



## Einen Schritt zurück, um vorwärtszugehen

03.08.2019 • Schweiz am Wochenende / Luzerner Zeitung

Die Berner Sprinterin Mujinga Kambundji läuft in dieser Saison ihren besten Zeiten noch hinterher. Jetzt hat sie reagiert. Mujinga Kambundjis Bestzeit über 100 m im laufenden Jahr liegt bei 11,27 Sekunden. Bild: Freshfocus Rainer Sommerhaider Es sind nur 100 Meter. Kaum gestartet, ist der Lauf auch schon wieder vorbei.

Und eigentlich gibt es dabei nur eine Vorgabe. Möglichst schnell sein! Schnell laufen kann verdammt kompliziert sein. Diese Erfahrung macht derzeit Mujinga Kambundji. Bevor heute Samstag mit dem Citius-Meeting in Bern die zweite Saisonhälfte lanciert wird, steht ihre Bestzeit über 100 m bei bescheidenen 11,27 Sekunden. Dabei durchbrach die 27-Jährige im letzten Jahr in 10,95 die Schallmauer des Frauensprints.

Und sagte damals: «Ich kann noch schneller laufen». Gegen aussen tönt es bei Kambundji nicht anders als bei den meisten Aushängeschildern der Schweizer Leichtathletik, die einfach nicht so richtig in Gang kommen wollen: «Ich stehe noch am Anfang der Saison», sagt sie mit Verweis auf das einmalig späte Austragungsdatum der Weltmeisterschaften in Katar Ende September. Man darf gespannt sein, bei welchen Athleten es letztlich tatsächlich eine Frage des Form-Timings im Hinblick auf die Titelkämpfe ist und bei wem eine Ausrede für die nicht optimale Verfassung. Adrian Rothenbühler ist optimistisch, dass es bei Mujinga Kambundji bis zur WM aufgehen kann. Obwohl der 46-jährige Berner durchblicken lässt, dass der besten Schweizer Sprinterin die ausbleibenden Topzeiten zu schaffen machen.

«Sie ist verunsichert», sagt er. Selbst wenn Rothenbühler betont, er sei nicht mehr als ein Nebendarsteller, so verkörpert der Mehrkampftrainer doch so etwas wie die einzige Konstante in Kambundjis Trainingsalltag der vergangenen Jahre. Seine Aufgabe ist es, mit der Athletin die Voraussetzungen punkto Kraft und Fitness zu schaffen. Am Sprinttrainer liegt es danach, dieses Potenzial auf der Bahn umzusetzen. Der vierte Sprinttrainer innerhalb von zwei Jahren Mit den Sprinttrainern ist es im Fall von Kambundji so eine Sache.

Seit November arbeitet sie in London mit dem Schotten Steve Fudge zusammen. Es ist bereits die vierte Variante innerhalb von zwei Jahren. Wenn man die Faustregel in Betracht zieht, dass es im Sprint zwei Jahre dauert, bis ein Athlet die Ideen seines Trainers umsetzen kann, alles andere als optimal. Rothenbühler hat tatkräftig mitgeholfen, eine Lösung zu finden, die zu Mujinga Kambundji passt. Kein Diktator, der alles über den Haufen wirft und nur die eigenen Ansichten durchsetzt.

Ein Trainer, der sich nicht nur für die Zahlen interessiert. Einer, der auch auf den Menschen eingehen kann. «Mujinga funktioniert anders als andere Athletinnen.» Adrian Rothenbühler Trainer Mujinga Kambundji Dass

Fudge diese Fähigkeit hat, beweist er in diesen Wochen. Denn der Schweizer Sprinterin war zuletzt nicht mehr wohl.

So wie viele Sprinttrainer ist auch Fudge mit einer «philosophischen Denkweise gesegnet», wie es Rothenbühler mit einem Schmunzeln ausdrückt. Einer, der die 100 Meter als Kunstwerk ansieht, das er mit dem einen oder anderen Pinselstrich veredeln kann. Im Fall von Kambundji wollte der Schotte die zweite Hälfte ihres Laufs technisch verändern. Dort sah er Potenzial. Eine etwas andere Position, einen leicht veränderten Rhythmus, einen angepassten Ablauf.

Mit der Konsequenz, dass die zweite Rennphase derzeit genau das ist, was bei ihr nicht funktioniert. Das hat der Läuferin mehr zu schaffen gemacht, als dass sie zugeben wollte. Denn eigentlich fühlt sich die 27-Jährige sehr gut, sie bringt es schlicht nicht auf die Bahn. Anstatt stur den Weg weiterzugehen, haben Trainer und Athletin dieses Experiment nun gemeinsam abgebrochen. Kambundji hat im Training einen Schritt zurückgemacht, um letztlich vorwärtszukommen.

Sie läuft die zweiten 50 Meter nun wieder so wie im vergangenen Jahr. «Es muss jetzt besser passen», sagt Adrian Rothenbühler mit Nachdruck und erwartet heute in Bern einen Schritt in die richtige Richtung. Dies müsse nicht unbedingt eine ultraschnelle Zeit sein. «Es reicht bei ihr schon, wenn sie nach dem Rennen sagt, es sei besser gewesen.» Denn Kambundjis Vertrauensperson kennt sie gut genug, um zu sagen: «Mujinga funktioniert anders als andere Athletinnen.

».