

## Lena Wunderlin: Mehrkampf Team EM Tallinn 2017

Total nervös stand ich am Donnerstag mit meinem Speer, meinem riesigen Koffer und meinem Suisse Rucksack am Flughafen in Zürich. Typisch Neuling war ich viel zu früh da. Mit der Zeit trudelte das ganze Team ein und die Nervosität legte sich etwas. Mit 2 Stabröhren und einer Speerröhre sind wir dann schliesslich zusammen nach Frankfurt und von dort nach Tallinn geflogen. Der zweite Flug hatte etwas Verspätung und so konnten wir bereits die Wartezeit in Frankfurt nutzen um uns etwas besser kennenzulernen. In Tallinn angekommen mussten wir unser Gepäck wieder abholen. Völlig überrascht waren wir, als die Stäbe auf dem normalen Gepäckband auftauchten.

Wir wurden von einer Helferin abgeholt und mussten zuerst noch ein Video machen, indem wir Tallinn auf alle Landessprachen Hallo sagten. Danach haben wir dieses Video nie gesehen, wir wissen also nicht, wozu sie das gebraucht haben. Die Fahrt mit dem Car ins Hotel war sehr kurz und gemeinsam mit der Equipe France und zwei polnischen Athleten konnten wir ins Hotel einchecken und unsere Zweierzimmer beziehen. Ich war sehr froh, dass ich mit Michelle Baumer eine Zimmerkollegin hatte, die ebenfalls zum ersten Mal an einem solchen Anlass dabei war.

Am Freitagmorgen um 9:45 Uhr fuhr dann der Bus ins Stadion. Zum ersten Mal betraten wir den Tartan, auf welchem sich der Wettkampf abspielen würde. Es war ziemlich kalt. Wir bezogen auch zum ersten Mal das Teamzelt, das jeder Nation zur Verfügung stand, stellten aber schnell fest, dass es nur teilweise geschützt war von dem zugigen Wind, der Tallinn beherrschte und auch Wasser einen Weg hinein fand. Am Freitag fanden wir das noch nicht so schlimm und erledigten ein kurzes Hürdenttraining auf der Einlaufanlage.

Am Nachmittag hatten wir Zeit für einen kurzen Stadtbummel in der Old Town von Tallinn. Bei Regen flanierten wir durch die engen Gässchen und besuchten einige Souvenirshops. Wir waren rechtzeitig zurück, damit ich mich von den Physios noch einmal gut durchkneten lassen konnte um optimal auf den Wettkampf vorbereitet zu sein.

Vor dem Abendessen hatten wir dann noch ein Teammeeting, bei welchem nun auch diejenigen anwesend waren, die erst am Freitag angereist sind. Nun waren wir komplett und alle Details bezüglich des Wettkampfs waren geregelt. Wir erhielten unsere Startnummern. Zu unserer Enttäuschung stand weder unser Name, noch „SUI“ darauf, sondern nur eine Nummer. Dennoch war es für mich toll, solche Startnummern zu haben, die man sonst nur im Fernsehen sieht. Für einen letzten Motivationsschub sorgte dann unser Capitaine und Team Mama Ellen Sprunger. Sie hatte einen Sack voller Leckereien gekauft und verkündete, dass für jede Saisonbestleistung etwas und für jede persönliche Bestleistung sogar zwei Goodies aus dem Sack gezogen werden konnten. Mit einer Runde UNO mit allen Schweizer Athleten liessen wir den Abend ausklingen und gingen dann ins Bett.

Am Samstag nahmen wir wieder den Shuttlebus zum Stadion. Nach einem guten Einlaufen mussten wir eine halbe Stunde vor Wettkampfbeginn im Callroom sein. Dort waren sie sehr streng. Ich durfte meine Decke mit Aufdruck nicht mit ins Stadion nehmen, weil dies angeblich Werbung sei. Alle noch so nach Werbung aussehenden Aufdrücke auf Flaschen und Taschen wurden abgeklebt und der ganze Rucksack wurde durchsucht. Das war schon eine Stresssituation, die dann aber auch schnell wieder vorbei war. Es dauerte dann noch eine gefühlte Ewigkeit, bis wir endlich ins Stadion geführt wurden. Obwohl es kaum Zuschauer hatte, war dies schon ein Gänsehautmoment.

Das 100m Hürden Rennen lief eigentlich ganz gut. Ich konnte trotz sehr starkem Gegenwind (-2.6m/s) eine Saisonbestleistung aufstellen. Ein erster Griff in Ellens Zaubersack war mir also sicher. Nun hiess es schnell die Hochsprungschuhe holen und schon wieder bereit sein

für den nächsten Gang ins Stadion. Es war etwas Neues für mich, dass ein Kampfrichter das Einspringen regelte und uns mit roter oder weisser Flagge anzeigte, wer springen durfte. Das Einspringen verlief gut und ich entschied mich, bei 1.48m einzusteigen. Somit war ich bei den ersten, die den Wettkampf aufnahmen. Bis zu 1.54m konnte ich jede Höhe im 1. Sprung meistern. Bei 1.57m brauchte ich wegen einem Distanzproblem zwei Sprünge, aber auch 1.60m sprang ich wiederum im 1. Versuch. Leider war ich bei 1.63m dann etwas zu ungeduldig und hatte 3, teilweise sehr knappe, Fehlversuche. 1.60m war somit mein Endresultat, was einer soliden Leistung und einem weiteren Griff in das Zaubersäcklein entsprach.

Nun hatten wir eine längere Pause vor uns. Michelle und ich, die jeweils in einer anderen Gruppe unterwegs waren als Ellen und Géraldine, gingen ins Essenszelt um einen Lunch zu essen. Die estnische Vorstellung von Sportleressen entspricht nicht der schweizerischen, so gab es das ganze Wochenende lang keine Teigwaren. Wir assen also Reis und Gemüse und tranken einen Fruchtsaft. Anschliessend konnten wir unsere kleinen Verspannungen von den Physios behandeln lassen und legten uns noch etwas hin. Etwa um 3 Uhr machten wir uns dann wieder warm für das Kugelstossen. Das Einwerfen auf der Aufwärmanlage verlief nicht wie gewünscht und auch das Wetter machte nicht mehr ganz so toll mit. Es war nur noch etwa 11°C kalt und es nieselte leicht. Dennoch wollte ich wieder 10m weit stossen. Auch hier verlief das Einstossen auf der Wettkampfanlage ungewohnt. Es wurde in der Wettkampfreihefolge eingestossen und jede Athletin hatte 3 Stösse zur Verfügung. Mein erster Wettkampfstoss flog dann auf 9.79m. Für den ersten Stoss war das in Ordnung, aber leider kam die erhoffte Steigerung nicht. Ich wollte zu sehr umsetzen, was der Coach mir sagte, wodurch alles andere in Vergessenheit geriet und meine Stösse technisch sehr schlecht wurden. Somit musste ich mich mit dem ersten Stoss zufrieden geben. Dies war schon eine Enttäuschung und ich brauchte ein Telefon in die Schweiz zu meinen Eltern um mich wieder aufzubauen. Nun hiess es voller Angriff im 200m.

Auch dieses Rennen verlief gut, ich hatte das Gefühl, dass ich das Tempo länger durchhalten konnte, als bei meinen vorigen 200m Rennen in dieser Saison. Meine Zeit von 25.78s war dann etwas ernüchternd. Ich hatte auf eine Zeit um 25.50s herum gehofft. Wir mussten während dem Rennen jedoch wieder gegen einen Wind von -2.2m/s ankämpfen, was bedeutete, dass meine Zeit eigentlich sehr gut war. Ich braucht noch eine Weile, bis diese Tatsache auch in meinem Kopf angekommen war, dann konnte ich aber mit meinem ersten Tag zufrieden sein. Es war ein Tag voller solider Leistungen und ohne Ausrutscher. Allerdings fehlte auch noch der Ausreisser gegen oben. Auch die Männer hatten einen guten ersten Tag hingelegt, leider hatten sie jedoch einen Nuller im Weitsprung zu beklagen. Da nur die besten 3 Zehnkämpfe und die besten 3 Siebenkämpfe zum Schlussresultat zählen würden, war dies allerdings noch nicht sehr schlimm. Somit konnte das Team auf dem 5. Rang und weit weg vom 7., dem Abstiegsrang, übernachten. Erst um 20:00 Uhr gab es Nachtessen im Hotel. Da Michelle und ich bereits auf der Anlage von den Physios Caroline und Stefan die Beine gelockert bekommen hatten, stand für uns danach nur noch ein Eisbad auf dem Programm. Eine Badewanne voller Eiswürfel und 5 Minuten reinsitzen. Es ist definitiv eine Überwindung, aber unsere Muskeln fühlten sich anschliessend viel besser an und so gingen wir schlafen.

Am Sonntag starteten wir deutlich vor den anderen Frauen und waren somit alleine beim Frühstück. Für den Stressmoment des Tages sorgte die Carfahrt. Zuvor hatten wir immer jeweils etwa 10 Minuten vom Hotel zum Stadion gehabt. Und damit hatten wir auch an diesem Morgen gerechnet. Wegen einem Schülerchoranlass war jedoch die halbe Stadt gesperrt und der Car musste alles rundherum fahren. Die Fahrt dauerte 45 Minuten! Meine

Nerven waren sehr angespannt als wir schliesslich auf der Anlage waren und direkt zum Einlaufen rannten, das wir nun ziemlich anpassen mussten. Zum Glück war es deutlich wärmer als am Samstag. Nach dem gestressten Einlaufen wurden wir also auf die Weitsprunganlage geführt. Hier konnten wir ein freies Einspringen durchführen, also genau so, wie wir es uns aus der Schweiz gewohnt waren. Mein Einspringen verlief unverhofft gut, ich war, nicht wie sonst meist, bereits beim ersten Sprung auf dem Balken und musste meinen Anlauf kaum verändern.

Ich war die erste Springerin und eröffnete den zweiten Tag des Siebenkampfes. Der Wind hatte in der Zeit zwischen Einspringen und Wettkampf etwas aufgefrischt und ich kam nicht ideal an den Balken heran. Dennoch war ich mit der ersten Weite von 5.46m zufrieden. Ich hatte in dieser Saison noch kaum einen Wettkampf so stark begonnen. Anschliessend konnte ich mich über eine sensationelle persönliche Bestleistung von Michelle freuen, die 5.83m sprang. Mein nächster Sprung verlief nicht zu meiner Zufriedenheit. Der letzte Sprung war dann noch der beste, mit 5.57m jedoch noch immer nicht so weit, wie ich mir das vorgestellt hatte. Dennoch war ich nicht komplett enttäuscht, da ich in der Zwischenzeit begriffen habe, dass die Umstellung auf den Hangsprung noch etwas Zeit braucht, ich jedoch auf einem guten Weg bin.

Etwas Zeit blieb uns bis zum Speer, also legten wir uns kurz hin und warfen uns anschliessend auf der Einlaufanlage ein. Es fühlte sich gut an, die Speere flogen. Da die Veranstalter im Verzug waren, hatten wir auf der Wettkampfanlage anschliessend nur 2 Würfe zum Einwerfen zur Verfügung. Aus ganzem Anlauf waren meine beiden Würfe nicht wie erwünscht. Dennoch startete ich den Wettkampf mit einem Wurf aus ganzem Anlauf. Es war schwierig einzuschätzen, wie weit die Speere flogen, da die erste Linie erst bei 45m gezogen war. Der erste Wurf war dann 31.79m weit und somit ein akzeptabler Einstand. Den zweiten Wurf verzog ich total und entschied mich anschliessend, den dritten Versuch nur aus 5 Schritten Anlauf zu wagen. Dies stellte sich glücklicherweise als eine sehr gute Entscheidung heraus, da der 3. Versuch mit 34.95m deutlich der weiteste war.

Währenddessen sprangen sowohl Géraldine als auch Ellen persönliche Bestleistungen im Weitsprung und sorgten weiterhin für ein Topresultat der Schweizer Frauen. Kurzzeitig lagen wir in der Nationenwertung gar auf Rang 4 vor den Briten. Leider geschah dann das Missgeschick eines Salto nullo im Stabhochsprung bei den Männern, wodurch wir wieder auf Rang 6 abrutschten.

Für mich war nun noch die Frage nach der U23 EM Limite offen. Ich wusste, dass meine Leistungen bis zur 6. Disziplin nicht gleich gut waren, wie bei meiner persönlichen Bestleistung von 5127 Punkten im letzten Jahr. Dennoch machten wir die Rechnung. Ich müsste 2:12 min laufen über die 800m um die Limite von 5200 Punkten noch zu erreichen. Da meine persönliche Bestzeit bei 2:18,91 min lag, war dies ein utopisches Vorhaben. Dennoch sagte ich mir, dass ich es versuchen musste, weil ich mir sonst ewig vorhalten würde, dass es eventuell möglich gewesen wäre. 2 Stunden vor dem Rennen freute ich mich sogar noch darauf, leider verwandelte sich diese Freude mit der Zeit in ein mulmiges Gefühl. Mein Vorhaben war schon fast Selbstmord auf Ansage. Wir besprachen unsere Taktik mit dem ganzen Frauenteam und Ellen bot mir an, 400m für mich das Tempo zu machen. Sie fand mit ihrer Erfahrung viele motivierenden Worte und gab mir auch noch einige Tipps. Als dann feststand, mit welchen anderen Nationen wir den Lauf bestreiten würden, fanden wir heraus, dass es noch andere Läuferinnen geben wird, die so schnell laufen wollten. Also änderten wir den Plan und meine neue Devise lautete: „Häng dich an Diane und bleib dran bis am Schluss.“ Wir waren im 2. Lauf und mussten zuerst noch zuschauen. Die Nervosität auch gemischt mit ein wenig Angst war riesig. Dann ging es endlich los. Die ersten 100m

versuchte ich selbst das Tempo zu finden, dann hängte ich mich an die Französin Diane und von da an war mein einziger Gedanke: „Dra bliibe, dra bliibe, dra bliibe!“. Wir hatten ziemlich genau die geplante Durchgangszeit von 63-64s nach 400m und nun begann das Beissen und die Kopfarbeit. Ich blieb dran. 200m vor dem Ziel machte ich dann, was man im Nachhinein als Fehler anschauen könnte, ich versuchte, an der Ukrainerin vorbeizukommen und ging die ganze Kurve lang den weiteren Weg. Leider kam ich nicht vorbei. An die letzten 100m habe ich keine Erinnerungen mehr. Vom Video weiss ich aber, dass ich dort leider noch etwas abreißen lassen musste. Im Ziel wusste ich, dass ich eine unglaubliche Zeit gelaufen war, es aber dennoch höchstwahrscheinlich nicht für die Limite gereicht hatte. Als meine Zeit von 2:13,72 min auf dem grossen Monitor angezeigt wurde, kamen die Tränen. Es waren Tränen der Freude und der Ungläubigkeit über meine Leistung. Die nicht erreichte Limite war in diesem Moment Nebensache. Die ganze Anspannung fiel ab und bahnte sich ihren Weg nach aussen über die Tränen. Kurz darauf wurden die Schlussresultate auf der Grossleinwand angezeigt. Als ich die Punktzahl von 5199 sah war ich noch einmal kurz erschrocken, dann sah ich aber, dass nicht mein Name davor stand. Meine Punktzahl von 5184 ist immerhin 16 Pünktchen von der Limite entfernt.

Nach einem kurzen Gespräch mit meinen Eltern zu Hause machten sich die Siebenkämpferinnen von Frankreich, Grossbritannien und der Schweiz auf die gemeinsame Ehrenrunde. Was für eine tolle Erfahrung!

Nach einem Auslaufen setzten wir uns dann mit Schweizerfahnen bewaffnet auf die Tribüne um die Männer in ihrem abschliessenden 1500m Lauf anzufeuern.

Insgesamt hatten wir unser am Anfang gestecktes Ziel des Ligaerhalts mit Bravour erreicht. Ohne die Nuller der Männer wären wir sogar auf dem 4. Rang gewesen. So war es ein toller 6. Rang mit einem genialen Team.

Die Siegerehrung war der Schlusspunkt auf der Anlage, wobei wir noch den 2. Rang von Géraldine bei den Frauen bejubeln konnten.

Am Abend gab es ein grosses Bankett mit allen Athleten, Betreuern, Physios und sonstigen Offiziellen. Dabei wurden auch noch die Initiationsrituale aller Team EM Neulinge durchgeführt. Bei uns waren 6 von 8 Athleten Frischlinge und wir überstanden unsere Aufgabe, ein schweizerdeutsches Liedchen vor allen Anwesenden zum Besten zu geben, problemlos. Anschliessend ging es noch in den gemeinsamen Ausgang und dann spät in der Nacht ins Bett.

Auf der Rückreise blieb uns Neulingen nur noch, ein riesiges Dankeschön an Team Mama Ellen und Team Papa Flavien zu richten, die in ihrer letzten Saison als Siebenkämpferin und Zehnkämpfer für die Schweiz noch einmal wertvolle Punkte geholt haben. Gleichzeitig haben sie uns immer wieder motiviert und uns hilfreiche Tipps gegeben.

Die Reise nach Tallinn war für mich eine riesige Erfahrung. Es war eine Ehre mit Ellen Sprunger einen Siebenkampf zu absolvieren und es war unglaublich in einem solchen Feld starten zu dürfen. Unser Team war genial. Wir haben uns alle gegenseitig unterstützt und angefeuert. Mehrkämpfer untereinander sind wie eine grosse Familie. Dass für mich schlussendlich eine persönliche Bestleistung im 800m (die ich noch immer nicht ganz fassen kann) und auch im Siebenkampf herausgeschaut hat ist genial. Der einzige Wehrmutstropfen sind natürlich diese 16 Pünktchen, die ich im Nachhinein bei jeder Disziplin ausser dem 800m finden kann. Die Freude über die unglaubliche Erfahrung und die geniale Zeit über 800m überwiegt über die Enttäuschung der nicht erreichten Limite.

Meine Karriere geht weiter und ich werde neue Ziele ins Auge fassen und weiterhin hart trainieren um diese zu erreichen.

Ein riesiges Dankeschön gilt all meinen Trainern, die mit mir trainieren und mit meinen nicht immer einfachen Launen umgehen. Allen voran Linus Rebmann, der viel Zeit aufwendet um meine Trainingspläne zu schreiben und mich dann auch auf dem Platz zu begleiten. Weiter danke ich Christof Erni, Alois Stadler, Nicola Gentsch, Claudine Müller und Ursi Jehle für ihre tolle Arbeit. Auch danke ich meinem ganzen Verein, der LV Fricktal! Ausserdem geht ein grosses Dankeschön an Renata Batteries, meinen Sponsor, dessen Unterstützung ich nicht mehr missen möchte.

Schlussendlich danke ich meiner Familie, die mich in Freud und Leid unterstützt, mich wieder aufbaut, wenn ich enttäuscht bin und die sich immer mit mir über meine Leistungen freut. Danke Papi, danke Mami, danke Lino! Ohne euch wäre das alles nicht möglich!