



**ARTISCHOCKEN  
FRISCH UND  
FEIN AUS DEM  
AARGAU**  
SEITE 48

**SCHINDELN  
ALTES  
HANDWERK FÜR  
NEUE BAUTEN**  
SEITE 40

# «ICH TRÄUME GROSS»

**ZEHNKÄMPFER SIMON EHAMMER WILL  
EINES TAGES NEUN METER WEIT SPRINGEN**  
SEITE 10

**SF REISE**  
**ANTARKTIS**  
Mit einem Expeditions-  
schiff zu unberührten  
Landschaften  
— Seite 34/35 —



Im Juli holte der Ausnahme-athlet bei der WM in Eugene (USA) Bronze im Weitsprung – eine Sensation.



# «DAS LEBEN IST EIN WETTKAMPF»

Seit Wochen sorgen seine Triumphe für Schlagzeilen, denn Simon Ehammer schreibt Sportgeschichte. Ein Besuch beim jungen Zehnkämpfer zeigt: Er hat den Flow, ein liebevolles Umfeld und einen wilden Ehrgeiz.

— Text Daniel Röthlisberger Fotos Christian Merz

Eins, zwei – aller guten Dinge sind drei. Sorgsam packt Simon Ehammer die Auszeichnungen für seine grossen Erfolge aus der Schachtel und hängt sie an einen Speer. Dann strahlt er mit den drei Medaillen um die Wette und in die Kamera des Fotografen, dieser ungekrönte Leichtathletik-König vom Säntis. Im Hintergrund thront der Berg, und Ehammer sagt über sein unglaubliches Sportlerjahr: «Ich kann mich nun wirklich nicht beklagen.»

Der trockene Humor ist typisch für den 22-jährigen Appenzeller. «Ich bi chli en Schnori», sagt er über sich. Aber er hat nicht nur geliefert, er hat auch geliefert – und das gleich drei Mal. An der Hallen-WM in Belgrad holte er im März Silber im Siebenkampf, im Juli gewann er an der Leichtathletik-WM in den USA Bronze im Weitsprung, und im August wurde er in München Vize-Europameister im Zehnkampf. Simon setze in der Leichtathletik neue Massstäbe, sagt sein Trainer René Wyler. Noch nie sei ein Zehnkämpfer so weit gesprungen oder habe in einer Spezialdisziplin eine WM-Medaille gewon-

nen. «Simon hat Sportgeschichte geschrieben.» Dabei habe er sein Potenzial längst nicht ausgeschöpft, betont Wyler. «Wenn er von Verletzungen verschont bleibt, wird er uns in den nächsten Jahren noch viel Freude bereiten.»

### «Er konnte nicht verlieren»

Genau darum geht es Simon Ehammer auch bei seinem letzten Auftritt der Saison. Am 8. September steht er beim Leichtathletik-Meeting Weltklasse Zürich im Weitsprung am Start. Das Teilnehmerfeld ist so prominent besetzt wie an einer Weltmeisterschaft. Deshalb freue er sich extrem auf den Grossanlass, sagt Ehammer. Die Konkurrenz braucht er nicht zu fürchten. Denn mit 8,45 Metern hat er als Zehnkämpfer heuer einen Weltrekord realisiert. «Zudem habe ich im Letzigrund Heimvorteil. Da feuern mich 25 000 Fans an.» Ihnen will der Überflieger mehr als nur eine Show bieten. 2021 sei er Vierter geworden. «In diesem Jahr will ich ganz zuoberst stehen.»

Der Beste sein, das wollte Simon Ehammer schon als Kind. Als Sohn einer

Schweizerin und eines Österreichers wuchs er in St. Gallen und in Stein AR auf. «Er war von klein auf sehr ehrgeizig und wollte sich stets mit anderen messen», erzählt Vater Franz Ehammer. Im Sport fand der Junge seine Leidenschaft. Als Junior kickte er beim FC St. Otmar und glänzte in der Rolle des Libero. Mit elf wechselte er zum TV Herisau in die Leichtathletik. Und mit dreizehn trat er in die Sportschule Appenzellerland in Teufen ein. Sein Talent und seine Vielseitigkeit führten ihn Schritt für Schritt an die nationale Spitze. Und doch stand er sich ab und zu selbst im Weg. «Er konnte nicht verlieren», erinnert sich sein Vater. Lief ein Wettkampf nicht nach Wunsch, riss er sich schon mal die Startnummer vom Leib, kickte eine Werbetafel um oder war in Tränen aufgelöst. «Erst nach und nach lernte ich, mit Niederlagen umzugehen und meinen Ehrgeiz positiv zu nutzen», sagt Simon Ehammer. Dabei halfen ihm die Profitrainer und die Betreuer der Sportschule, indem sie ihn auch mental förderten. Tag für Tag fuhr Simon bei Wind und Wetter mit dem Mofa von Stein nach Teufen zur →

Stolze Ausbeute: Simon Ehammer posiert bei Teufen im Appenzellerland mit den Medaillen dieser Saison.

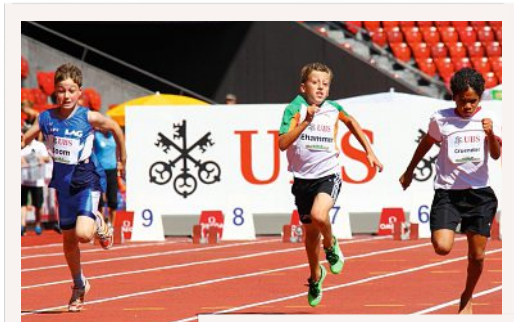






Ehammer beim Stabhochsprung im August an der EM in München, wo er im Zehnkampf Silber gewann.

Klein Simon (M.) mit elf an einem Nachwuchswettbewerb. Unten: Als 15-Jähriger mit Kampfgeist und Igeli-Frisur.



Tipps vom Profi: Auf der Anlage der Sportschule in Teufen erhalten Sek-Schülerinnen eine spontane Lektion im Kugelstossen.

Schule, weil seine Eltern berufstätig waren. «Wenn die Strasse verschneit war, hielt ich einfach die Füsse auf den Boden.» Solche Widrigkeiten und der strenge Alltag hätten ihn abgehärtet. «In der Sportschule tat ich meine ersten Schritte in die Selbständigkeit», sagt er. Und er sei in all den Disziplinen der Leichtathletik ausgebildet worden. «Die Schule war der Schlüssel zu meinem Erfolg.»

«Wir sind alle Spinner»

Nun ist Simon Ehammer erst 22 und schon an der Weltspitze. Im Februar hängte er den Beruf des Sportartikelverkäufers an den Nagel und wurde Profisportler. Dass er gleich im ersten Jahr derartige Erfolge feiern konnte, hat ihn selbst überrascht. «Es ist surreal», sagt er. «Ich bin im Flow. Da geht alles wie von selbst. Dieses Gefühl macht süchtig.» Mit Leib und Seele ist Ehammer Zehnkämpfer. «Wir sind alle ein bisschen Spinner», sagt er mit einem Schmunzeln. Würde er nur eine Sportart ausüben, hätte er ein gemütlicheres Leben,

WIE GEHT ZEHNKAMPF?

Der Zehnkampf ist ein Leichtathletik-Wettbewerb, bei dem innert zwei Tagen zehn Disziplinen ausgetragen werden. Am ersten Tag stehen 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstossen, Hochsprung und der 400-Meter-Lauf auf dem Programm. Am zweiten Tag sind der 110-Meter-Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und der 1500-Meter-Lauf an der Reihe. Die Ergebnisse werden in Punkte umgerechnet, die sich am jeweiligen Weltrekord orientieren. Sieger ist der Sportler mit der höchsten Gesamtpunktzahl.

räumt Ehammer ein. Aber er schätze die Abwechslung im Training, die familiäre Atmosphäre an Wettkämpfen und den engen Kontakt unter den Athleten. «Wir Zehnkämpfer sind nicht nur Konkurrenten, wir pflegen auch Freundschaften.»

Hinter dem Erfolg des Athleten stecken vor allem akribische Arbeit und ein Brüdergespann: Karl Wyler, der als Trainer im TV Teufen tätig ist, betreut Simon Ehammer an den Wettkämpfen. Sein Bruder René schreibt als Geschäftsführer der Sportschule Appenzellerland Trainings- und Wettkampfpläne und leitet viele Übungseinheiten. Als Zehnkämpfer trainiere Simon vier bis sechs Stunden pro Tag, sagt René Wyler. «Er ist ein Schwerarbeiter. Er ist robust, belastbar und hat ein gutes Körpergefühl.»

Simon Ehammer bezeichnet sich selbst als offen und kommunikativ. «Vom Vater habe ich die Tiroler Lockerheit und Gelassenheit, von der Mutter die Schweizer Gründlichkeit.» Er sei auch ein Bünzli, gibt Ehammer zu. «Ich will alles perfekt →

Ehammer gewann als erster Zehnkämpfer eine WM-Medaille im Weitsprung und schrieb Sportgeschichte. Das Tattoo auf dem Arm zeigt den Schriftzug: «Hard work will never let you down» (Harte Arbeit zahlt sich immer aus).





machen. Gut reicht mir nicht, es muss sehr gut sein.»

Trainer René Wyler schätzt vor allem auch die positive Art seines Schützlings. Simon sei ein lebensfroher Typ und ein Optimist. «Bei ihm ist das Glas stets halb voll.» Und Vater Franz Ehammer sagt: «Simon ist authentisch und bodenständig. Und er hat einen ausgeprägten Familiensinn.»

So begleiten seine Eltern und die Zwillingsgeschwister Lea und Andrin, 19, ihren Simon regelmässig an die Wettkämpfe. Sie fiebern auf der Tribüne mit, halten Blickkontakt. Das gebe ihm Schub, sagt Ehammer. «Ich geniesse es, wenn meine Liebsten live erleben, was ich leiste.»

Der Athlet ist nicht nur als Sportler im Flow. Er hat auch privat sein Glück gefunden. Vor zwei Jahren lernte er über die so-



Ehammer trainiert in der Sportschule Appenzellerland in Teufen, seit er 13 ist.

rin ist auch sie Spitzensportlerin. Deshalb habe sie viel Verständnis für seinen Alltag. «Wir ergänzen uns perfekt», sagt Simon Ehammer. «Tatjana hilft mir, mehr Ordnung zu halten. Und ich hole sie auf den Boden, wenn sie sich aufregt.»

Das Paar ist auch in der Freizeit oft zusammen unterwegs. Sie fahren Ski, reisen ans Meer. Und sie sind beide Spielernaturen. Immer wieder laden sie Freunde und Verwandte zu Spielabenden ein. Sie klopfen einen Jass, spielen Monopoly und andere Brettspiele. Simon sei nicht nur ein lieber Mensch, er habe sich auch eine kindliche Seite bewahrt.

«Leider will er sogar am Spieltisch immer gewinnen», sagt Tatjana, und Simon kontert: «Das Leben ist halt ein Wettkampf.»

Manchmal ist das Leben aber auch nur ein Training. So wie an diesem Nachmit-

zialen Medien die Österreicherin Tatjana Meklau, 22, kennen. Seit November letzten Jahres leben die beiden in einer gemeinsamen Wohnung in Gais. Tatjana stärke ihm den Rücken, sagt Ehammer. Als Skicrosse-

Sie lieben Sport, Spiele und einander: Simon Ehammer und seine Freundin Tatjana Meklau.



Simon (l.) mit seinen jüngeren Geschwistern, den Zwillingen Lea und Andrin.

tag im August. Simon Ehammer steht auf dem Sportplatz im Ring. Er bückt sich, nimmt Anlauf, dann stösst er die Kugel ab. Aufmerksam verfolgen die Schülerinnen der Sekundarschule Teufen den Wurf, lauschen den Tipps. Für kurze Zeit schlüpft der Athlet in die Rolle des Trainers. «Bei ihm sieht alles so leicht aus», sagt ein Mädchen. Und die Lehrerin fasst zusammen: «Jetzt seht ihr, wie man es richtig macht.»

Solchen Anschauungsunterricht geniessen die Schülerinnen und Schüler der

Sportschule Appenzellerland Tag für Tag. Denn der Weltklasseathlet absolviert sein Training in Gruppen mit Jüngeren. Davon profitiere der Nachwuchs enorm, sagt Schulleiter René Wyler. «Für die Jungen ist Simon ein Booster.» Bei ihm könnten sie viel abschauen und lernen. So verlören sie den Respekt vor Weiten und Höhen. «Simon verschiebt die Grenzen jedes Einzelnen nach oben.»

Die Grenzen verschieben, das treibt auch Simon Ehammer selbst an. Er will sich nicht auf den Lorbeeren ausruhen

und formuliert selbstbewusst seine Zukunftspläne: Sein grosses Ziel sind die Olympischen Spiele 2024 in Paris. «Dort will ich den Zehnkampf und den Weitsprung bestreiten und mindestens eine Medaille holen.» Und irgendwann möchte er in Sphären vorstossen, in die noch kein Leichtathlet gekommen ist. Er wolle neun Meter weit springen und im Zehnkampf 9000 Punkte gewinnen. Er lächelt, als er das sagt. «Ich träume gross», fügt er an. «Und ich habe noch viel Zeit.» ■

Foto: Eddy Risch

ANZEIGE

ANZEIGE

# NEW SUZUKI HYBRID 4x4

## VITARA HYBRID 4x4

BEREITS FÜR **Fr. 29 490.-**  
ODER AB **Fr. 189.-**/MONAT

## S-CROSS HYBRID 4x4

BEREITS FÜR **Fr. 30 990.-**  
ODER AB **Fr. 159.-**/MONAT

### HIGHLIGHTS

ALLGRIP 4x4-Technologie  
Modernste Sicherheits- und Fahrerassistenzsysteme  
0.9% HIT-Leasing

**SUZUKI FAHREN, TREIBSTOFF SPAREN:** New Suzuki Vitara Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 29 490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 136 g/km; **Hauptbild:** New Suzuki Vitara Compact Top Vollhybrid 4x4, 6-Gang Automat, Fr. 36 990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 137 g/km; New Suzuki S-CROSS Compact+ Hybrid 4x4, 6-Gang manuell, Fr. 30 990.-, Treibstoff-Normverbrauch: 6.1l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 137 g/km; **Hauptbild:** New Suzuki S-CROSS Top Vollhybrid 4x4, 6-Gang Automat, Fr. 38 490.-, Treibstoff-Normverbrauch: 5.8l/100km, Energieeffizienz-Kategorie: B, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 131 g/km.

**Leasing-Konditionen:** 24 Monate Laufzeit, 10 000 km pro Jahr, effektiver Jahreszins 0.9%, Vollkaskoversicherung obligatorisch, Sonderzahlung: 30% vom Nettverkaufspreis. Der Leasingzinssatz ist an die Laufzeit gebunden. Ihr offizieller Suzuki Fachhändler unterbreitet Ihnen gerne ein individuell auf Sie zugeschnittenes Leasing-Angebot für den Suzuki Ihrer Wahl. **Sämtliche Preisangaben verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung inkl. MwSt.** Diese Konditionen sind gültig für alle Leasingverträge und die Fahrzeug-Immatrikulation ab 1.5.2022 bis auf Widerruf. Eine Leasingvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung der Konsumentin oder des Konsumenten führt.

www.suzuki.ch

# Gut und günstig? Ich wähle McOptic.

**Erste Brille inkl. Gläser ab 198.-**

**+ Zweite Brille inkl. Gläser 1.-**

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie von Ihrem/r Optiker/in.

**Gutschein für einen gratis Sehtest.**

Einlösbar bis 15.10.2022 in allen McOptic Filialen.

**McOptic**