

Stossen und Sprinten an der EM

Miryam Mazenauer vom TV Teufen startet in der Elite, Klubkollegin Timea Rankl hofft bei der U18 auf die Teilnahme.

Lukas Pfiffner

Timea Rankl aus Speicher hat sich als kleines Mädchen im Badminton versucht. «Der Schlag war gut, aber ich konnte nicht so gut rückwärts rennen», erinnert sie sich. So wechselt sie in der dritten Primarklasse zur Leichtathletik. Das mit dem Rückwärtsrennen hat sich erledigt – und vorwärts rennt sie so schnell wie nie zuvor. Bei ihrem ersten Einsatz mit der U18-Nationalstaffel über 4×100 m verpasst sie mit ihrem Team den Schweizer Rekord um fünf Hundertstelsekunden. Als Einzelläuferin setzt sie ebenfalls Ausrufezeichen.

Am vergangenen Samstag wird sie um 0,01 Sekunden an der Spitze der Bestenliste der Jahrgänge 2007 und 2008 abgelöst. 11,82 Sekunden – gelaufen an Pfingsten in Zofingen – lautet ihre Bestzeit. Diese versucht sie bei ihrem nächsten Wettkampf zu unterbieten. Die U18-EM-Limite von 12,15 Sekunden hat sie schon deutlich geknackt. Ob sie an den Europameisterschaften (18. bis 21. Juli) teilnehmen kann, steht aber noch nicht fest.

Entscheidungslauf steht an

Pro Land und Disziplin können nur zwei Athletinnen mitmachen. «In meiner Alterskategorie sind einige schnell.» Sieben Läuferinnen sind bereits unter 12 Sekunden gelaufen. Ein Trial (Entscheidungslauf) wird Anfang Juli darüber entscheiden, wer nach Banska Bystrica (Slowakei) reisen darf. «Es wäre natürlich schön, wenn ich dabei wäre. Ich war noch nie an einem grossen Wettkampf im Ausland.»

Rankl, die Ende Dezember 16 Jahre alt wird, war bis 2022 Mitglied der LA Speicher. Seither trägt sie das Trikot des TV Teufen. Sie besucht die dritte Klasse der Sekundarschule Teufen. «Im Sommer wechselte ich an die Fachmittelschule der Kantonsschule Trogen.» Das sportliche Umfeld wird gleich bleiben. Sie gehört der Sportschule



Miryam Mazenauer gehört zur 60-köpfigen Schweizer Delegation, die in Rom an den Start geht.

Bild: zvg

Appenzellerland an. Auf etwa 18 Trainingsstunden pro Woche beziffert sie ihren Aufwand – inklusive einer Stunde Yoga, die extern stattfindet. An den Details des Sprints arbeitet sie unter René Wyler besonders intensiv. Nach dem U16-Schweizermeistertitel von 2023 meinte er: «Jetzt hast du gelernt, mit einem Porsche anzufahren. Nun musst du das Gangschalten üben.»

«Kugelstossen finde ich cool»

Bei unserem morgendlichen Besuch in der vergangenen Woche trainiert sie in einer Gruppe von Sportschülern und Athletinnen des Sportleistungszentrums von Appenzellerland Sport. Sie widmen sich in der Teufner Sporthalle unter anderem dem Kugelstossen. «Wenn du noch einmal übertrittst, zahlst du uns allen einen Döner», meint Zehnkämpfer Simon Ehammer zu Rankl.

Deren nächster Versuch ist prompt gültig. Auch wenn Timea derzeit vor allem über die 100- und 200-m-Distanzen er-

folgreich ist, übt sie immer wieder andere Elemente des Mehrkampfs, um nicht einseitig zu werden. «Es tönt vielleicht komisch für eine Sprinterin: Kugelstossen und generell Würfe finde ich cool.» Womit der Bogen zu Miryam Mazenauer gespannt ist.

Die 24-jährige Kugelstoss-Schweizermeisterin aus Bühler

hat Timea Wettkampfschuhe überlassen. «An der Hallen-SM habe ich mit diesen im Kugelstossen den sechsten Platz belegt», erzählt Rankl. Es sei schade, dass sie Miryam nicht mehr oft sehe. Sie habe ihr viele Tipps gegeben.

Das war in der Zeit, als Mazenauer parallel zur aktiven Karriere als Trainerin für Appenzel-

lerland Sport tätig war. «Ich freue mich immer, wenn jemand am Kugelstossen Interesse zeigt. Das war bei Timea der Fall», erzählt Mazenauer. Sie habe sie als motivierte und positive Kollegin kennengelernt. Und noch eine Erinnerung an Rankl hat sie im Herbst an den neuen Trainings- und Lebensmittelpunkt Stuttgart mitgenommen: «Ihr Mittagessen musste möglichst von Ketchup begleitet sein.»

Via Ranking selektioniert

Mazenauers EM-Teilnahme ist fix. Sie gehört (wie der im Weitsprung startende Ehammer) zur Schweizer Delegation von 60 Athletinnen und Athleten und ist via Kloten nach Rom gereist. Die Limite von 18,00 m schaffte Mazenauer zwar nicht. Aber dieses Jahr stammen die besten fünf Schweizer Ergebnisse alle von ihr, darunter zweimal 16,83 m. «Ich rutschte via Ranking als 29. ins Feld der 30 EM-Starterrinnen, worauf noch einige Athletinnen abgesagt haben.» Na-

türlich habe sie die 17-Meter-Marke weiterhin im Kopf. Was den Start in Rom betrifft (Freitag, 7. Juni), sagt sie aber: «Ich nenne keinen Rang und keine Weite als Ziel. Alle fangen bei null an – und ich werde mein Bestes geben.»

Seit 1986 (Werner Günthör) ist die Schweiz nie mehr im Kugelstossen an einer EM vertreten gewesen. Mazenauer ist erst die dritte Schweizerin, die in dieser Disziplin an Europameisterschaften antritt.

Weiter (fast) als Profi?

In Stuttgart lebt sie in einer Wohngemeinschaft. «Mit dem Velo brauche ich zehn Minuten zum Trainingsstützpunkt.» Mazenauer trainierte in den vergangenen Monaten praktisch unter Profibedingungen. Um noch zu Zusatzeinnahmen zu kommen, erteilt sie einer Schülerin aus dem Appenzellerland online Nachhilfestunden. Und sie führt das Sekretariat des Ostschweizer Badmintonverbandes. «Das geschieht mehrheitlich im Home-office.»

Kürzlich weilte sie an der DV in St. Gallen. Auch die Leichtathletik führte sie mehrmals in die Schweiz. «Ich verband die Wettkämpfe oft mit einem Abstecher nach Hause.» Mit Appenzellerland Sport sei sie ebenfalls nach wie vor in Kontakt. Sie durfte bei ihren Ostschweizer Aufenthalten den Kraftraum in Teufen benützen. «Selbstverständlich habe ich dann auch für einen Kaffee und einen Schwatz in den Büros vorbeigeschaut.»

Mazenauers Zukunft ist offen. Wird die ausgebildete Lehrerin weiterhin mehr oder weniger als Profi-Athletin unterwegs sein? Oder doch in verstärktem Umfang in einem zivilen Beruf tätig sein, aber trotzdem ambitioniert Sport betreiben? Sie sagt, sie werde die Outdoor-Saison sauber zu Ende bringen und anschliessend überlegen, wie sie weitermachen wolle.



Ob Timea Rankl (Mitte) an der U18-Europameisterschaft teilnehmen kann, ist offen.

Bild: zvg

Ein Beirat für zusätzliche Inputs

Appenzellerland Sport weiter erfolgreich unterwegs: mit unverändertem Verwaltungsrat ins Jubiläumsjahr 2025.

«Unser Modell ist nach wie vor einzigartig und findet Anklang», sagte Präsident Hans Höhener an der Generalversammlung von Appenzellerland Sport, die kürzlich im Foyer der Teufner Sporthalle Landhaus abgehalten wurde. Es gebe Ansätze, dass Institutionen Nachahmerprojekte ins Auge fassen. Die Erfolge seien also auch stets Herausforderungen: «Wir wollen um eine Nasenlänge vorne bleiben.»

Höhener wurde gemäss einer Medienmitteilung wie die übrigen Mitglieder des vor einem Jahr erweiterten Verwaltungsrates (Daniel Büchel, Bruno Höhener, Gret Graf, Patrick Kessler, Eveline Rechsteiner

und Johannes Schläpfer) im Amt bestätigt. Man führe im Verwaltungsrat intensive und zukunftsgerichtete Diskussionen, sagte der Präsident. Er freue sich, die 2005 gegründete Organisation ins Jubiläumsjahr 2025 zu führen. «Aber bis Ende des nächsten Jahres soll meine Nachfolge geregelt sein.» Eine solide finanzielle Basis sei die entscheidende Voraussetzung für die Weiterentwicklung, hielt der Präsident fest.

Dankbar für Unterstützung

In den vergangenen drei Jahren verdoppelte Appenzellerland Sport die Anzahl der Athletin-

nen und Athleten, die in der Sportschule resp. im Sportleistungszentrum betreut werden; es sind aktuell rund 250. «Entsprechend haben wir auch die Trainerstellen zu besetzen und die Infrastruktur bereitzustellen.»

Sehr froh ist Appenzellerland Sport über die nach wie vor sehr gute Zusammenarbeit mit den Partnerschulen in Trogen, Teufen und Herisau sowie über die Unterstützung durch den Kanton Appenzell Ausserrhoden, die Gemeinden, Sponsoren und Partner.

Aktuell wird ein Beirat von Appenzellerland Sport aufgebaut: Es ist vorgesehen, dass

Persönlichkeiten aus Sport, Wirtschaft, Politik und Wissenschaft als Botschafter, Türöffnerin tätig sind, in Netzwerken und mit Inputs auf «zusätzliche Geleisen» an der Zukunft der Organisation arbeiten, wie es Hans Höhener ausdrückte.

Sportschule: Stabile Zahl

Erstmals an der Generalversammlung nahm Timo Koller teil. Er ist seit dem 1. März als Geschäftsführer von Appenzellerland Sport und Leiter der Sportschule angestellt. Er teilte mit, dass ab dem Sommer voraussichtlich 82 Jugendliche der Sportschule angehören werden.

«Das sind gleich viele wie im zu Ende gehenden Schuljahr 2023/24.»

Dreimal EM und einige Projekte

Auch René Wyler, der Leiter des Sportleistungszentrums, gab an der Versammlung einige Informationen ab. Er freue sich und sei stolz, dass mit Simon Ehammer, Miryam Mazenauer und der Vorarlbergerin Isabel Posch ein Trio an der Leichtathletik-EM in Rom teilnehme, das von Appenzellerland Sport betreut wurde oder wird. Aber auch für alle anderen Sportlerinnen und Sportler der Organisation gelte: «Jeder Zentimeter und jeder Se-

kundenbruchteil ist uns etwas wert.»

Wyler sagte, dass zu den bisherigen Trainingsmandaten (Kantonaler Schwingerverband, St.Otmar Handball, Paraplegiker-Vereinigung) auch eine Zusammenarbeit im Bereich Ringen angestrebt werde. «Zudem haben wir vor, verschiedene Projekte voranzutreiben.» Als Beispiele nannte er das zyklusgesteuerte Training, «Guidelines» für den Kraft-Athletik-Bereich im Nachwuchsleistungssport, das Erholungsmanagement oder digitalisierte Plattformen zur Unterstützung der individuellen Trainingspläne. (pd/cal)