



Kambundji kommt nicht ins Fliegen

03.08.2019 • derbund.ch / Der Bund Online

Mujinga Kambundji tut sich in dieser Saison schwer. Ihre Zeiten und die kritischen Nachfragen stressen sie. 8:48:05 AM von Marco Oppliger «Ich habe das Gefühl, es ist alles da, was ich brauche»: Mujinga Kambundji. (Bild: Keystone) Marco Oppliger @ BernerZeitung Die vielen Kinder, die mit grossen Augen um sie herumstanden, ihr Zettel und Stift entgegenstreckten: Sie kommen Mujinga Kambundji als Erstes in den Sinn, wenn sie an diesen lauen Sommerabend denkt. «Das war wirklich sehr cool», sagt sie lächelnd.

In 11,23 Sekunden reüssierte die Könizerin im Juni 2018 bei der Premiere des Citius-Meetings im Wankdorf, ihrem Heimstadion. Es war der letzte Wettkampf einer für sie ansprechenden ersten Saisonhälfte. Einen Monat später sollte die Sprinterin in Zofingen in 10,95 zum Schweizer Rekord laufen. Ein Jahr später scheint sie von einem solchen Exploit relativ weit entfernt. 11,54, 11,42, 11,27, 11,53 Sekunden: Das sind Kambundjis Zeiten über 100 Meter in dieser Saison.

«Das war sicher bis jetzt nicht das, was ich wollte. Betrachtest du die Zeiten, sieht das gar nicht schön aus», sagt sie. Kein einziger Lauf entsprach den Vorstellungen der 27-Jährigen. Vor allem in der zweiten Rennphase bekundete sie Probleme. Spuren der Vergangenheit Gewiss, Kambundji ist mit diesem schwachen Saisonstart in guter Gesellschaft – abgesehen von Alex Wilson und Julien Wanders tut sich die Schweizer Elite bis anhin schwer.

Und doch überrascht dies bei ihr, weil sie auf einen schwachen Auftritt eigentlich stets zu reagieren vermochte. Vielleicht aber auch, weil sie mit WM-Bronze in der Halle und dem Schweizer Rekord auf die beste Saison ihrer Karriere zurückblickt – und damit die Erwartungen noch einmal gestiegen sind. «Aber dieses und letztes Jahr, das kann man nicht miteinander vergleichen», betont sie. «2018 lief es mir von Anfang an sehr gut, auch weil ich schon in der Halle auf einem sehr hohen Level war.» Zwischen dem Ende der Hallensaison und ihrem ersten Freiluftwettkampf lagen nur gerade sechs Wochen, entsprechend verzichtete sie auf einen grossen Aufbau.

«Ich konnte die Form einfach weiterziehen.» Dieses Vorgehen konnte sie nun wegen des speziellen Saisonverlaufs mit dem späten Höhepunkt – die WM in Doha beginnt erst Ende September – nicht wiederholen. Im Aufbau ging sie tiefer, arbeitete viel mehr im Basisbereich. «Allein deshalb bin ich nicht auf dem gleichen Niveau in die Saison eingestiegen wie 2018», hält sie fest. Fit jedenfalls ist Kambundji, das bestätigt auch Adrian Rothenbühler, der sie in Bern betreut, wenn sie nicht bei ihrem Coach Steve Fudge in London weilt.

Doch das allein ist nur ein Teil im Erfolgspuzzle. Der Sprint ist eine komplexe Angelegenheit, die Technik zentral, der Bewegungsablauf muss genau sitzen. In diesem Bereich hat Kambundji noch nicht das passende Set-up gefunden. Die «fliegende Phase», jener Teil, bei dem sie die Höchstgeschwindigkeit erreicht hat, funktioniert nicht wie gewünscht. Das ist der Grund, weshalb Kambundji in der zweiten Rennhälfte nicht auf Touren kommt.

Zuletzt hat sie in London mit Fudge und in Bern mit ihrem langjährigen Jugendtrainer Jacques Cordey nochmals daran gearbeitet. Der Schotte ist bekanntlich ihr vierter Trainer in den letzten eineinhalb Jahren. Sie verhehlt nicht, dass die vielen Veränderungen Spuren hinterlassen haben. «Es sind viele Dinge, die zusammenkommen. Ich habe das Gefühl, es ist alles da, was ich brauche.

Aber ich muss es zusammensetzen, damit es einen guten Lauf gibt. Und das bereitet mir noch ein wenig Mühe.» Unangenehme Fragen Kambundji sagt, sie lasse sich nicht unter Druck setzen. Dass sie die WM-Limite noch nicht in der Tasche habe, sei kein Ding, «das werde ich schaffen». Mittlerweile aber hat sie einen Status erreicht, der sie über die Szene hinaus zu einer interessanten Figur macht.

Entsprechend häufig wird sie deshalb auf ihren schwachen Saisonstart angesprochen. «Das stresst mich fast mehr. Ich weiss ja, dass es schlechte Zeiten sind, weil es schlechte Läufe waren. Nicht, weil ich nicht fit bin.» Vielleicht wird ihr der Auftritt heute im Wankdorf, quasi ihrem Wohnzimmer, guttun.

Das Umfeld ist vertraut, ja geradezu heimelig. Und die Kinder werden nach dem Wettkampf so oder so zu ihr rennen, um ein Autogramm zu ergattern. Kambundji sagt, sie wolle sich nicht «auf Zeiten versteifen. Es geht darum, das umzusetzen, woran ich nun gearbeitet habe». Doch ab jetzt geht es Schlag auf Schlag.

Nach dem Citius-Meeting folgt die Team-EM, dann die Schweizer Meisterschaft und Weltklasse Zürich. Die Schonfrist ist vorbei. Das weiss Kambundji, auch wenn sie es nicht sagt. .