

Nathalie Meier wirft den Speer am weitesten

Eine junge Fraubrunnerin setzt alles auf die Karte Sport. Nathalie Meier ist im Speerwerfen das grösste Talent der Schweiz.

Nicole Siegrist

Die Masse: Länge: 225 Zentimeter, Gewicht: 600 Gramm und die geworfene Bestweite: 50,70 Meter. Das sind die Eckdaten der Speerwerferin Nathalie Meier. Die 18-jährige Leichtathletin wuchtet ihr Wettkampfgesäss so weit, dass sie in ihrem Alter landesweit die Beste in ihrer Paradedisziplin ist und letztes Jahr im europäischen Vergleich gar die Goldmedaille gewann. Ihr Erfolg ist vorprogrammiert.

Rohdiamant

Unter den Fittichen des Chefs vom Leichtathletik-Nachwuchs «Swiss Athletics» und gleichzeitig Trainer der Kadernormie des TV Fraubrunnens, Isidor Fuchser, wuchs aus dem Talent Meier eine höchst disziplinierte und fokussierte Speerwerferin heran. 14 Stunden Technik-, Kraft- und Ausdauertraining absolviert die Fraubrunnerin wöchentlich mit dem Ziel, immer besser zu werden. «Wie soll



Nathalie Meier beim Speerwurftraining in der Gewichtsweste.

Nicole Siegrist

ich die Hüfte nach vorne bringen?», will sie vom Trainer wissen. «Dein Schritt muss noch länger werden, halte die Hüfte tief und bring sie nach vorne», erklärt Isidor Fuchser während des Techniktrainings auf dem Sportplatz Wankdorf. «Genau so, wie wir es am Morgen beim Krafttraining angeschaut haben. Und Nathalie: den Ellbogen höher.» Mit einem Lächeln und dem brummelnden Zusatz: «Ja ich weiss, wie immer», nimmt die 18-Jährige zum x-ten Mal An-

lauf und übt den optimalen Wurf. «Ihre Bearbeitung ist brillant!», schwärmt Fuchser. Wie wurde ihr Talent entdeckt und wird es Nathalie Meier, der grössten Nachwuchshoffnung im Speerwerfen, nie zuviel? Bei der jungen Fraubrunnerin nachgefragt:

Das Interview

Kommen Ihre Eltern eingewisses Wurf talent schon im Kindesalter beobachten?
Ja, meine Mutter hat mir erzählt, ich hätte schon als kleines Kind

ich auch einmal die Bronzemedaille gewinnen und während sechs Jahren spielte ich Volleyball. Also bin ich wohl schon eine kleine Sportskanone.

Wie haben Ihre Klassenkameraden früher auf die sportliche Laufbahn und die Erfolge reagiert?

Im Sportunterricht wurde ich meistens als Erste in die Mannschaft gewählt, aber ansonsten haben sie mich nie anders behandelt. Für sie war ich halt einfach nur Nathalie und das war gut so.

Als Semiprofi – Sie verfolgen die Sportkarriere sehr gezielt und machen beispielsweise eine Ausbildung im Teilpensum um den Trainingsumfang bewältigen zu können – ist Ihr Lebensgang auf das Speerwerfen ausgerichtet. Bringt Ihnen die eiserne Disziplin mehr Vor- oder Nachteile im Leben?

Ich bin der Meinung, dass der Sport viel verlangt aber auch sehr viel wieder zurückgibt. Es gibt immer Momente, da wäre ich lieber in der Badi anstatt im Kraftraum. Aber wenn ich für einen Wettkampf nach Singapur fliegen darf, bin ich mit der Situation sehr zufrieden und froh, so viel Sport zu machen.

Sie tragen Tape (stützender Verband) am Ellbogen und vor zwei Jahren mussten Sie wegen Problemen im selben Bereich – eine typische Speerwerferverletzung – kürzer treten. Haben Sie keine Angst, dass Sie Ihren Körper überfordern?

In zehn Jahren Leichtathletik war das die einzige Verletzung, ein gewisses Risiko besteht natürlich. Aber wenn man nur daran denkt, kann man nicht richtig trainieren.

Sind Sie ein Wettkampftyp? Wie bereiten Sie sich während des Wettkampfs mental auf die Konkurrentinnen und den nächsten Wurf vor?

Ich bezeichne mich eher als Wettkampftyp, da ich an Grossanlässen oft persönliche Bestleistung zu werfen vermag. Auf die Konkurrenz achte ich während des Wettkampfs nicht, sondern fokussiere mich auf mich selber. Dies gelingt mir am besten, wenn ich eine Art Selbstgespräche führe, oder den Wurf Ablauf vor dem inneren Auge abspiele.

**Bitte vervollständigen Sie den Satz: Speerwerfen ist für mich...
...Kraft und Eleganz vereint. Pure Leidenschaft.**