SIMON EHAMMER

Zehnkämpfer

FOTO: IMAGO

MEINE BEGABUNG

Ich war immer sehr polysportiv und wollte von ganz klein an überall gut sein. Ich bin koordinativ begabt, habe ein gutes Vorstellungsvermögen und realisiere meist schon während der Bewegung, ob ein Wurf oder Sprung gut oder schlecht war und wo der Fehler lag. Das hilft sehr dabei, sich effizient zu verbessern.

MEINE TATTOOS

Mittlerweile sind es vier. Das erste war der Tiroler Adler als Referenz an die österreichische Herkunft meines Vaters und meiner Grosseltern. Dann kam unten am Bauch ein X als Symbol für den Zehnkampf dazu. Das dritte «Hard work will never let you down» am rechten Arm symbolisiert mein Lebensmotto. Und das neuste Tattoo am linken Oberarm ist eine Mischung aus Wikinger-Mythologie und meiner Leidenschaft Zehnkampf. Der Hammer vom Wikinger Donnergott Thor ist ebenfalls integriert, schliesslich habe auch ich einen Hammer in meinem Namen.

MEIN LIEBLING

Mein Lieblingsmuskel ist die linke Wade, sie sorgt schussendlich dafür, dass ich im Weitsprung so weit fliegen kann. Dass die Wadenmuskeln durch das spezifische Training derart definiert sind, gefällt mir.

MEIN SORGENKIND

Habe ich eigentlich keins. Aber mit der Oberarm- und Brustmuskultur gibt es noch zwei Bereiche, wo Potenzial vorhanden ist und wo ich im Training sicher noch zulegen kann.

MEINE ARBEITER

Bei jeder Disziplin stark gefragt sind im Zehnkampf die Bein-, Gesäss- und Rumpfmuskulatur, da sind Kraft und Stabilität enorm wichtig. Entsprechend muss ich im Training viel dafür tun.

MEIN SCHMUCK

Immer dabei ist die Goldkette am Handgelenk. Sie ist ein Geschenk meiner Verlobten Tatjana und trägt die Inschrift Paris – I believe in you. Die Kette begleitet mich auf meinem Weg an die Olympischen Spiele in Paris und ich hoffe, Tatjana schenkt mir danach eine neue für Los Angeles.

MEIN TRUMPF

Dass mein Körper alles mitmacht, was ich von ihm verlange, dafür bin ich sehr dankbar. Bei talentierten und willensstarken, aber oft verletzten Kollegen sehe ich, dass das keine Selbstverständlichkeit ist.

MEIN SPIEGELBILD

Damit bin ich wirklich sehr zufrieden. Vor allem an meinen Oberschenkeln, meinem Bauch und dem Sixpack gibt es nichts auszusetzen.

MEIN FEENWUNSCH

Ich bin im Reinen mit mir und meinem Körper. Als Junge war ich lange eher klein, aber dann bin ich schön regelmässig gewachsen. Wenn ich einen Wunsch offen hätte, würde ich vielleicht meine Zähne richten lassen, die verschieben sich trotz Spange immer wieder.

DIE AUSSENSICHT

Die meisten nehmen mich als einen aufgeschlossenen, kommunikativen und fröhlichen Menschen dar und sind wenig überrascht, wenn ich sage, dass ich intensiv Sport treibe.

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter ***www.fitforlife.ch/mein-koerper***

Simon Ehammer hält mit 8468 Punkten den Schweizer Rekord im Zehnkampf und mit 8,45 m den Schweizer Rekord im Weitsprung. Speziell daran: Der 23-jährige Appenzeller realisierte die Bestweite in Götzis innerhalb eines Mehrkampfes. Historisches erreichte er bei den Weltmeisterschaften 2022 in Eugene. Mit einem Sprung auf 8,16 m gewann Simon Ehammer die Bronzemedaille. Er ist damit der erste Zehnkämpfer, der bei den Spezialisten an einer WM eine Einzelmedaille erringen konnte. Zudem ist er der erste Schweizer Leichtathlet, der an einem Diamond-League-Meeting einen Wettkampf gewinnen konnte (Weitsprung, Oslo 2023). Bei den Weltmeisterschaften diesen August in Budapest wird Simon Ehammer im Weitsprung starten, da der Zeitplan einen Start in Weitsprung und Zehnkampf verunmöglicht. ***www.simonehammer.ch***