

Die besonderen Momente

An der U20-WM gewann Valentina Rosamilia Silber – für die Aargauerin war die Reise nach Kenia aber nicht nur deshalb sehr wertvoll.

Martin Probst

Es gibt Dinge, die passieren fast ein wenig versteckt, irgendwann im Rennen. Es sind Momente im Schatten des Zielsprints oder der Medaillenübergabe. Zumindest für die Zuschauer. Doch für die Läuferinnen und Läufer sind sie oft ebenso wichtig – und manchmal sogar noch wichtiger. Weil sie nicht nur den unmittelbaren Erfolg ermöglichen, sondern die Basis für eine erfolgreiche Zukunft sind.

Valentina Rosamilia erlebte einen solchen Moment. Etwa bei Hälfte des 800-m-Rennens an der U20-WM in Nairobi, als eine kleine Lücke zu den zwei vor ihr laufenden Athletinnen entstand und Rosamilia nichts tat – und damit alles richtig. «An der U20-EM kam es zu einer ähnlichen Situation. Dort schloss ich die Lücke und zog das ganze Feld mit.»

Während dies in Tallinn dazu führte, dass ihr in der letzten Phase des Rennens Kräfte fehlten, «hatte ich in Kenia durch mein Abwarten noch die Möglichkeit, mich nach vorne zu verbessern». In Estland gewann Rosamilia EM-Bronze. In Nairobi WM-Silber. Weil sie aus der Vergangenheit gelernt hatte.

Die Uhr irgendwie aus dem Kopf bekommen

Die Analyse des EM-Rennens hatte gezeigt, dass die 18-Jährige in gewissen Momenten ruhiger sein sollte. «Lockerer», wie sie sagt, um auf ihre Stärken zu vertrauen. Und Rosamilia tat genau dies.

Eine weitere Erkenntnis aus Tallinn war, dass an einem Wettkampf mit drei Läufen an einem Tag persönliche Bestzeiten nur sekundär sind. «Es geht dann vor allem darum, die Rennen gut



Valentina Rosamilia posiert mit der Silbermedaille, die sie an der U20-WM in Nairobi gewonnen hat.

Bild: Jean-Pierre Durand

einzuerteilen», sagt Rosamilia. Und das ist für junge Sportlerinnen und Sportler nicht einfach. Weil das Ziel, die persönliche Bestzeit zu verbessern, oft mitläuft. Auch dann, wenn es nicht sollte. Die Uhr in solchen Phasen aus dem Kopf zu bekommen, musste Rosamilia ebenfalls erst lernen. In Nairobi gelang ihr genau das und damit ein nächster Schritt in Richtung Weltklasse, die ihr viele Experten bereits heute voraussagen.

So wurde sie vom nationalen Verband Swiss Athletics als eine von 13 Athletinnen und Athleten in das Förderprogramm «World Class Potentials» aufgenommen, das, wie es der Name schon sagt, aus Potenzial Weltklasse machen will.

Langfristige Ziele wichtiger als kurzfristige Verlockungen

Und tatsächlich kennt der Weg von Rosamilia derzeit fast nur eine Richtung: nach oben. Oder

bei ihr besser passend: schneller ins Ziel. Sie selbst sagt: «Natürlich freuen mich die Erfolge. Aber ich werde weiterhin kurzfristige Ziele verfolgen. Und versuchen, mich Schritt für Schritt zu verbessern.» Wer der Aargauerin aus Hunzenschwil zuhört, spürt, dass dies nicht nur Floskeln sind. «Ich bin jung, es geht immer auch darum, dazuzulernen», sagt sie. So wägte sie sogar ab, ob es Sinn macht, einen zweiten Grossanlass innert einem Monat

zu bestreiten, als sie kurzfristig für die U20-Weltmeisterschaft in Nairobi selektioniert wurde. Es ist ein weiterer Beweis, dass sie bereit ist, langfristige Ziele über kurzfristige Verlockungen zu stellen. Sofern es der Entwicklung hilft.

Dass sie sich für eine Teilnahme entschied, ist ein Stück weit auch Zufall. Nach der U20-EM reiste sie in ein schon lange vor der WM-Selektion geplantes Trainingslager in St. Moritz. Das

«Ich bin jung, es geht immer auch darum, dazuzulernen.»

Valentina Rosamilia
Aargauer Leichtathletin

Höhentraining stellte sich mit Blick auf die Titelkämpfe im auf 1800 m. ü. M gelegenen Nairobi als ideale Vorbereitung heraus. «Ich habe einzig eine zusätzliche Woche in St. Moritz angehängt, um nicht noch einmal für kurze Zeit die Höhe zu verlassen», sagt sie.

Die Reise nach Kenia hat sich für sie aber nicht nur aufgrund des Silber-Erfolgs gelohnt. Rosamilia konnte auch abseits der Rennen neue Erfahrungen machen. «So habe ich mich beispielsweise zum ersten Mal in meiner Karriere vor den Rennen ganz anders ernährt, als ich es mir gewohnt bin.» Dies weil es in Nairobi lokale Spezialitäten statt Pasta gab. Dass ihr trotzdem («das Essen war sehr gut») gewohnte Leistungen gelangen, wird ihr helfen, immer flexibel zu bleiben.

Gestern Abend durfte sie im Vorprogramm des Diamond-League-Meetings Athletissima Lausanne den 800 m bestreiten. Rosamilia belegte in einem gut besetzten Teilnehmerfeld den 9. Rang. Auch dieses Rennen wird sie in ihrer Entwicklung weiterbringen.

Ando Hakob will bieten, was er selbst nie hatte

Der 32-jährige Boxer aus Baden bestreitet am Samstag in Basel seinen 18. Profikampf. Fast ebenso wichtig ist ihm aber seine Rolle als Mentor.

Ando Hakob sitzt auf einem Sofa, also eigentlich auf Holzpaletten mit Kissen darauf, und sagt: «Ich lehne mich hier ziemlich weit aus dem Fenster. Es geht ja auch um meinen Ruf.» Nun gut. Fenster hat es in der ehemaligen Industriehalle im zweiten Untergeschoss des Trafo-Gebäudes in Baden keine. Dafür alles, was das Herz eines Boxers höherschlagen lässt. Und zu viel Komfort kann in einem Sport, der so vieles abverlangt, die Kämpfer gemütlich machen.

Mit Boxen kennt sich Hakob aus. 17 Profikämpfe hat er schon bestritten, davon 14 gewonnen. Am Samstag kommt es in Basel zum 18. Kampf. Er sollte also wissen, was er behauptet, wenn er eine Prognose wagt. «Irgendwann», sagt Hakob und zeigt auf einen Mann neben ihm, «kann er Schweizer Meister werden. Und ich will ihm bieten, was ich nie hatte.»

Hakob will Mentor sein, Berater und Trainer, vor allem aber



Nemanja Cekic (l.) im Training mit Ando Hakob. Bild: Alexander Wagner

jemand, der an ihn glaubt, sich sprichwörtlich aus dem Fenster lehnt.

Der Mann, dem Hakob so viel zutraut, ist Nemanja Cekic, 21-jährig und wohnhaft in Neuenhof. Am Samstag kämpft er im Vorprogramm. Zum ersten Mal. «Ich weiss noch genau, wie ich

mich vor meinem ersten Kampf fühlte», sagt Hakob. «Und vor allem weiss ich, wie viele Fehler ich machte, weil es niemanden gab, der mir zeigte, wie ich sie vermeide.»

Warum aber ist sich Hakob so sicher, dass Cekic seinen Weg machen wird? «Ich habe sehr

Hakob der Kritiker

Corona Ando Hakob ist von der Coronapandemie stark betroffen. Wie viele Kampfsportler litt er unter den Folgen der Massnahmen. «Ich hatte das Glück, dass ich ein eigenes Gym besitze und trainieren konnte, während andere Fitnessstudios schliessen mussten», sagt er. Eine wichtige Einnahmequelle ging aber auch ihm verloren. In Baden betreibt er einen Crossboxing-Klub, bietet vor allem Personal-Training an.

viele gesehen, die kamen an mit einer grossen Klappe und waren ebenso schnell wieder weg. Man muss bereit sein, um 5 Uhr aufzustehen, um vor der Arbeit ins Training zu gehen und danach wieder.»

Cekic bringt diesen Willen mit. Aber da ist auch noch etwas

Doch das war lange nicht erlaubt. «Für mich herrscht zu grosse Willkür, wer was darf», sagt er. «Es wird zu viel unternommen, das nicht nötig wäre.» Für seine Kritik an den Massnahmen, die oft auch umstrittene Inhalte umfasst, erhalte er viel Lob. «Nur traut sich niemand, öffentlich dazu zu stehen.» Hakob fürchtet sich vor erneuten Schliessungen, selbst verzichtet er aber auf die Impfung. (mpr)

anderes, das Hakob begeistert. «Für mich ist es schwierig, gute Sparringspartner zu finden, weil sie nach einem Mal nicht mehr kommen», sagt er. Zu eindrücklich ist die Wucht des 32-Jährigen, der sich am Samstag in Basel für einen Titelkampf empfehlen will. Im Vorjahr hätte Hakob um den

Europameistertitel boxen können, aber eine Verletzung stoppte ihn. «Ich will beweisen, dass ich dazu fähig bin, auch wenn in meinem Alter inzwischen dieses und jenes schmerzt.»

Um kampfbereit zu bleiben, braucht Hakob starke Trainingspartner. Und als er mal wieder suchte, meldete sich Cekic, der damals Thai-Boxer war. «Ich dachte mir, wo bin ich gelandet, dass sich jetzt nicht einmal mehr Boxer melden», erinnert sich Hakob. Und trotzdem lud er den 21-Jährigen ein. Und war überrascht. Noch viel mehr, als sich Cekic am nächsten Tag wieder meldete, wann er das nächste Mal kommen soll. «Dieser Wille, gepaart mit seinen Fähigkeiten, lässt mich an ihn glauben», sagt Hakob.

So sehr, dass er sich aus dem Fenster lehnen würde. Hätte es denn welche in seinem Gym in Baden.

Martin Probst