

## HYPOMEETING

# „Sprints funktionieren – das weiß ich“

**Isabel Posch (23) freut sich auf das Hypomeeting Ende Mai in Götzis. Von einem „Duell“ mit Chiara Schuler will die Fußacherin, die in der Schweiz mit Shootingstar Simon Ehammer trainiert, nichts wissen.**

Von **Jochen Dedeleit**  
neue-redaktion@neue.at

Zuerst war es ziemlich früh, so ein Krafttraining um 6.30 Uhr morgens. „Aber man gewöhnt sich dran“, sagt Isabel Posch und lacht. Das Leichtathletiktraining ist mit wenigen Ausnahmen abends angesetzt, insgesamt investiert die 23-Jährige derzeit rund 20 Stunden in die Vorbereitung auf das 48. Hypomeeting in Götzis, ihr erstes als Teilnehmerin, wie die NEUE exklusiv berichtete. Am Donnerstag steht noch ein Training mit der rot-weiß-roten Nationalstaffel an, ehe in der Meeting-Woche das Training heruntergefahren wird. Da vertraut Posch voll und ganz auf René Wyler, der seit Herbst 2021 der Trainer der Fußacherin ist. Dafür nimmt Posch zahlreiche Fahrten zum TV Teufen in die Schweiz auf sich, wo auch ein ganz besonderer Trainingskamerad wartet.

**Der nötige Biss.** „Ich kannte Simon schon länger und habe ihn vor anderthalb Jahren auch angeschrieben, wie das so läuft im Training“, verrät die Siebenkämpferin der TS Lustenau. Wer Simon Ehammer (23) von früher kennt und wer ihn jetzt erlebt,

der muss sagen: Das ist einer, der auf dem Boden geblieben ist. Auch wenn er am liebsten abhebt, speziell in seiner Paradedisziplin. Die 8,45 Meter im Weitsprung 2022 in Götzis bedeuteten Weltrekord innerhalb eines Zehnkampfs, vor allem am ersten Wettkampftag kann der Appenzeller, der laut „Stuttgarter Nachrichten“ öfters auch in der schwäbischen Metropole trainiert, mit den ganz Großen mithalten, legt dort den Grundstein etwa für Silber bei der Hallen-WM und der EM in München – und wurde selbst ein Großer. „Wir haben in der Schweiz eine ambitionierte Mehrkampfgruppe mit drei Zehnkämpfern und drei Siebenkämpferinnen, trainieren mal mit dem TV Teufen und mal mit der Sportschule. Es geht nicht komplett ernst zu, aber doch mit dem nötigen Biss.“

Simon Ehammer und sein Trainer René Wyler erreichten bei den Sports Awards 2022 in Zürich mit ihren zweiten Plätzen eigentlich das Maximum. Bei der Wahl zum Trainer des Jahres gewann Urs Fischer, der Coach des deutschen Fußballbundesligisten Union Berlin, der auch heuer das Oberhaus in Deutschland aufmischt. Dabei erhielt Wyler die meisten Stimmen von „swiss coach“, dem Berufsverband der Trainer Leistungs- und Spitzensport Schweiz sowie der Chefs Leistungssport. Bei den Einzelsportlern stand Ehammer zusammen mit den Alpinkönigen Beat Feuz und Marco Odermatt am Podium, schlussendlich machte Titelverteidiger Odermatt das Rennen.

Es ist keine Überraschung, wenn eine heimische Mehrkämpferin sagt, dass Götzis schon immer ein Ziel, ein Traum

gewesen sei. 2022 war das Stelldichein der Weltklasse bereits ein Thema, „aber ich hatte mir schon bald nach meinem Start in der Schweiz bei einem Sturz über die Hürden zwei Bänder gerissen und hatte lange damit zu kämpfen. Die Schmerzen im Sprungbein waren zu groß“. Nun, nach einer starken Hallensaison mit dem VLV-Hallenrekord, war es aber soweit. Walter Weber, der Sportliche Leiter des Mehrkampfmeetings, schrieb erst eine Mail, dann folgte der Anruf. „Ich habe mich riesig gefreut und sofort meine Eltern informiert.“

**Druck und Motivation.** Mit den zuletzt erzielten Ergebnissen zeigte sich Posch wenig zufrieden, ihr Trainer sah es anders. „Ich mache mir da selbst Druck, und oft geht so was nach hinten los. Aber René meinte nach den 14,21 Sekunden über die 100 Meter Hürden, dass ich noch nie so schnell in die Saison gestartet bin. Ich solle es auch mal so sehen.“ Auch Walter Weber vertraut in dieser Hinsicht dem Coach, „ein Mann seiner Erfahrung kann das einschätzen. Und er weiß, wie man mit einer motivierten, vielleicht übermotivierten Athletin umgeht“, so der Feldkircher, der verrät, dass es im OK sehr wohl Diskussionen gegeben habe, ob neben Chiara-Belinda Schuler eine zweite Vorarlbergerin an den Start gehen sollte. Von einem „Duell“ der beiden will Isabel Posch nichts wissen, „es wäre vielmehr



cool, wenn wir uns mit super Leistungen gegenseitig pushen könnten. Wir sind beide jung und winzig im Gegensatz zum Rest des Feldes“.

Die persönlichen Bestleistungen der U18-EM und U20-WM-Teilnehmerin können sich sehr wohl sehen lassen, 13,85 über die Hürden, 1,69 im Hochsprung, 12,03 mit der Kugel, 24,49 über 200 Meter, 6,14 im Weitsprung, 47,03 mit dem Speer und 2:23,98 über 800 Meter. Die Siebenkampf-Bestleistung liegt bei 5662 Zählern, „verbessern kann ich mich natürlich überall. Aber Sprints mache ich am liebsten, auch den Weitsprung.

„Es wäre vielmehr cool, wenn wir uns mit super Leistungen gegenseitig pushen könnten.“

**Isabel Posch**, die in Götzis kein Duell mit Chiara Schuler anstrebt, sondern das Aufeinandertreffen als Vergleich versteht.