die erbrachte Leistung stolz sein kann.

- Grossartige Erfahrung beim EYOF,
 - o Eindrückliche Eröffnungsfeier mit Einmarsch der Sportler ins Stadion
 - o Einmarsch mit der olympischen Fahne und dem olympischen Feuer
 - o In den Sportstätten und Athletendorfer konnte man das olympische Gefühl richtiggehend spüren
 - o Austausch mit anderen Sportler und Sportlerinnen
 - o Konnte viele neue Bekanntschaften schliessen
 - o Ausgezeichnete Atmosphäre und Zusammenhalt unter der Schweizer Delegation, insbesondere mit den anderen Leichtathletinnen
 - o Konnte vieles dazu lernen und erste internationale Erfahrungen sammeln

Schweizer Meisterschaft 27.8.2022

- Die SM fand am 27.8.2022 in Riehen (Kanton Baselland) statt
- Die Ausgangslage für die Schweizermeisterschaft U18 war offen und spannend, denn zusammen mit mir hatten 3 Schweizer- und eine Liechtensteiner-Speerwerferin im 2022 den Speer bereits über 48.70 Meter geworfen und sich somit für die internationalen Meisterschaften wie EM und EYOF qualifiziert.
- Wir alle figurierten damals mit diesen Weiten in der Weltrangliste in den Top 40.
- Die anderen 3 Wettkämpferinnen haben an der EM in Jerusalem und ich am EYOF in Banska Bystrica teilgenommen
- Diese drei Athletinnen sind alle 1 Jahr älter als ich
- Die SM war ein sehr hochstehender Wettkampf und alle 4 Werferinnen warfen den Speer über die 47.5 Meter bzw. über die Limite für die EM und EYOF (46.5)
- Mit einer persönlichen Bestweite von 50.63m konnte ich den Wettkampf für mich entscheiden.
- Mit dieser Weite belege ich in der Weltrangliste der U18 Speerwerferinnen den Platz 25. Innerhalb meines Jahrgangs belege ich den 6. Rang.

Highlight Saison 2022

Das Highlight der Saison war sicher die Selektion, die Teilnahme und die grossartige Erfahrungen die ich am EYOF machen durfte. Die Schweiz erstmals international vertreten zu dürfen hat mich sehr Stolz gemacht.

Ziele 2023

- Schweizer Meisterschaft U18 (500 Gramm Speer)
- Qualifikation und Teilnahme an der EYOF in Maribor (Ende Juli 2023)
- Wurfweite um rund 3 Metern steigern

Mittelfristig Ziele

- Teilnahme an weiteren internationalen Anlässen
- WM 2024 in Lima → dies kommt aber eher früh mich, da ich erstmal in der Kategorie U20 starten werde (600 Gramm Speer) und entsprechend der jüngere Jahrgang bin
- U20 EM in 2025 in Tampere
 - Sich an der Spitze in der Schweiz etablieren und weiterhin die Schweiz an internationalen Wettkämpfen vertreten zu können

Sportförderpreis Panathlon

- Es ist eine sehr grosse Ehre für mich diesen Preis gewinnen zu können. Denn die Auswahl an Leistungssportlern/innen war sicherlich sehr gross.
- Als Christoph mich anrief und mir diese grossartige Neuigkeit mitteilte, konnte ich es vor Freude kaum glauben.
- Es freut mich sehr, dass ich heute hier sein darf und ich möchte mich bei Ihnen vielmals für diese grossartige Wertschätzung, die sie mir entgegenbringen, danken.

- Solche unvergessliche Erlebnisse spornen mich sicher an, auch in Zukunft weiterhin fleissig zu trainieren und mein Bestes zu geben.
- Ich blicke auf eine grossartige Saison zurück- das Highlight war sicher das EYOF.
- Mit einer Wurfweite von über 50m habe ich ein weiteres grosses Ziel erreicht.
- Den Förderpreis werde ich einerseits für die Ausgaben, welche durch die vielen Reisen an die Trainings in Zürich/Tenero/Bern/Luzern sowie an die Wettkämpfe entstehen. Einen Teil werde ich aber sicher auch für die Freizeit und Entspannung ausgeben wie z.B. für Massagen, Ferien, verlängertes Wochenende → Erholung ist neben Schule und Training sehr wichtig

Dank an alle Trainer*innen und Leute die mich unterstützt haben. Es sind dies vor allem

→ Guido Deschwanden, Clara Gredig, Roger Gabathuler und Terry McHugh (Nationaltrainer)