

Die 15-jährige Francesca Gregorio aus Neuhaus unternimmt alles, um es eines Tages an die Olympischen Spiele zu schaffen

## Die grösste Hürde schwungvoll meistern

**Sie gilt als grösstes Leichtathletik-Talent des STV Eschenbach: Francesca Gregorio aus Neuhaus. Unzählige Medaillen hat die erst 15-jährige Fünfkämpferin schon gewonnen. Nun muss sie den weiteren Verlauf ihrer Laufbahn planen, sodass sie die grössten sportlichen Hürden anstreben kann.**

Für einmal sitzt Francesca Gregorio vor dem Elternhaus in Neuhaus ruhig auf dem Gartenstuhl. Sonst erlebt man die 15-Jährige höchstens in der Schule so. «Sie ist ein Energiebündel», meint ihre Mutter Michela, die dem Gespräch lauscht. Im Alltag findet das sympathische Mädchen tatsächlich kaum Ruhe, Francesca ist stets in Bewegung. «Entweder beim Trainieren oder Hin- und Herpendeln zwischen Neuhaus und Teufen.» Dass sie nicht die Sek in Eschenbach besucht, hat seinen Grund: Francesca gilt als besonders talentierte Nachwuchs-Leichtathletin im Fünfkampf (Hürdenlauf, 60-m-Sprint, Kugelstossen, Hoch- und Weitsprung). Darum soll sie an der Sportschule im Appenzellerland entsprechend gefördert werden. Dafür zahlt sie ihren Preis und steht an vier Wochentagen bereits morgens um 5 Uhr auf. «Nur mittwochs übernachtete ich meist bei einer Gastfamilie.» Die Pendlerei nimmt sie in Kauf, um noch im Kreis ihrer Familie zu leben – noch solange es geht.

### Sechs Trainings pro Woche

«Manchmal sind die Tage schon hart, vor allem wenn ich erst gegen 19 Uhr



**Auszeichnungen in Hülle und Fülle: Voller Stolz präsentiert Francesca Gregorio all ihre gewonnenen Medaillen und Pokale, jetzt strebt sie noch mehr an.**

Foto: Dominic Duss

daheim bin.» Die Hausaufgaben müssen schliesslich auch noch gemacht sein. Dazu muss sie sich nach den Trainings, von denen sie sechs pro Woche absolviert, überwinden. «Mein Leben verlangt halt viel Disziplin und Organisation ab.» Die 15-Jährige ist froh, dabei auf Unterstützung ihrer Eltern und Trainer zählen zu dürfen. Sie leiten die talentierte Dreikämpferin durch den harten Alltag und begleiten sie an Wochenenden jeweils an die Wettkämpfe.

Bis zum Auftakt der Freiluft-Saison Anfang Mai stehen zwar keine an. Francesca genießt die freien Tage.

«Mit Kolleginnen oder beim Fussballspielen gegen Jungs auf dem roten Platz in Eschi.» Daneben muss sie sich derzeit aber auch Gedanken über ihre berufliche Zukunft machen. Bis im Sommer gilt es, die Weichen zu stellen. Natürlich schwebt ihr etwas Sportliches vor: «Fitnesstrainerin oder Physiotherapeutin, das wärs.» Der heranwachsenden Frau ist bewusst, dass sie nicht nur auf die Karte Profi-Sport setzen kann.

### Mit rotem Pass mehr Chancen

Das strebt sie zwar unermüdet an. Francesca möchte unbedingt einmal

an den Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften starten. «Beide Beine reisse ich mir aus, um das zu erreichen.» In den vergangenen Monaten wuchs sie besonders im Hürdenlauf über sich hinaus. 2010 wurde sie U16-Hallen-Schweizer-Meisterin, danach knackte sie an den nationalen U16-Freiluft-Meisterschaften über 80 m mit 11,99 Sekunden den persönlichen Rekord und holte Bronze.

Einige Wochen später fehlten ihr an den U18-Meisterschaften 2011 unter freiem Himmel über 60 m nur vier Hundertstel zum Sieg, und drei für den zweiten Rang. «Dass es so knapp

wurde, ärgerte mich schon ziemlich.» Da drückten ihre südländischen Wurzeln durch. «Läuft etwas schief, werde ich stinkig – und dann kann mir niemand mehr helfen.» An Wettkämpfen und im Training muss sie noch lernen, ihr Temperament zu zügeln.

Wie ihre Eltern besitzt auch Francesca noch den italienischen Pass, doch den möchte sie bald durch einen roten eintauschen. Abgesehen von Vater Giorgio haben alle – Mutter Michela, Schwester Ilaria (17) und Bruder Loris (10) – Einbürgerungsgesuche gestellt. «Wäre ich bereits Schweizerin, hätte ich im Sommer vielleicht sogar an der Jugendolympiade starten können.» Dass ihr dies nun verwehrt bleibt, frustet. Doch es bleibt ihr nichts übrig, als sich mit weiteren starken Resultaten nächstes Jahr wieder dafür zu empfehlen.

### Eine Hürde nach der anderen

Für ihr junges Alter ist Francesca enorm zielstrebig. Seit Kurzem gehört sie dem nationalen Talentkader an. In diesem will sie voll auf den Hürdenlauf, ihre stärkste und zugleich liebste Disziplin, setzen. Vieles spricht dafür, dass sie zur Top-Sportlerin reift. Wurde sie doch an der Sportschule kürzlich mit dem Award «Sportlerin des Jahres» und dazu – bereits zum dritten Mal in Folge (!) – als «fitteste Sportschülerin» ausgezeichnet. Doch Francesca weiss, wie viele Hürden sie noch nehmen muss, um ans Ziel zu kommen.

Dominic Duss

In der Halbzeit der Ironman-Vorbereitung läuft es für Nadja Kessler aus Rapperswil und Nico Brunner aus Jona nach Plan

## Die beiden ON-Starter sind auf Kurs!

**Seit sechs Wochen trainieren Nadja Kessler (31) und Nico Brunner (29) eisern, um am Ironman 70.3 ihren grossen Traum zu erfüllen: Die Reise an die WM nach Las Vegas!**

Dass die beiden ON-Starter Nadja Kessler und Nico Brunner fit sind, haben sie am Casting Anfang März eindrücklich bewiesen. Die Garantie für ein gutes Abschneiden am Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona ist dies aber noch lange nicht. Deshalb wird beim und rund ums Training nichts dem Zufall überlassen. Als erste Massnahme trabten die ON-Starter bei Personaltrainer Lars Jenny im Aura Vita an, um mit einer Laktatmessung herauszufinden, wo die Belastungsgrenze wirklich ist – mit erstaunlichen Erkenntnissen.

### Der Kampf mit dem Puls

«Nico schaffte das Eintrittskriterium fast nicht, da er ziemlich übersäuert war. Er selbst fühlte sich bei grösster Belastung aber noch immer gut. Für den Wettkampf ist das eine hervorragende Eigenschaft», so Jenny. Und auch die Tests bei Nadja Kessler zwangen dem Personaltrainer ein Schmunzeln ab. «Das Laufband lief bei ihr so schnell, dass sie fast runterpurzelte. Doch nur so brachten wir sie in einen Bereich, wo sie an ihre Grenzen gehen musste.» Bei beiden war es der Beweis, dass sie tatsächlich fit sind, mit einem gezielten Trainings-



**Aura-Vita-Personaltrainer Lars Jenny (Mitte) kontrolliert die Werte bei Nadja Kessler und Nico Brunner und kann sich ein Lachen nicht verkneifen.**

Foto: Toby Stüssi

plan aber noch einiges herauszuholen ist. «Wir teilten die vorhandene Zeit in Aufbau- und Leistungsphase auf.» Während der Aufbauphase lag der Fokus vor allem darauf, nach Herzfrequenz zu trainieren und die Grundkondition zu stärken. «Für mich war das eine völlig neue Erfahrung. Zuvor hatte ich noch nicht einmal eine Pulsuhr», lacht Nico Brunner, der seine Leistung ein wenig nach unten anpassen musste. Genau das Gegenteil war

bei Nadja Kessler der Fall. «Ich musste stets Vollgas geben, um meinen Puls in den gewünschten Bereich zu bringen!»

### Erste Triathlon-Erfahrung

Für beide war der Trainingsplan etwas Neues. Und bei beiden ist dieser zeitintensiv. Fast täglich ist Training angesagt – entweder zu Fuss, auf dem Bike oder im Wasser. «Da fehlt ein wenig die Abwechslung und man ist

ziemlich abgekapselt. Doch wir haben ein Ziel und nehmen dies gerne in Kauf», so die Rapperswilerin.

Triathlon-Neuling Nico Brunner nahm vergangenes Wochenende erstmals an einem Wettkampf teil. «Meine Premiere in der Wechselzone klappte hervorragend. Es war ein Erlebnis, erstmals in die Triathlon-Welt einzutauchen.» Das Resultat auf dem kurzen Parcours war sekundär. «Es ging mir um die Abläufe. Ich hätte

viel mehr Gas geben können, traute mich als Neuling aber fast nicht», meint der Joner augenzwinkernd.

Nach sechs Wochen sind die beiden ON-Starter auf Kurs. Noch bleibt nochmals soviel Zeit bis zum Wettkampf am 5. Juni. Im Mai gehts für beide ins Trainingslager – Nico fliegt nach Mallorca, Nadja nach Istrien in Kroatien. «Wir erhoffen uns beide von diesen Camps nochmals einen zünftigen Schub.» Damit es dann auch ja für die WM-Qualifikation und die erträumte Reise nach Las Vegas im September reicht.

Toby Stüssi

### Anmelden für den Team-Event

Nebst den unzähligen Einzelstartern gibt es auch für Teams Platz am Powerbar Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona. Die Triathlon Challenge lockt Jahr für Jahr bunt gemischte Teams an den Wettkampf. Ob als Paar, Firma oder gemischte Kollegengruppe – die offizielle Ironman-Distanz kann in verschiedenster Zusammensetzung absolviert werden. Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, macht eine schnellstmögliche Anmeldung durchaus Sinn.

[www.triathlonchallenge.ch](http://www.triathlonchallenge.ch)