

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Polysportiv laufen
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991951>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 11.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Polysportiv lau

Anita Weyermann ist ein Aushängeschild der Schweizer Leichtathletik. Wurde sie per Zufall zur Mittelstreckenläuferin? Denn es hätte durchaus eine andere Sportart sein können – die 26-Jährige besitzt nämlich eine erstaunlich breite Grundausbildung.

Janina Sakobielski

«Viele spezialisierte Spitzensportlerinnen und -sportler verfügen über eine sehr polysportive Grundausbildung, anders kämen sie nämlich gar nicht so weit», sagt Anita Weyermann. Sie muss es ja wissen, hat sie doch vom Schwimmen über den Skisport bis zur Leichtathletik eine ganze Palette von Sportarten betrieben.

Morgens ein Schwimmwettbewerb, nachmittags ein Leichtathletikmeeting

Ihre Sportkarriere startete Anita Weyermann im Turnverein. Später besuchte sie die Trainings des Schwimmclubs und trat dem Skiclub bei, wo sie notabene nicht etwa die Ausdauersportart Langlauf betrieb, sondern Ski Alpin. In der Leichtathletikabteilung des Clubs trainierte sie im Sommer Mehrkampf. Nicht nacheinander, sondern nebeneinander!

«Eskamrecht oft vor», so Anita Weyermann, «dass ich beispielsweise am Morgen einen Schwimmwettbewerb bestritten und am Nachmittag an einem Leichtathletikmeeting teilgenommen habe.»

Dass dies eine riesige Belastung für einen jungen Körper ist, steht ausser Zweifel, und die Spezialisierung nahm spätestens im Jahre 1994 Gestalt an: Nachdem sie im Winter FIS-Rennen gefahren hatte, wurde die Ausnahmesportlerin im darauf folgenden Sommer Juniorinnenweltmeisterin über 1500 Meter.

«Kugelstossen ist nicht mein Ding ...»

Die grosse Belastung war jedoch nicht der einzige Grund für die Spezialisierung. Anita Weyermann: «Ich habe die Leichtathletik immer sehr gern gemocht. Kugelstossen ist jedoch nun einmal nicht unbedingt mein Ding. Aber dass ich keine Sprinterin geworden bin, ist eigentlich schon fast ein bisschen Zufall». Den Ausschlag gegeben hat die lokale Sportveranstaltung um den Titel des «schnellsten Berner Modis». Anita Weyermann: «Ich bin bei dieser Veranstaltung stets die Sprintdistanz über 80 Meter gelaufen. Leider hatte ich dann einmal kurz vorher den Arm gebrochen und konnte mich in den Startblöcken nicht abstützen. Ich habe mich deshalb für die 1000 Meter umteilen lassen. Diese habe ich dann gewonnen und durfte an die kantonalen Ausscheidungen.» Und so nahm die sportliche Karriere der Läuferin ihren Anfang.

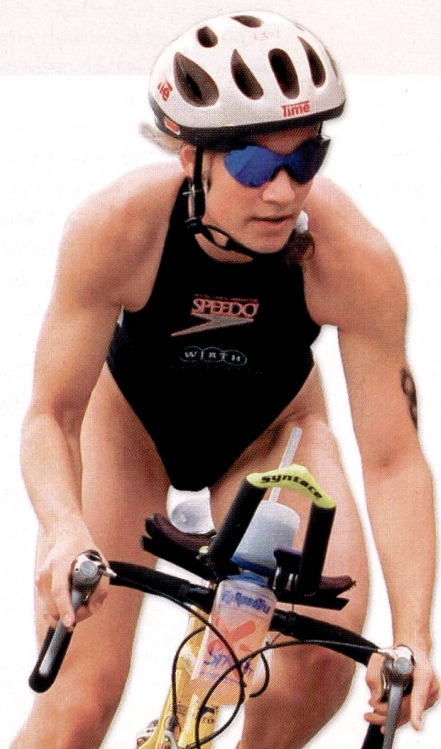
Warum aber gilt ihre Leidenschaft ausgerechnet der 1500 Meter-Distanz? «Diese Disziplin fordert alles: Ausdauer, Kraft, Schnellkraft und Koordination. Sie ist im Vergleich zum reinen Sprint- oder Marathontraining recht polysportiv und deshalb auch in Bezug auf das Training für mich die interessanteste und abwechslungsreichste Disziplin.»

Schwimmend zum Triathlon

Die sportliche Karriere von Sibylle Matter begann im Alter von zehn Jahren in der Sportart Schwimmen. Nach den ersten Erfolgen – einmal Schweizer Meisterin und zweimal Vize-Schweizer Meisterin bei den Juniorinnen – stand der Spezialisierung nichts mehr im Wege. Heute ist sie Ärztin, arbeitet teilzeitlich am Sportwissenschaftlichen Institut SWI in Magglingen und trainiert 12 bis 20 Stunden pro Woche Triathlon. Zu ihren grössten Erfolgen gehört der 9. Rang am «Iron Man» in Hawaii und die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Sydney. Was hat sie zum Schritt weg von der Einzeldisziplin hin in Richtung Mehrkampf bewogen?

«mobile»: Schwimmen als Basisausbildung für Triathlon – was bringt das? Sibylle Matter: In der Sportart Triathlon ist es sicher von Vorteil, da Schwimmen die «technischste» der drei Disziplinen ist. Die besten Triathletinnen sind – vor allem auf der Kurzdistanz – auch hervorragende Schwimmerinnen. Die beiden anderen Olympiateil-

Foto: Keystone/Patrik Krämer



Hawaii als Fernziel?

Anita Weyermann profitiert noch heute von der polysportiven Grundausbildung in ihrer Jugend: «In Verletzungsphasen bin ich sehr froh, dass ich nicht noch Schwimmen lernen muss. Ausserdem sind mir meine guten koordinativen Fähigkeiten schon bei manchem Gerangel im Feld zugute gekommen.» Da die Muskeln und Gelenke das ganze Trainingspensum nicht immer mitmachen, nützt die Polysportivität auch in dieser Hinsicht. Das Training kann auch im Wasser, auf dem Bike, den Skis oder beim Langlaufen absolviert werden. Ihr Körper dankt ihr diese Vielseitigkeit.

Aufgrund dieser grossen Palette an Möglichkeiten empfindet sie das Training für ihre Spezialdisziplin auch nicht als monoton und einseitig: «Eigentlich finde ich es nur dann langweilig, wenn ich verletzt bin. Dann sehne ich mich danach, auch nur ein bisschen zu joggen oder zu biken. Ich bin einfach gern draussen, bin ein freiheitsliebender Mensch und fühle mich wohl in der Natur.»

Wäre denn Triathlon keine Option für das Multitalent? «Der «Iron Man» auf Hawaii ist ein Fernziel, das ich aber später noch anpeilen kann. Mit den 1500 Metern bin ich noch nicht fertig, denn ich habe noch nicht das erreicht, was ich möchte.»

Während des Gesprächs ist Anita Weyermann übrigens auf dem Weg zum Schiessstand – wenn das nicht polysportiv ist ...

m

Anita Weyermann für einmal als Steeple-Läuferin. Wo wird sie der polysportive Weg wohl noch hinführen?



nehmerinnen in Sydney, Magali Messmer und Brigitte McMahon waren beide vorher in Schwimmclubs. Wir waren früher sogar gemeinsam für die Schwimm-Nationalmannschaft im Einsatz.

Warum der Wechsel vom Schwimmen zum Triathlon? Als ich mit meinem Medizinstudium begonnen habe, wollte ich den Leistungssport eigentlich an den Nagel hängen, da ich dachte, dass bei dem vielen Lernstoff kein Platz mehr dafür wäre. Nach einem Jahr aber haben mich Freunde dazu überredet, Triathlon auszuprobieren. Beim ersten Wettkampf wurde ich auf Anhieb Zweite – das hat mich natürlich unglaublich motiviert!

Schwimmen versus Triathlon – was sind für dich die Hauptunterschiede in Bezug aufs Training? Was den Triathlon betrifft, so ist das Training sicher abwechslungsreicher. Ich mache alle drei Sportarten gern, und die Koordination der Trainings macht das Ganze einfach

interessanter. Es braucht viel Köpfchen und nicht weniger Eigenverantwortung. Eine weitere willkommene Nebenerscheinung ist für mich auch die intensive Begegnung mit der Natur.

Reines Schwimmtraining hingegen ist wohl eher monoton. Dank meiner Schwimmausbildung habe ich allerdings den Vorteil, dass ich mich durchaus im Wasser zu beschäftigen weiss.

Welchen Weg würdest du empfehlen: vom Einzel- zum Mehrkampf oder umgekehrt? Von mir aus gesehen ist eine gute polysportive Grundausbildung für jede sportliche Karriere von Vorteil. Davon profitiere ich schlussendlich ebenfalls. So war ich zu Beginn meiner Schwimmkarriere zugleich im Ski- und Tennisclub, hatte Spass an der Leichtathletik und spielte in der Freizeit gerne Fussball oder Hockey.