

## Swiss Heptathlon Champion



Photo credits: [athletix.ch](https://www.athletix.ch)

The preparations for defending my title at the combined championships were not very easy. At the beginning of May, I unfortunately suffered another muscle fiber tear in the posterior chain of my left leg. Nevertheless, together with my coach Adrian Rothenbühler, I managed to get fit accordingly for the 18-19 June.

My personal three goals were clear:

1. defend my title
2. beat the 6000 points mark and
3. have fun & enjoy myself

### **1/7 Hurdles**

As I could not do too much speed in the preparation period, I knew that already the start over the hurdles would be very important. Up to the 6th hurdles I also managed to lead our fast-running series. Unfortunately, in

the 100 m hurdles a total of 10 hurdles has to be run over quickly. So I finished behind the two time fastest Linda Bichsel (LV Thun) and Celine Albisser (LV Frenke) with 13.91 sec. At least I set a season's best.

### **2/7 High Jump**

The high jump went much better. The atmosphere on both women's high jump facilities was fantastic. Everybody put in a lot of effort and achieved great heights. I was also infected by the atmosphere and jumped higher than I had done in a long time. I equaled my own personal best of 1,74 m and was just happy to be able to jump high again.

### **3/7 Shot put**

Apart from the hot conditions on the track, the shot put made me sweat a lot. Neither in the 1st nor in the 2nd attempt did I succeed in transferring my performance potential into the shot. With the mantra of my strength coach Stefan Gehri, "the last attempt is always the best", I concentrated and pushed the ball as far as never before this season to 14,26 meters. Even though technically I could not achieve what I had expected at that moment, I could be more than satisfied with this result.

### **4/7 200 m run**

I was very nervous before the final curve run. Since my speed deficit would also be noticeable here, I had planned to generate the best possible stride lengths after the exit of the curve. Unfortunately, my strategy didn't work out and I literally died on the track. While Catia Gubelmann (LAC TV Unterstrass) had a sensational run in 24,11 sec, I had to settle for 24,73 sec and 8th place.

### **5/7 Long Jump**

On the following day, it was not only a matter of braving the blazing hot sun, but also of winning the remaining points for the title decision in the last three events. The long jump facility in Kreuzlingen is known for its springy board. Nevertheless, we had a little difficulty with the wind, as it was very changeable. I managed a continuous increase from 5,87 m to 5,93 m to 6,06 m in the last set. Celine Albisser, who also improves in every competition, won the discipline with a new PB of 6,08 meters.

### **6/7 Javelin**

Personally, I'm not really the calculator when it comes to scoring. Fortunately, I have the well-targeted analyst and coach Adi by my side. Already in the run-up he was convinced that I could hold my ground within the 6150-point mark. To do so, however, I had to unpack a 50-metre throw in the javelin. With determination and anticipation, I had a very good feeling during the warm-up. Unfortunately, this delicate feeling got lost on the tartan and I barely made it to 48,53 m with not quite well-hit throws. Still, a season's best.

### **7/7 800 m run**

Before heading out for the final two laps, I wrapped myself in damp towels and cool packs to cool my body temperature. In the shade, the summer temperatures of up to 37 degrees were pleasant. But as soon as we women stood at the starting line for the last discipline of the final 800 m run, the heat beat us hard. Despite determination for a fast time, after the first 420 m I could no longer keep up with the tight pace of Celine and Lydia Boll

(LC Schaffhausen). 2,21.27 min I had to record after seven intensive and especially very emotional disciplines.

With a total of 6131 points, I can be really happy about the second best result of my career. In addition, I fulfilled all three of my personal goals and have not been so relieved for a long time as I was after the exhausting 800 m run that I succeeded in defending my title. Despite adverse circumstances, I was able to reach my current potential and in many ways, I surpassed myself. This makes me proud and I thank my two coaches, my mother and all the supporters who always believe in me and cheer me on from afar in everything I invest in this passion of athletics.

I gave it all. But I wouldn't be where I am without those who've helped me along the way. Thankyou very much.

## **CH-Meisterin im Siebenkampf**

Die Vorbereitungen für die Titelverteidigung meines Titels an den Mehrkampf-Meisterschaften war keineswegs reibungslos. Anfang Mai erlitt ich bei meinem Saison-Einstieg leider erneut einen Muskelfaserriss in der hinteren Kette des linken Beines. Nichtsdestotrotz habe ich es gemeinsam mit meinem Coach Adrian Rothenbühler geschafft, für den 18.-19. Juni entsprechend fit zu werden.

Meine persönlichen drei Ziele waren klar:

1. Meinen Titel verteidigen, 2. Die 6000 Punkte Marke übertrumpfen und
3. Spass & Freude haben.

### **1/7 Hürden**

Da ich im Vorfeld nicht allzu viel Schnelligkeit machen konnte, war mir bewusst, dass bereits der Einstieg über die Hürden sehr wichtig sein wird. Bis zur 6. Hürden ist es mir auch gelungen, unsere schnelle Laufserie zu führen. Bedauerlicherweise gilt es im 100 m Hürden gesamthaft 10 Hürden schnell zu überlaufen. Somit bin ich hinter den beiden Zeit schnellsten Linda Bichsel (LV Thun) und Celine Albisser (LV Frenke) mit 13.91 Sek. eingetrudelt. Immerhin habe ich damit eine Saison Bestleistung aufgestellt.

### **2/7 Hochsprung**

Der Hochsprung ging dann deutlich besser. Die Stimmung auf beiden Frauen Anlagen war bombastisch. Jede hat sich ins Zeug gelegt und tolle Höhen erzielt. So habe auch ich mich von dieser Atmosphäre anstecken

lassen und bin so hoch wie lange nicht mehr gesprungen. Somit habe ich meine eigene persönliche Bestleistung von 1,74 m egalisiert und war einfach nur happy, dass es mal wieder hoch hinausging.

### **3/7 Kugelstossen**

Das Kugelstossen hat mich abgesehen von den heissen Bedingungen auf dem Platz ziemlich zum Schwitzen gebracht. Denn weder im 1. Noch im 2. Versuch ist es mir gelungen, mein Leistungspotenzial in die Kugel zu übertragen. Mit dem Mantra meines Kondition- und Krafttrainers Stefan Gehri „der letzte Versuch, ist immer der Beste“, habe ich mich konzentriert und die Kugel so weit wie noch nie in dieser Saison auf 14,26 m gestossen. Auch wenn ich technisch nicht das abrufen konnte, dass ich mir in diesem Moment zugetraut hatte, konnte ich mit diesem Resultat mehr als zufrieden sein.

### **4/7 200 m Lauf**

Vor dem abschliessenden Kurvenlauf war ich sehr nervös. Da sich auch hier mein Schnelligkeitsdefizit bemerkbar machen würde, hatte ich mir vorgenommen, möglichst gute Schrittlängen nach dem Kurvenausgang zu generieren. Leider ist meine Strategie nicht aufgegangen und ich bin wortwörtlich auf der Bahn gestorben. Während Catia Gubelmann (LAC TV Unterstrass) einen sensationellen Lauf in 24.11 Sek. absolviert hatte, musste ich mich mit 24,73 Sek. und Platz 8. abfinden.

### **5/7 Weitsprung**

Am darauffolgenden Tag ging es nicht nur darum der brüllend heissen Sonne zu trotzen, sondern sich in den drei letzten Entscheidungen noch

die restlichen Punkte für den Titel Entscheid zu erkämpfen. Die Weitsprunganlage in Kreuzlingen ist bekannt für ihr federndes Brett. Dennoch hatten wir ein wenig Schwierigkeiten mit dem Wind, da dieser sehr wechselhaft war. Mir selbst gelang eine kontinuierliche Steigerung von 5,87 m über 5,93 m bis zu 6,06 m im letzten Satz. Celine Albisser, die sich ebenfalls in jedem Wettkampf verbessert, hat den Disziplinsieg für sich entscheiden, mit neuer PB von 6,08 m.

### 6/7 Speerwerfen

Ich persönlich bin nicht wirklich die Rechnerin, wenn es u den Punktestand geht. Dafür habe ich zum Glück den visierten Analysten und Coach Adi an meiner Seite. Bereits im Vorfeld war er der Überzeugung, dass ich mich im Rahmen der 6150 Punkte Marke behaupten könne. Dafür galt es allerdings, im Speer einen 50 Meter Wurf auszuwickeln. Mit Entschlossenheit und Vorfreude hatte ich beim Einwärmen ein sehr gutes Gefühl. Leider ist mir dieses feinfühliges Empfinden auf dem Tartan abhandengekommen und ich habe es mit nicht ganz so gut getroffenen Würfen knapp auf 48,53 m geschafft. Immerhin eine Saison Bestleistung.

### **7/7 800 m Lauf**

Bevor es an die zwei letzten Bahnrunden ging, habe ich mich in feuchte Handtücher und Kühlpacks eingehüllt, um meine Körpertemperatur zu kühlen. Im Schatten waren die sommerlichen Temperaturen bis zu 37 Grad angenehm. Doch sobald wir Frauen an der Startlinie für die letzte Disziplin des abschliessenden 800 m Laufes standen, hat uns die Hitze fast erschlagen. Trotz Determination für eine schnelle Zeit, habe ich nach den ersten 420 m nicht mehr mit dem strammen Schritt von Celine und Lydia

Boll (LC Schaffhausen) mithalten könne. 2,21.27 min hatte ich somit nach sieben intensiven und insbesondere sehr emotionalen Disziplinen zu verbuchen.

Mit einem Gesamttotal von 6131 Punkten darf ich mich über das zweitbeste Resultat meiner Karriere freuen. Zudem habe ich all meine drei persönlichen Ziele erfüllt und war schon lange nicht mehr so erleichtert wie nach dem anstrengenden 800 m Lauf, dass mir meine Titelverteidigung gelungen ist. Trotz widriger Umstände habe ich mein derzeitiges Potenzial abrufen können und bin ich mancherlei Hinsicht, über mich hinausgewachsen. Das macht mich stolz und dich danke meinen beiden Trainern, meiner Mutter und allen Supporter: innen, die stets an mich glauben und mich aus der Ferne befeuern in dem, was ich alles für diese Leidenschaft der Leichtathletik investiere. Ich habe alles gegeben! Aber ich wäre nicht da, wo ich jetzt bin, ohne diejenigen, die mir auf meinem Weg geholfen haben. Vielen Dank dafür.