

BZ BERNER ZEITUNG

«Ich hatte meine Nerven jederzeit unter Kontrolle»

Mitte April liess sich OL-Läuferin Judith Wyder in Portugal als dreifache Europameisterin feiern, nun verlässt die 26-jährige Bernerin das Trentino mit drei WM-Goldmedaillen im Gepäck.

Micha Jegge 14.07.2014



Glanzvoller Auftritt: Judith Wyder avanciert zur ganz grossen OL-Nummer.
(Bild: Keystone)

Swiss Orienteering glänzt. Acht Metallplaketten zieren die WM-Bilanz des helvetischen Verbandes, darunter drei goldene: Der Auftritt im Jahr 1 nach Simone Niggli darf sich sehen lassen, ist es doch der Delegation im Veneto und Trentino gelungen, die Spitzenposition im Medaillenspiegel zu behaupten. Das Erstaunlichste daran ist die Tatsache, wonach die Frauen auch nach dem Rücktritt der 23-fachen Weltmeisterin die Hauptlast tragen: Von der befürchteten Lücke fehlt jede Spur. Offensichtlich haben die jungen Schweizerinnen allesamt einen Schritt vorwärts gemacht – Judith Wyder ausgeklammert. Bei der 26-Jährigen aus Zimmerwald handelt es sich gleich um zwei bis drei Schritte, sie hat sich innert zwölf Monaten vom pfeilschnellen Nervenbündel zur souveränen Teamleaderin entwickelt. Die Abgeklärtheit, mit welcher sie sowohl die erstmals ausgetragene gemischte Sprintstaffel als auch das Frauentrio (mit der Zürcherin Sara Lüscher und der Belperin Sabine Hauswirth) zum Titelgewinn führte, erinnerte stark an die Demonstrationen Niggli – ebenso die persönliche Bilanz: Wyder bestritt in Italien vier von fünf Wettkämpfen, gewann dreimal die Goldmedaille sowie Bronze über die Langdistanz. Im Gespräch äussert sich die ausgebildete Physiotherapeutin zu...

...den Emotionen in der vergangenen Woche: «Es ist schwierig, die richtigen Worte zu finden. Im Moment verspüre ich einfach Glücksgefühle, nicht unbedingt wegen der Medaillen, sondern weil sehr vieles zusammengesamt hat. Ich hatte wie gewohnt meine Hochs und Tiefs, aber es ist mir immer gelungen, auf der Arbeitsebene zu bleiben. Darauf bin ich schon ein bisschen stolz.»

...den Auswirkungen der EM vom April auf die WM: «Die drei Goldmedaillen von Portugal waren das perfekte Feedback – der Beweis, dass ich im Winter vieles richtig gemacht hatte. Und ich realisierte, was vermutlich noch wichtiger war, dass ich sehr wohl in der Lage bin, am Tag X das Maximum herauszuholen.»

...den Unterschieden zu früheren Jahren: «An der WM 2012 in Lausanne, aber auch im letzten Sommer in Finnland hatte ich stets das Gefühl gehabt, über mich hinauswachsen zu müssen. Nun war mir von Beginn weg klar, dass ich mit einer normalen Leistung aufs Podest laufen kann, wenn ich technisch sauber bleibe. Nur damit kein falscher Eindruck entsteht: Nervös war ich auch in diesem Jahr, aber ich hatte meine Nerven jederzeit unter Kontrolle.»

...dem Gedanken, künftig sämtliche fünf WM-Wettkämpfe zu bestreiten: «Das ist vorstellbar, hängt aber vom jeweiligen Programm ab. Physisch wäre es in Italien kein Problem gewesen, die Mitteldistanz zu integrieren. Die mentale Komponente hingegen ist eine ganz andere Geschichte. Es braucht jedes Mal viel Energie, sich neu einzustellen. Die Müdigkeit, welche ich verspüre, bezieht sich vor allem auf den Kopf. Halbe Sachen mag ich nicht. Ich starte nur, wenn ich fähig bin, das Optimum zu bringen.»

...einer Zukunft als professionelle Orientierungsläuferin: «Diesen Punkt werde ich mittelfristig sicher nochmals überdenken. Aber im Moment freue ich mich darauf, im August meine 50-Prozent-Stelle anzutreten. Ich brauche die Abwechslung.»

...der Rückkehr in den Alltag: «Nach einer solchen Woche wird die Leere irgendwann kommen, dessen bin ich mir bewusst. Zum Glück stehen ein paar Ferientage im Engadin an. Das gibt mir die Gelegenheit, das Geschehene Revue passieren zu lassen, zu verarbeiten und neue Kraft zu tanken.» (Berner Zeitung)

(Erstellt: 14.07.2014, 09:07 Uhr)