



Die neue Erfahrung: von null auf hundert

Leichtathletik Die Berner Sprinterin Mujinga Kambundji hat mit ihrem Saisonstart die Hoffnungen auf eine EM-Medaille genährt

VON RAINER SOMMERHALDER

Eine schnellere Bernerin als Mujinga Kambundji findet man nirgends auf der Welt. Trotzdem blieb die Schweizer Sprinterin dem heimischen Klischee bisher standhaft treu. «Nume nid gsprängt, aber gäng echly hü!», wie es mit viel Poesie auf Berndeutsch heisst, lautete ihr traditionelles Motto für den Start in die Leichtathletik-Saison. Sich bei kleinen Meetings in Form bringen für die grossen Ziele, die da warten.

In diesem Jahr allerdings war alles ein wenig anders, zeigte die Strahlefrau von Swiss Athletics dem Berner Ruf nur die Absätze. Kambundji wählte die grosse Bühne und legte los wie die Feuerwehr. Das allererste Rennen im Freien bestritt die Betriebswirtschafts-Studentin im Rahmen des Diamond-League-Auftakts in Doha über 100 m. Im wahrsten Sinn von null auf hundert. Diesen Samstag doppelte Kambundji in Schanghai über 200 m nach.

Und die Bernerin, deren Vater aus dem Kongo stammt, lief im Konzert der Weltstars nicht einfach nur mit. Sie setzte Ausrufezeichen. In Doha blieb sie mit 11,17 Sekunden nur eine Zehntelsekunde über ihrem Schweizer Rekord. So schnell war sie so früh in der Saison definitiv noch nie. Und dies, obwohl sich das Rennen in der arabischen Wüste «noch überhaupt nicht schnell angefühlt hatte. Ich war verkrampft und lief technisch nicht gut», analysiert Kambundji streng. Umso erstaunter war die EM-Dritte von 2016 über 100 m von der Zeit. In Schanghai gelang ihr als Fünfte über 200 m die viertschnellste

Zeit ihrer Karriere.

Die magische Marke knacken

Dieser Auftakt nur zwei Wochen nach der Rückkehr aus dem intensiven Vorbereitungslager in Florida bestätigte die 25-Jährige in ihren ambitionierten Zielen: Neue Bestzeiten über 100 m und 200 m, mindestens eine Medaille an den Europameisterschaften im August in Berlin - wenn möglich eine andere Farbe als Bronze - und zu guter Letzt die Schallmauer von 11,00 Sekunden durchbrechen. «Ich denke, ich habe das Potenzial dazu», sagt Kambundji und begründet diese Aussage rechnerisch. Wenn man ihre 7,05 beim grandiosen Bronze-Lauf an der Hallen-Weltmeisterschaft über 60 m als Massstab nimmt, dann müsste diese magische Marke eigentlich fallen.

«Ich habe das Gefühl, dass ich mehr als sieben Hundertstel schneller laufen kann», sagt Kambundji. Zuversicht gibt ihr die nach der Indoor-Saison lancierte Zusammenarbeit mit Startrainer Rana Reider, der auch die holländische 200-m-Weltmeisterin Dafne Schippers betreut. Nach turbulenten, für sie nicht immer einfachen Monaten mit einigen sportlichen Fragezeichen hat Mujinga Kambundji offensichtlich eine persönliche Wohlfühloase gefunden. Wobei der Begriff «Wellness» nicht so recht zu Reider passen will. Dem Amerikaner eilt der Ruf voraus, ein Schleifer und Diktator zu sein.

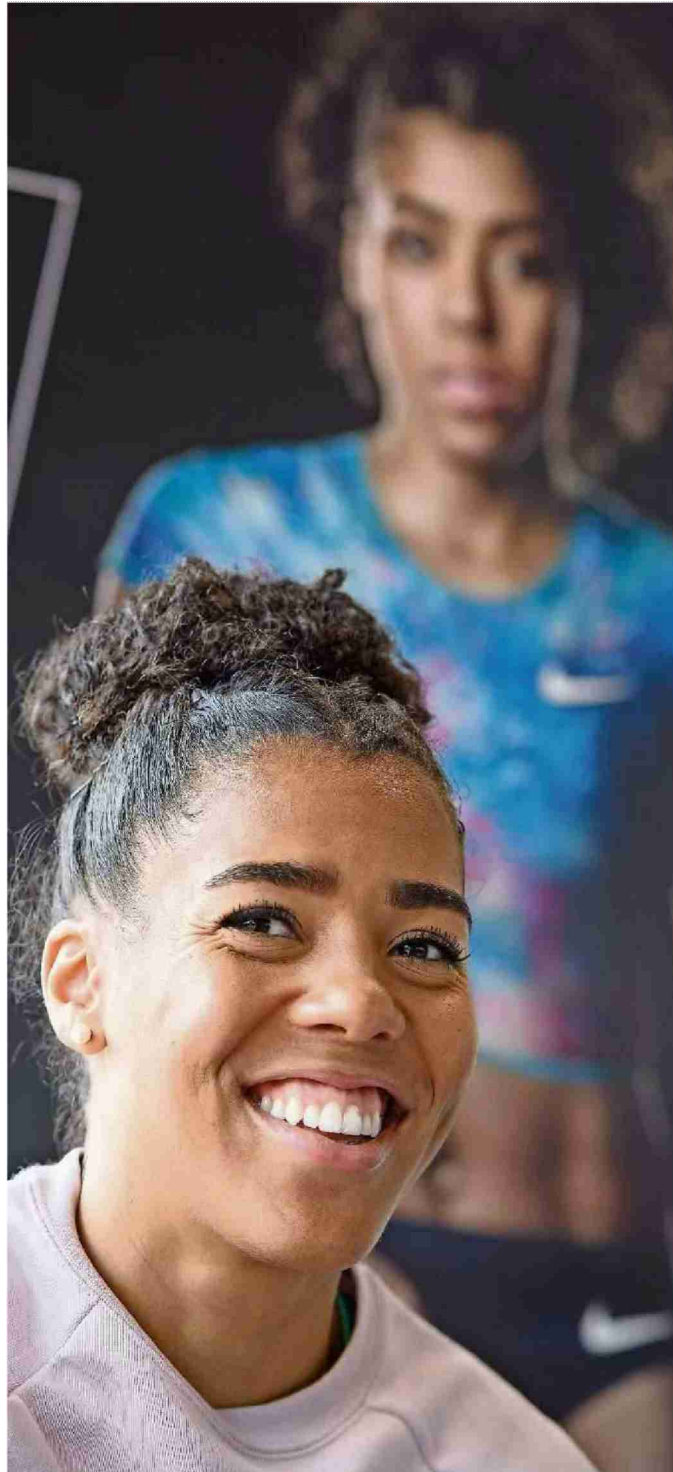
Rücksicht auf die Athletin

Attribute, welche Kambundji so nicht bestätigen kann. Im Gegenteil. Sie hat ihn während der drei Wochen in Florida als «nicht besonders hart» erlebt. Sie kann mit seinen Inputs viel anfangen, profitiert von den abwechslungsreichen Trainings und schätzt den persönlichen Touch der Einheiten. «Jede Athletin hat ein individuelles Programm, das auch Rücksicht auf die eigenen Befindlichkeiten nimmt.»

Deshalb will Kambundji weiter in der Gruppe von Reider trainieren. Auch mit der zwei Tage älteren Schippers stimmt die Chemie. «Ich bin eher der Gruppentyp und brauche im Training Athletinnen, von denen ich gepusht werde.» Trotz dieser Vorlieben verschiebt Kambundji den angedachten Besuch in Reiders Trainingszentrum in Holland in den nächsten zwei Wochen auf Mitte Juni. Einerseits habe sie dank vorzeitiger Anreise bereits in Doha und Schanghai einige Tage mit dem neuen Trainer unter Wettkampfbedingungen trainieren können. Andererseits ist sie froh, nach dem ausgedehnten Reiseprogramm der letzten Wochen einige unaufgeregte Trainingstage in vertrauter Umgebung zu verbringen. Eine Spur von Entschleunigung, bevor es Ende Monat in Rom (200 m) und später in Oslo (100 m) zurück auf die Weltbühne der Leichtathletik geht. Schliesslich ist und bleibt Mujinga Kambundji letztlich doch Bernerin.

NEUES MEETING
**Blumen für den
Berner «Weltstar»**

Als «Weltstar der Leichtathletik» kündigte Raphael Clemencio sein Aushängeschild Mujinga Kambundji beim Pressetermin an. Die Lokalmatadorin ist das Zugpferd des ersten Citius (lateinisch: schneller) Events am 16. Juni im Stadion Wankdorf. Erstmals seit 1989 wird Bern wieder Schauplatz eines internationalen Meetings. Der 23-jährige Clemencio tritt zusammen mit fünf weiteren jungen Berner Leichtathleten als Organisator auf. Gemeinsam wollen sie – mit den Schweizern Kambundji, Lea Sprunger und Kariem Hussein als Stars – die Hauptstadt zurück auf die Leichtathletik-Weltkarte bringen. Im Mittelpunkt der ersten Austragung stehen die Sprints und Staffeln. Für das Engagement der Lokalmatadorin Kambundji gab es gestern schon mal einen Blumenstrauss als Dank. (RS)



Mujinga Kambundji im Angesicht des eigenen Erfolgs.

KEYSTONE