

Tüüfner Poscht

Timea Rankl; the next Kambundji?

18.11.2024 | Hans Koller

Timea Rankl ist von Swiss Athletics von Fans und einer Fachjury zusammen mit 3 weiteren Sprinterinnen zum «Team des Jahres» als Mitglied der Staffel U20 4x100m für die aktuelle Saison gewählt worden. Nach den U18 Europameisterschaften wurde sie dank ihren sensationellen Steigerungen innerhalb der Saison auch für die U20 Weltmeisterschaften in Lima aufgeboten, und dies im Alter von noch nicht einmal 16 Jahren. Die Erfolgsgeschichte ging weiter: Statt Ersatzläuferin zu sein, wurde Timea Rankl im Vorlauf wie auch im Final als Startläuferin aufgestellt und übernahm damit einen wichtigen Part für das Staffelteam. Was dann geschah, war ausserordentlich. Nach einer überraschenden Finalqualifikation kam der Exploit im Final, in dem die Staffel als 3. das Ziel überquert hatte und durch die Disqualifikation Australiens gar zu Silber aufsteigen konnte, was noch keine Schweizer Staffel erreicht hatte.



Timea Rankl (links) mit anderen Athletinnen an der Swiss Athletics Night in Bern. Foto: athletix.ch

Tüüfner Poscht

Timea Rankl, im letzten Jahr bist du mit einer Bestzeit von 12.40 über 100m aufgeführt. Im 2024 hast du dich kurz nach der WM auf unglaubliche 11.61 sec gesteigert. Damit bist du als 16-Jährige nur 71 Hundertstelsekunden hinter der Weltklasseathletin, Mujinga Kambundji, platziert. Wie ist dies möglich?

Ich habe zusammen mit René Wyler sehr intensiv am Start gefeilt. Dadurch komme ich kraftvoll aus den Blöcken und kann die ersten 50m voll beschleunigen. Diese Saison haben wir aber auch mit Sprints über 120-200 Meter angefangen, sodass ich lernte, die Geschwindigkeit auch auf der zweiten Hälfte halten zu können. Aber man muss sich auch bewusst sein, dass sieben Zehntel noch ein ganzes Stück «Arbeit» abverlangt.

Wer gehört alles zu deinen Trainern?

Zuerst ist da natürlich René Wyler, der mich zur Sprinterin geformt hat, die ich heute bin. Karl Wyler, Remo Zellweger, Flo Auer und Mirco Gähler arbeiten auch mit mir, sei es für Mehrkampf oder Kraft.

Mit der Staffel trainiere ich bei Aurélie Gutschmidt. Wir trafen uns von Mai bis August 14-täglich am Mittwochnachmittag in Bern Wankdorf.

Wie bist du auf den TV Teufen gekommen?

Ich wohne in Speicher, wo ich auch mit Leichtathletik anfang. Wegen der Sportschule absolvierte ich die Sekundarschule in Teufen und beschloss Anfang der 2. Sek, für das Vereinstraining ebenfalls zum TV Teufen zu wechseln, da ich dort meine Kolleginnen hatte und in Speicher nicht mehr die gleichen Trainingsmöglichkeiten hatte, wie ich sie in Teufen dann bekam.

Mit deiner Schnelligkeit könntest du in vielen Disziplinen erfolgreich sein. Weshalb gerade Sprint?

Ich wollte schon als kleines Mädchen immer sprinten. Das ist einfach mein grosser Traum. Hürden würden mir extrem gefallen, aber das habe ich erst in Teufen gelernt, was zu spät war. Dann ging es eine Saison lang aber auch verletzungshalber nicht und danach hatte ich eine Blockade und die Koordination fehlt noch immer – aber ich will mich der Sache nochmals annehmen. Weitsprung machte mir nie viel Freude und Kugel finde ich sehr lässig und gehört deshalb auch zu meinen Lieblingsdisziplinen. Letzte Saison konzentrierten wir uns aber aufs Sprinten, da meine Agenda mit der Staffel so gefüllt war und ich gar keine Mehrkämpfe mehr absolvieren konnte.

Du bist in der Kategorie U18 schneller gelaufen als damals Mujinga Kambundji und bist in Zürich nach der WM beim Einladungsrennen «the next Kambundji» Schweizer Rekord gelaufen. Wie war das möglich gleich 2 Tage nach der Rückkehr von der WM? Was bedeutet das für dich?

Ich hatte nach der Silbermedaille der WM keine grossen Erwartungen mehr an mich. So ging ich absolut locker an den Start und machte mir keinen Druck. Ich hatte einfach Spass, meine U18 Kolleginnen nochmals zu sehen und gemeinsam die Saison abzuschliessen. Dies ist für mich der Beweis, dass ich mit Freude ganz viel erreichen kann.

Tüüfner Poscht

Worin bestehen deine Ziele?

Ich würde nächsten Sommer gerne an den EYOF teilnehmen und wenn möglich wieder mit der U20 Staffel – dieses Mal an der EM – antreten. Es wird mein zweites Jahr in U18 sein und so bin ich gespannt, was alles möglich sein wird.

Möchtest du später einmal Profisportlerin sein?

Ja. Das ist mein grosses Ziel!

Wie gross ist dein aktueller Trainingsumfang? Wie bringst du Schule in Trogen und Training zusammen?

Ich trainiere aktuell ca. 16 Stunden pro Woche. Darin sind Mehrkampf, Kraft, Beweglichkeit/Yoga und Athletik enthalten. Ich habe nämlich zusammen mit René beschlossen, dass ich noch nicht ausschliesslich in Richtung Sprint gehe, damit die Abwechslung gegeben und ich noch breit trainiere. Als Sportschülerin wird mein Stundenplan so gestaltet, dass die Trainings auch untertags möglich sind.

Nach der WM war es aber tatsächlich ein Hochseilakt, da ich in den 10 Tagen extrem viel Unterrichtsstoff verpasst hatte und das Verständnis der Lehrer nicht allzu gross war. Inzwischen habe ich aber alles aufgeholt und bin gut dabei.

Warum warst du Startläuferin in der WM Staffel?

Ich bin stark im Start, da ich mit viel Kraft beschleunigen kann. Im Finallauf hatte ich nach der Amerikanerin die zweitbeste Reaktionszeit. Ausserdem fällt es mir leichter, den Stab zu übergeben als ihn annehmen zu müssen. Man bedenke, wir laufen mit ca. 35km/h aufeinander auf.

Junge Menschen haben Träume. Welches sind deine grössten?

Mein Traum wäre es, vom Sport leben und meinen Weg als Sprinterin machen zu können. Irgendwann hoffe ich, bei Weltklasse Zürich zu starten, aber auch eine Olympiateilnahme als Einzelathletin sowie als Staffelläuferin gehört in meinen Wunschkatalog.

Du betonst immer wieder, wie wichtig die Gesundheit ist. Kennst du bis anhin keine Verletzungen?

Mit 11 Jahren kämpfte ich mit Achillessehnenentzündungen und vorletzte Saison hatte ich mir den Hüftbeuger beim Hürdenlaufen gezerrt. Aber – «Holz aalange»: Wirklich schlimme Verletzungen hatte ich noch keine.

Könntest du dir auch Erfolge in anderen Sportarten vorstellen?

Meine Mama wollte ursprünglich, dass ich Badminton spiele und ich glaube, ich wäre darin auch nicht schlecht gewesen. Eine Leidenschaft wäre aber auch das Reiten, aber irgendwie fehlt die Zeit für alles ...