

Heimatverbunden:  
Simon Ehammer auf dem  
Säntis. Der Appenzeller  
mit österreichischen  
Wurzeln denkt nicht  
daran, Wohn- und Trai-  
ningsmittelpunkt  
aus der Ostschweiz  
wegzuverlegen.

# «DANN BIN ICH NAHER AN DER NEUN-METER-MARKE DRAN»

Er formuliert seine Ziele unschweizerisch forsch. Und liefert auch. **SIMON EHAMMER** ist im Weitsprung WM-Dritter, Diamond-League-Sieger, Weltklasse und Mitfavorit an den bevorstehenden Titelkämpfen. Vom ganz grossen Coup träumt er aber vor allem in seiner Herzensdisziplin Zehnkampf. Eine erfrischende Erscheinung, made in Appenzell.

Interview: Iso Niedermann  
Fotos: Cyrill Matter

Simon Ehammer, wenn Sie im Restaurant in die Speisekarte blicken, haben Sie da gerne die Qual der Wahl?

Ich habe schon gerne eine echte Auswahl. Vor allem wenn ich mit meiner Freundin Tatjana essen gehe und es ein Angebot mit Fleisch und eines ohne braucht. Weshalb die Frage? Weil Sie ja vor der gerade beginnenden Leichtathletik-WM in Budapest auch lange vor der Qual der Wahl standen: Weitsprung? Zehnkampf? Beides? Nun hat Ihnen der Wettkampfplan und die Schulterproblematik die Entscheidung abgenommen. Sie gehen im Weitsprung an den Start.

Vor einem Jahr hatte ich die Idee, beide Disziplinen zu bestreiten. So wie in Eugene, das wäre problemlos gegangen. Nun musste ich mich entscheiden, und das hat mir gar nicht gepasst. Ich habe so lange wie nötig beide Disziplinen voll weitertrainiert, ehe wir schauten, wo ich leistungsmässig stehe und wofür ich mich entscheide. Diese Wahl habe ich irgendwie lange verdrängt, weil ich mich gegen keine der beiden Disziplinen entscheiden wollte. Und auch, weil ich wusste, dass meine Chancen in beiden Wettkämpfen gut stehen. Aber es war eigentlich schon klar, dass eine Medaille im Weitsprung etwas realistischer ist, weil ich dort mein Niveau einfach konstanter abrufe. Nur: Wenn ich im Zehnkampf meine Trainingsleistungen wiederholen kann, bin ich reif für 8600 Punkte, und dann rede ich auch da ums Podest mit. Nicht um Gold, da brauchts die 8800, aber um Silber oder Bronze wohl schon. Das machte den Entscheid umso schwieriger.

Ihr Herz schlägt nach wie vor stärker für den Zehnkampf?

Genau. Nur ist halt die Schulter noch immer nicht bei 100 Prozent. Dass diese völlig wiederhergestellt ist, sodass ich den Speer auf die für mich möglichen 55 bis 58 Meter werfen kann, war letztlich der Key für den Entscheid. Zudem habe ich in Oslo mit den 8,32 Metern gezeigt, dass ich auch in einem Individual-Wettkampf sehr weit springen kann.

Zwei Jahre nach Ihrem internationalen Durchbruch auf höchstem Niveau hat man das Gefühl, Sie wären auch als Mensch stark gereift, selbstbewusster, dominanter geworden. Wie viel autonomer und weniger in Absprache mit ihren Trainern Karl und René

Wyler fällen Sie heute Entscheide wie diesen der WM-Disziplin?

Wir haben die ganze Saison zusammen durchgeplant. Ich habe mich sehr auf ihre Meinung verlassen. Bei mir besteht da halt etwas die Gefahr, dass ich überpace. Da bin ich froh, wenn Karl und René die Zügel in der Hand halten und mir objektiv die sachlichen Gründe erklären, weshalb was wofür spricht. Nein, ich habe nicht das Gefühl, heute mehr zu bestimmen. Es bleibt ein reger Austausch. Im Gegensatz zu früher ist es jetzt vielleicht einfach so, dass ich unsere gemeinsamen Entschlüsse selbst gegen aussen transportiere. Und sicher entscheide ich am Ende selbst – ob Karl und René nun 100 Prozent einverstanden sind oder nur 50. Aber wir waren uns eigentlich letztlich noch nie uneinig.

Auf Ihrer Website nennen Sie als Ihre wichtigsten Resultate Zehnkampf-Silber an der EM und die beiden Schweizer Rekorde vom vergangenen Jahr. Kein Wort von WM-Bronze im Weitsprung. Wie ist das zu deuten?

Gemeint ist mehr die emotionale Bedeutung. WM-Bronze war natürlich schön und wichtig für mich, weil ich als Schweizer Leichtathlet etwas Geschichte schreiben konnte. Aber als Wettkampf war die EM tausendmal schöner. Nicht wegen der Leistungen, sondern wegen der Atmosphäre. Es war in München eine Kulisse, in der Alle Freude an der Leichtathletik hatten und etwas davon verstanden. In Eugene wars ganz anders. Das amerikanische Publikum hat eigentlich nur seine Athleten angefeuert und bejubelt. Zudem war München meine erste internationale Zehnkampf-Medaille auf Aktivebene. Eine Riesengenugtung, nachdem viele gesagt hatten, ich solle mich doch besser auf den Weitsprung beschränken. Ich hätte zu viele Defizite bei gewissen Disziplinen des Zehnkampfs, um mal echte Medaillenchancen zu haben.

Abgesehen von den grossen Meisterschaften dürften beim Abwägen zwischen den Disziplinen auch wirtschaftliche Überlegungen mitspielen, oder? In den Diamond-League-Meetings gibts schönes Geld zu verdienen. Doch der Mehrkampf fehlt dort.

Grundsätzlich stimmt das schon, aber ich habs eher weniger im Auge. Es hat auch mit der Saisonplanung zu tun. Anfang Saison steht mit Götzis eher der Zehnkampf im Fokus, wo ich

normalerweise relativ früh die Limiten für die Meisterschaften erreiche. Da ist viel Druck weg. Danach kann ich die Diamond-League-Plattform nutzen, um für mich und meine Sponsoren Werbung zu machen. Eine coole Kombination.

Wäre es nicht einfacher, als Weitsprungspezialist gute Trainingsgemeinschaften zu finden denn als Zehnkämpfer?

Die Frage ist: Will und brauche ich das überhaupt? Ich denke, ich habe in Teufen eine recht gute Trainingsgemeinschaft im Mehrkampfgebiet mit den jungen Andrin Huber und Cédric Deillon. Im Weitsprung wärs schwieriger, in der Schweiz niveaumässig vergleichbare Partner zu finden. Das heisst

Cool und doch bodenständig:  
«Ich bin noch der gleiche Schnorri wie früher», sagt Sportstar Ehammer.

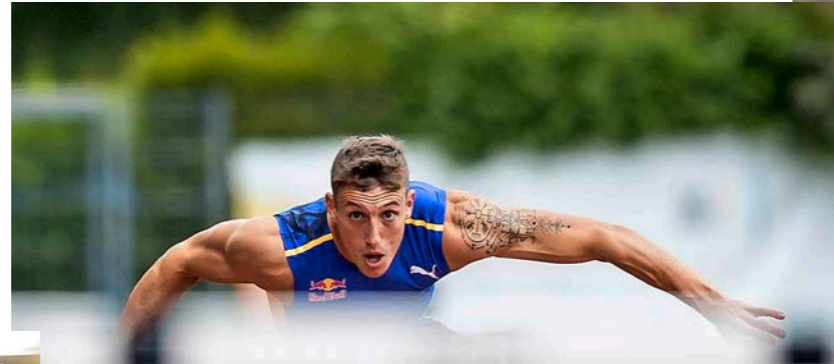
STYLING: JULIA GRUNZ, OUTFITS: PUMA, H&M CONSCIOUS CHOICE

also, ich müsste dazu ins Ausland gehen, was nach wie vor kein Thema ist für mich. Mein Privileg ist ja hier, dass aufgrund meines Niveaus sehr viele Personen individuell für mich arbeiten. Etwa Yves Zellweger, der nur für meinen Weitsprung zuständig ist. In einer Gruppe hast du das schon nicht mehr. Ich erhalte, was ich brauche, ohne das Alphanier spielen zu müssen. Wichtiger als Trainingspartner auf meinem Level sind für mich individuelle Trainer, die ganz auf meine Bedürfnisse eingehen können. Das habe ich hier. Und gleichzeitig ist es cool, wenn beispielsweise ein Andrin Huber solche Fortschritte macht, in einzelnen Disziplinen sogar besser ist als ich. Da entwickle ich dann schon den

Ehrgeiz, dass er mich auch im Training nicht bezwingt. Und: Ich bin einer, der gerne sein eigenes Ding macht und dann die Bombe auf dem Wettkampfsplatz hochgehen lässt. Ich lasse die Konkurrenz auch gerne im Ungewissen, wies um meine Form tatsächlich steht. Die sollen ruhig das Gefühl haben, der Ehammer sei immer superfit (lacht). Ich brauche meine Gradmesser nicht auf dem Trainingsplatz, ich habe sie im Kopf präsent. Trotzdem gibts wohl irgendwann den Punkt, wo das kleine Teufen als Trainingsstandort nicht mehr Ihrem Weltklassestatus entspricht. Wann ist dieser erreicht? Ich hatte ja schon Angebote von Colleges, die ich mir sehr wohl überlegt habe. Aber ich

sagte stets ab, weil es ja auch hier läuft. Das gilt noch immer. Würde ich die kommenden drei Jahre stagnieren, keine Fortschritte mehr machen, dann würde ich sicher nicht sentimental durchhalten, sondern sagen, okay, es ist Zeit, einen neuen Weg einzuschlagen. Dieses Gefühl habe ich jedoch kein bisschen. Und mit den Wylers ist es auch längst kein Trainer-Athleten-Verhältnis mehr. Wir sind vielmehr enge Kollegen, fast schon Familie, und entsprechend ist die Stimmung. Das ist mir auch entscheidend wichtig. Apropos gut aufgestelltes Team: Sie haben mit Adrian Brügger auch einen Mental Coach, der mit Ihnen im Bereich der Hypnose arbeitet. Ist seine Bedeutung noch wichtiger

“  
NOCH IST DIE MEDAILLE  
IM WEITSPRUNG  
REALISTISCHER. WEIL  
ICH DORT MEIN NIVEAU  
KONSTANTER ABRUFE  
“



**Grosse Liebe Zehnkampf:**  
Im Weitsprung (l. unten) ist er der weltbeste Mehrkämpfer, beim 1500-Meter-Lauf (r. unten) hat er noch viel Nachholbedarf. «Ich denke, die 9000 Punkte liegen für mich drin.»



geworden nach Ihren Aussetzern mit den Weitsprung-Nullern beim Zehnkampf an der Hallen-EM in Istanbul oder in Götzis dieses Frühjahr?

Denke ich nicht, nein. Am wichtigsten war die Arbeit mit ihm nach den unerklärlichen Problemen vor Jahresfrist beim Stabhochsprung, welche mir auch den Anstoss zur Hypnose gaben. In Istanbul haben wir das Scheitern besprochen und rasch abgehakt, in Götzis wusste ich genau, was ich falsch gemacht hatte. Da gabs nicht viel Redebedarf. Aber der psychologische Prozess ist ein andauernder, da muss man immer dran arbeiten. Da hatte ich jetzt nie einen Notruf abgesetzt, sondern Adrians Unterstützung zur mentalen Festigung zusätzlich beansprucht.

Kommt Ihnen beim Ausscheiden aus dem Wettkampf wegen den Weitsprung-Nullern gerade Ihre offensive Mentalität, Ihre Unbeschwetheit in die Quere?

Was heisst in die Quere? Es ist nun mal meine Art, dass ich nicht taktieren mag. Sicher-

heitssprünge sind nicht das, was ich zeigen will.

Nervt Sie die Frage?

Nein, ich muss es einfach immer wieder auf die gleiche Art erklären. Ich bin einer, der stets voll draufgeht. Ich lebe im Zehnkampf ja auch ein wenig vom Weitsprung. Da kann ich die Differenz schaffen. Es würde mich genau gleich nerven wie drei Nuller, wenn ich 7,70 Meter auf dem Wettkampfbrett hätte und mit den verschenkten 40, 50 Zentimetern sehr viele Punkte und damit meine Siegeschancen preisgebe. Ein Sicherheitssprung hätte in Götzis gar nichts gebracht. So bin ich, damit muss man umgehen können.

Eigentlich sind Sie mentalitätsmässig ein wenig wie ihr Lieblings-Fussballteam St. Gallen: immer mit Vollgas drauf, nichts mit Taktieren. (Lacht.) Stimmt, das passt eigentlich ziemlich gut, wie Sie es beschreiben. Wobei der FC SG natürlich wie ich auch sehr wohl eine Taktik hat. Trainer Peter Zeidler kenne ich gut, wir sprechen öfters zusammen. Auch er

strahlt diesen Optimismus aus, diese Freude am Vorwärtsdrang. Und seien wir ehrlich: Offensiver Fussball ist der schönste. Er ist lebendig, so wie ich im Wettkampf. Auch ich nehme die Emotionen mit, werde von ihnen getragen. Drum hat das Publikum an mir wie am FC SG einfach seine helle Freude.

Bei unserer letzten Begegnung hier oben sagten Sie 2020, eines der wichtigen Elemente in Ihrer Karriere sei es, dass Sie nicht Vollprofi wären und weiterhin als Sportartikel-Fachmann in Appenzell arbeiten, um den Kopf für den Sport frisch zu halten. Nun leben Sie seit eineinhalb Jahren ausschliesslich für die Leichtathletik. Weshalb der Sinneswandel?

Das hat sicher mit dem Alter und der Leistungsentwicklung zu tun. Damals wäre das Profitum für einen jungen Leichtathleten nicht lukrativ genug gewesen. Und auch meine Leistungen damals machten eine Profikarriere nicht zwingend. Da brauchte es den Ausgleich schon. Mit meinem verbesserten Leistungsniveau waren die Wettkämpfe immer stärker

international ausgerichtet und damit auch der Zeitbedarf grösser. Dass ich im Sommer noch zehn Tage pro Monat zu Hause bin, kann ich einem Arbeitgeber nicht zumuten. Dazu ist das «Team Ehammer» wesentlich grösser geworden. Mehr Partner, mehr Sponsoren, mehr Medientermine. Auch das verlangt nach mehr Zeit. Ich habe neben dem eigentlichen Sport genügend zu tun, sodass ich nicht zu Hause rumhängen muss.

Seit gut zweieinhalb Jahren sind Sie mit Tatjana Meklau liiert, einer österreichischen Skicrosserin und Hammerwerferin. Sie wohnen auch seit 2021 zusammen. Welchen Einfluss auf Ihre Leistungsentwicklung hat dies?

Einen wesentlichen! Zuvor habe ich bei meiner Familie zu Hause gewohnt, hatte jahrelang die gleiche Routine mit Arbeit, Sport und Familienleben. Das Aus- und mit Tatjana Zusammenziehen war wie ein Cut auf meinem Weg ins Profisportler-Leben, der mir sehr gut getan hat. Ich war gezwungen, mehr Eigenverantwortung als Sportler zu übernehmen, bin nun mehr auf mich selbst angewiesen. Natürlich macht es alles einfacher, dass Tatjana auch Spitzensportlerin ist und deshalb

das entsprechende Verständnis für mein Leben hat. Sie kennt meinen Aufwand und mein Erholungsbedürfnis in intensiven Phasen gut. «Sport first, Beziehung second» sollen Sie gleich beim ersten echten Rendez-vous mit ihr klargestellt haben, heisst es.

Das stimmt auch, und damals fand sie das nicht so cool. Inzwischen sind wir da einstellungsmässig auf gleicher Ebene (lacht).

Nach schwerer Verletzung und Operationen ist Tatjana nun wieder in einer Reha-Phase. Müssen Sie da nicht auch für sie noch Kraft aufwenden, die Ihnen selbst dann fehlt?

Zunächst einmal ist es vor allem für sie kräftezehrend, weil die Verletzungsgeschichte sich über eine sehr lange Zeitspanne erstreckt. Jetzt sehen wir Licht am Ende des Tunnels. Und was mich betrifft: Klar war es mitunter auch für mich belastend, gerade wenn sie ab und zu verständlicherweise in ein Tief geriet. Und da wiederum war es gut, dass ich auch Sportprofi bin und viel Verständnis für ihre Reaktion auf Rückschläge hatte. Als ich 2021 meine Entzündung hatte, konnten wir uns gegenseitig «betruern», jetzt bin ich der, der ihr Mut macht.

# DER GESCHMACK EINER LEGENDE.

GRUYERE.COM

FOTOS: BEAUFIEUL SPORTS / IMAGO, FRESHFOCUS (4), AP, KEYSTONE

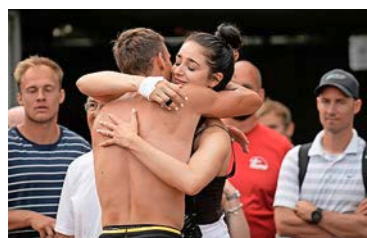


**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

DER GESCHMACK DER SCHWEIZ SEIT 1115.



Fechter Max Heinzer und Skistar Marco Odermatt (v. l.) sind Sportkumpels von Simon Ehammer.



Mit Partnerin Tatjana Meklau, 23, Skicrosserin und Leichtathletin aus Österreich, wohnt Simon in Gais AR.

### SIMONS LIFESTYLE

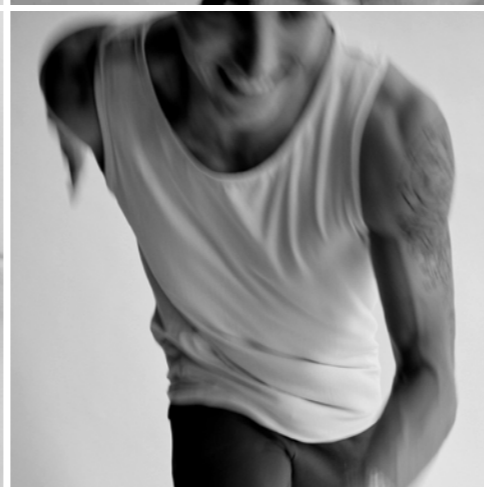
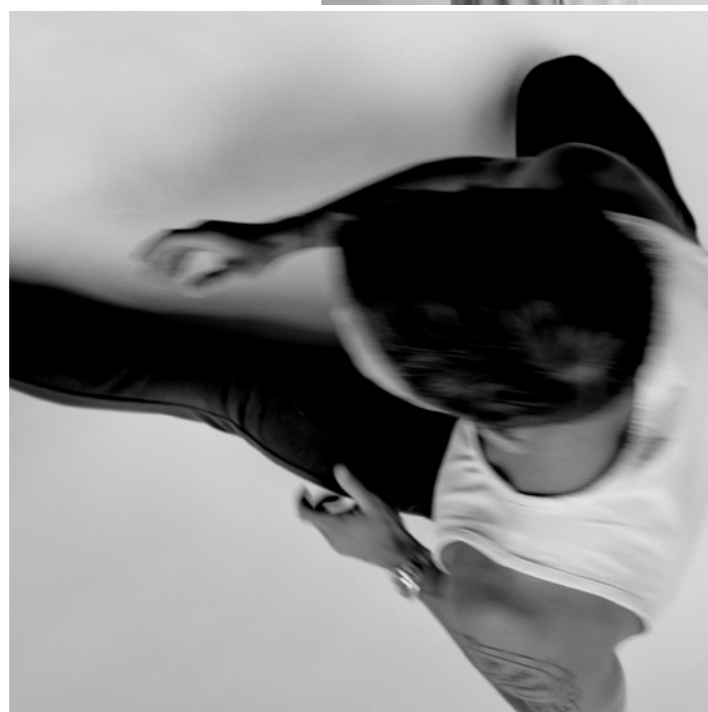
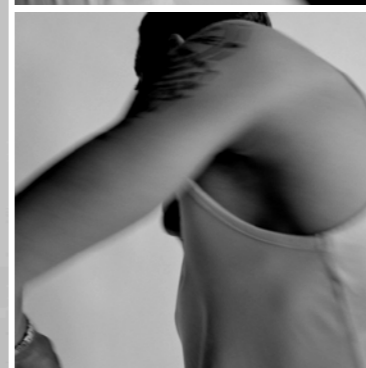
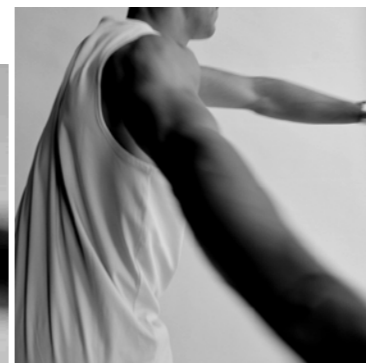
- Auto: MERCEDES CLA 35 AMG
- Parfum: HUGO BOSS
- Uhr: OMEGA SEAMASTER WORLDTIMER
- Handy: IPHONE 14
- Musiker: DEUTSCHRAPPER MONTEZ
- Serie: HOW I MET YOUR MOTHER
- Website: WORLD ATHLETICS
- Modelabel: PUMA
- Essen: KAISERSCHMARRN
- Getränk: RED BULL, VON KLEIN AUF...
- Sportler: MARCEL HIRSCHER
- Reiseziel: US-ROADTRIP
- Lerntraum: FREMDSPRACHEN!
- Private Schwäche: SCHLAMPIGKEIT IM HAUSHALT
- Private Stärke: MEINE LOCKERHEIT



Matthias Hüppi (r.), Präsident des FC St. Gallen, überreicht Ehammer ein Shirt von dessen Lieblingsklub.



Traumbody: «Die Basis am Unterkörper ist gelegt», sagt Simon. «Jetzt machen wir uns vermehrt an die oberen Partien.»



ES GILT, MIT VIEL KRAFT UND WENIGER MASSE ZU ARBEITEN. ICH DARF NICHT PLÖTZLICH EIN GOLIATH VON 90 KILO SEIN



Inzwischen haben Sie schweizweiten «Star-Status», was für einen Leichtathleten eher aussergewöhnlich ist. Wie hat sich Ihr Leben dadurch verändert seit dem vergangenen Erfolgjahr?  
Das Leben eigentlich überhaupt nicht. Neu ist nur die vermehrte Aufmerksamkeit, die ich in der Öffentlichkeit erhalte, die vermehrte Frage nach Selfies und Autogrammen. Für mich sind das allerdings keine markanten Veränderungen, weil ich eigentlich - ohne jetzt arrogant tönen zu wollen - stets daran geglaubt habe, dass es einmal so kommen wird. Es war für mich irgendwie ein erwarteter Prozess, und überraschend war lediglich,

wie schnell ich an diesen Punkt gelangt bin. Ich behaupte, ich bin noch immer der gleiche Simon wie eh und je. Bin im Turnverein noch immer der gleiche «Schnorri», der dumme Sprüche macht und Spass hat. Verändert hat sich wohl nur meine Art, wie ich das Sportlerleben führe. Die Trainings sind heute qualitativ höherstehend, weil ich weiss, was ich den Ansprüchen schuldig bin und dass ich mein Leben mit dem Sport seriös bestreiten muss. Sie befinden sich nun allgemein in einer neuen Liga. Ihr Kopfsponsor ist Red Bull, und dort unter Vertrag zu stehen, ist quasi der Ritterschlag im Sportbusiness. Zudem tragen Sie etwa auch eine Uhr von Partner

Omega am Handgelenk. Sie sind finanziell komplett abgesichert, oder?  
Es geht nicht nur um die Finanzen. Ich konnte auch noch eine langfristige Partnerschaft mit den Hirslanden Kliniken Am Rosenberg und Stephanshorn in St. Gallen eingehen. In diesem Setting werde ich von meinem Vertrauensarzt Pierre Hofer sehr gut betreut. Aber generell ist es tatsächlich schön zu wissen, dass ich meinen Sport ausüben kann, ohne mich dauernd zu fragen, ob ich finanziell über die Runden komme. Ich kann mich ohne Wenn und Aber auf Olympia 2024 konzentrieren und wenns gut läuft auch auf die Spiele von 2028. Ja, ich bin abgesichert. Und

natürlich schmeichelt mir das mittlerweile grosse Interesse von Firmen an einer Partnerschaft mit mir. Denn dafür braucht es nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch eine Persönlichkeit, die bei den Leuten ankommt. Ich bin in der schönen Lage, nur Partnerschaften einzugehen, hinter denen ich auch hundertprozentig stehen kann. Es ehrt mich, dass

ich da bei Red Bull quasi in einer Reihe stehe mit Grössen wie Marco Odermatt, Marcel Hirscher oder Lindsey Vonn. Im vergangenen Herbst gaben Sie auf Ihrer Homepage ein Ostschweizer Unternehmen für nachhaltige Planung als neuen Hauptsponsor bekannt. Mit einer definierten Zusammenarbeit bis mindestens 2024. Nun verdrängt das Grossunternehmen Red Bull diesen regionalen Partner bereits. Das irritiert schon etwas.  
Das verstehe ich durchaus. Aber es handelt sich nicht um einen «unfreundlichen Akt». Am Anfang waren beide Seiten glücklich. Doch dann stellte der ursprüngliche Kopfsponsor selbst fest, dass er die Vereinbarungen nicht so einhalten kann, wie wir sie festgelegt hatten. Es war schliesslich ein Entscheid im gegenseitigen Einverständnis, dass wir den Vertrag auflösen. Wir konnten in der fast einjährigen Zusammenarbeit trotzdem einiges bewirken. Es gab am Ende kein böses Blut, das war mir wichtig.  
Mit Skistar Odermatt, Schwingerkönig Wicki und Leichtathletikheld Ehammer haben die drei derzeit wohl populärsten Schweizer Einzelsportler den gleichen Manager, Michael Schiendorfer. Ist das bloss Zufall? Und wie

Unerschütterlich: Auch mal ein Nuller in einem Wettkampf bringt Optimist Simon nicht von seinem Kurs ab: «Ich taktiere nicht, gehe immer aufs Ganze.»

SIMON EHAMMER

7. Februar 2000

www.simonehammer.ch

Insta: @simiar2000

abrufen kann. Das entsprechende Training darf man deswegen nicht einfach einstellen. Doch wir haben nun mehr Kapazität, gezielt an den oberen Körperbereichen zu arbeiten, der Brust, den Schultern oder den Oberarmen. Auch hier gilt, mit viel Kraft und weniger Masse zu arbeiten. Ich darf nicht plötzlich ein 90 Kilo schwerer Goliath sein. Wenn wir dafür nur noch einmal pro Woche intensives Beintraining machen, geht wegen der guten Basis nichts verloren.

**Ihr Potenzial sei längst nicht ausgeschöpft, sagen die Fachleute. Wo sehen Sie selbst am meisten Steigerungsmöglichkeiten?**

Generell sicher in den Wurfdisziplinen. Mit der Kugel war ich eigentlich schon mal recht gut, ehe mich die Verletzung zurückgeworfen hat. Da sind wir jetzt schon wieder auf sehr gutem Weg. Diskus konnte ich heuer konstant 38,39 Meter abrufen. Ich weiss, dass das noch immer nicht genügend ist, aber es ist immerhin eine Konstanz vorhanden. Plötzlich «rutscht» mir dank der Routine und Selbstsicherheit dann mal ein Wurf auf 42 Meter raus. Mit dem Speer sollte ich irgendwann die 60 Meter werfen können, wenn die Schulter wieder völlig gesund ist. Jetzt sind es knapp 56 Meter. Und selbst beim Stabhochsprung liegt einiges drin. Meine 5,20 Meter sind schon sehr okay, aber ich glaube, dass 5,40, 5,50 im Wettkampf möglich sein sollten.

**Sie sagten zu Gesprächsbeginn, dass 8600 Zehnkampf-Punkte für Sie möglich sein sollten. Was liegt im Weitsprung noch drin?**

Viel! Wenn man den knapp ungültigen Sprung diesen Sommer in Oslo gesehen hat, kommt man selbst mit Abzug der drei Zentimeter Übertritt noch auf 8,50 bis 8,55 Meter. Dies ist heuer durchaus möglich – weshalb nicht an der WM? Aber ich setze mir keine Grenzen. Es ist wie beim Mehrkampf: Wenn ich die 8500 Punkte übertreffe, bin ich näher an den 9000 Punkten dran als an den 8000. Und wenn ich beim Weitsprung 8,50 Meter überspringe, bin ich näher an der Neun- als an der Acht-Meter-Marke dran.

**Haben sich Ihre konkreten Resultatziele mit den Erfolgen verschoben?**

Eigentlich nicht. Ich habe schon als 13-Jähriger von Olympia geträumt, als ich in die Sportschule Appenzellerland kam. Jetzt sage ich es ganz offen: Ich will eine Olympiadaille – schon 2024. Und ich denke, 2028 wird es nicht anders sein. @

**profitieren Sie konkret von dieser hochkarätigen Konstellation?**

Das Zustandekommen dieses «Schiendorfer-Teams» liegt in Michaels Scouting-Qualitäten begründet. Er stellt sein Athleten-Portfolio nicht nur nach sportlichen, sondern auch nach menschlichen Kriterien zusammen. Als ich dazusties, war Odi bereits ein Star, aber bei mir war nicht absehbar, in welche Richtung meine Entwicklung gehen würde. Sicher profitiere ich von der disziplinenübergreifenden Konstellation. Treffen sich Marco und ich etwa an einem Schwinganlass von Joel, gibt es schon einen Austausch auf Augenhöhe. Man lernt von den Erfahrungen der

anderen, die man unter guten Kollegen eher mal preisgibt. Zudem machen gemeinsame Medientermine schon mehr Spass. Aber einen institutionalisierten Austausch haben wir nicht. Es gibt auch keine «Schiendorfer-Whatsapp-Gruppe» (lacht).

**Ihre Trainer René und Karl Wyler haben unlängst gesagt, die Entwicklung Ihres Unterkörpers sei weitgehend abgeschlossen. Jetzt ist die Forcierung der oberen Körperhälfte an der Reihe. Wie gross ist die Gefahr, dass Ersteres unter Letzterem leidet?**

Gleich null. Wir haben einfach «unten» eine Basis geschaffen, dass man in jenem Bereich das Leistungsvermögen mit weniger Aufwand

**2. WEITSPRUNG**  
«Lieblingsdisziplin. Mindestens acht Meter müssen es sein.»



**4. HOCHSPRUNG**  
«Sehr, sehr cool. Für mich entscheidend, dass ich locker bin.»



**6. 110 METER HÜRDEN**  
«Voller Angriff, weils zum Auftakt gleich meine beste Disziplin des zweiten Tages ist.»



**8. STABHOCHSPRUNG**  
«Technisch extrem anspruchsvoll. Man muss aufpassen, dass man durch ihn nicht in eine Müdigkeit gerät.»

## TAG 1

Am ersten Wettkampftag muss Ehammer die Differenz machen. Im Weitsprung – als weltbesten Zehnkämpfer –, über 100 und über 400 Meter kann er extrem punkten.

## TAG 2

Hier muss Simon mehr beißen. Hürdensprint ist zwar seine zweitbeste Sparte, aber beim Abschluss über die 1500 Meter droht (noch) Absturzgefahr. Nebstehend seine eigene Einschätzung der zehn Disziplinen.

## 1. 100 METER

«Der Start in den Wettkampf. Entscheidend wichtig für einen guten Zehnkampf.»



## 5. 400 METER

«Voll auskotzen! Egal, ob ich 49 Sekunden laufe oder 46 – am nächsten Tag tun die Beine genau gleich weh.»



## 7. DISKUS

«Für mich die mental schwierigste Aufgabe. Es braucht nur Kleinigkeiten, um mich zu verunsichern. Höchste Konzentration ist gefordert!»



## 9. SPEER

«Bei der zweitletzten Disziplin nochmals körperlich etwas Erholung, aber ich muss die Konzentration hoch halten.»



## 10. 1500 METER

««Goldener Abschluss». Meine am wenigsten geliebte Disziplin. Es ist einfach nur noch streng und tut weh.»