



## «Ich fühle mich so gut wie lange nicht»

05.08.2019 • landbote.ch / Der Landbote Online

Angelica Moser Die Andelfingerin Angelica Moser hat angedeutet, dass mit ihr in den kommenden Wochen zu rechnen ist. In Bern übersprang die U-23-Europameisterin im Stabhochsprung 4,56 m. Die Stäbe von Angelica Moser erwiesen sich als zu weich Bild: Keystone Jörg Greb ABO+ Von «einer Zwischenstation» sprach Angelica Moser im Zusammenhang mit dem Berner Citius Meeting. Die Einordnung ist erklärt. Nach dem U-23-Europameistertitel von Mitte Juli machte die 21-Jährige aus Andelfingen eine Pause.

Während einer Woche verzichtete sie vollständig auf das spezifische Training und gönnte sich Ferien in Schweden. Den Wiedereinstieg ins Wettkampfgesehen vollzog sie am 1. August in Frauenkappelen. «Ich sprang erstmals wieder aus vollem Anlauf, das passte noch nicht alles zusammen», blickt sie zurück und erklärte damit die für ihre Verhältnisse bescheidenen 4,30 m. Zum Sieg reichte es dennoch.

Nur zwei Tage später aber realisierte die ausgesprochene Wettkampfathletin eine massive Steigerung – auf 4,56 m: Saisonbesthöhe egalisiert, WM-Limite einmal mehr bestätigt. Erst auf der neuen U-23-Schweizer-Rekordhöhe von 4,66 m (bisherige Rekordmarke von ihr selber: 4,61 m im Freien, 4,65 in der Halle) scheiterte sie drei Mal. «Die Sprünge fühlten sich extrem gut an, ich bin sehr zufrieden», sagte sie zu ihrer Leistung. Der Rücken spielt mit Auf diesem «Erfolgserlebnis» will Angelica Moser weiter aufbauen. Eine Denkaufgabe kündigt sich dabei an: Bei ihren Versuchen auf der neuen Rekordhöhe erwiesen sich die Stäbe als zu weich.

Nachdem sie beim zweiten Anlauf auf ihren härtesten gewechselt hatte und zuerst etwas zaghaft gesprungen war, zeigte sich dasselbe Phänomen beim dritten Versuch. «Einen noch härteren Stab habe ich noch», sagte sie. Den aber hatte sich noch zu Hause gelassen. Und dann, wenn auch dieser Mosers Power nicht mehr genügen sollte? «Dann gibt es wohl nichts anderes, als auf die längeren und zum Teil auch härteren Stäbe zu wechseln.» Brisant an dieser Feststellung: Diese hat sie seit Ende Mai zu Hause im Keller und ist mit ihnen auch gesprungen.

Nur resultierten daraus die Rückenprobleme, die in den Oberschenkel ausstrahlten und eine einmonatige Wettkampfpause erzwangen. Die Pause und der sanfte Wiederaufbau in der zweiten Juli-Hälfte sorgten dafür, dass Mosers Rücken nun wieder mitspielt. Das Meeting in Bern war auch aus diesem Grund ein Lichtblick: «So gut wie schon lange nicht mehr», umschrieb sie ihr körperliches Befinden. Sie sprang ohne Schmerzmittel und der Rücken hindert sie zu keinem Zeitpunkt. Das hatte sich angekündigt: «Schon am Morgen beim Aufstehen waren die Anlaufschwierigkeiten verschwunden.

» Eine Erklärung dafür ist der Wechsel zu einem anderen Physiotherapeuten am Freitag. «In der Konstanz und der Explosivität sehe ich noch Potenzial» Angelica Moser Vor diesem Hintergrund blickt Moser voller Zuversicht auf die nächsten Wochen und Monate. «Ich habe noch zwei Monate Zeit», sagt sie mit Blick auf die Weltmeisterschaften von Anfang Oktober in Doha. Die Team-EM vom nächsten Wochenende, die Schweizer Meisterschaften, Weltklasse Zürich sowie die Nachwuchs-SM in Winterthur bieten Möglichkeiten, sich weiter zu steigern und das Selbstvertrauen aufzubauen. «In der Konstanz und der Explosivität sehe ich noch Potenzial», sagt sie.

Halbheer: noch 7 Zehntel Im Vergleich zu Moser weniger weit sind die anderen beiden Leichtathleten von internationalem Format aus der Region. Der Elgger Weitspringer Benjamin Gföhler sieht sich noch immer durch seine Adduktorenprobleme behindert. Um an der WM dabei zu sein, müsste er seine Saisonbestweite von 7,94 m um mindestens 23 cm steigern. Und auch von LV-Winterthur-Sprinterin Cornelia Halbheer ist eine deutliche Verbesserung verlangt. Mit ihren 23,72 Sekunden über 200 m fehlen ihr 7 Zehntel zur WM-Limite.

Ihre Saisonbestmarke von Anfang Juli verpasste sie um 31 Hundertstel. Erstellt: 05.08.2019, 16:55 Uhr .