

Mein Körper

AUDREY WERRO

800-m-Läuferin

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

Audrey Werro zählt mit 22 Jahren bereits zu den schnellsten 800-m-Läuferinnen der Welt. In Courtepin FR mit drei Geschwistern aufgewachsen, wurde ihr Lauf Talent von ihrem Primarlehrer entdeckt, der sie daraufhin zum Club Athlétique de Belfaux schickte. Ihre Trainerin, Christiane Berset Nuoffer, legte grossen Wert auf eine breite Grundausbildung, weshalb neben dem Laufen auch Springen und Werfen zum Training gehörten. Als Resultat realisierte Audrey Werro 2021 im Fünfkampf einen Schweizer U18-Rekord. Dazu stellte die einstige Siegerin des MILLE GRUYÈRE Laufrekorde in Serie auf, darunter einen U20-Weltrekord (2:34,89 über 1000 m) sowie einen U23-Indoor-Europarekord (1:56,64 über 800 m). Mit diesem gewann die U20- und U23-Europameisterin an der Indoor-WM in Toruń nicht nur ihre erste internationale (Silber-)Medaille auf Elitestufe. Nein, sie avancierte hinter der zwei Jahre älteren Weltrekordlerin Keely Hodgkinson auch zur fünftschnellsten 800-m-Läuferin der Hallengeschichte. Outdoor steht die Tochter eines Schweizers und einer Ivorerin mit 1:55,91 zu Buche, gelaufen bei Weltklasse Zürich 2025. Mit dem ersten Finalsieg im Rahmen der Diamond League versetzte Europas «Rising Star» des Jahres das Letzigrund-Oval in Ekstase – wie es zuvor vielleicht nur noch 800-m-Weltmeister André Bucher 2001 geschafft hatte.

MEIN TALENT

Ich weiss nicht, ob mein Talent fürs Laufen von meiner Mutter oder meinem Vater stammt – zumal niemand von beiden leistungsmässig gelaufen ist.

MEINE DATEN

Wir messen im Training zwar auch Herzfrequenz und Laktat, aber ich höre sehr stark auf mein Körpergefühl. Damit bin ich bislang am besten gefahren.

MEINE GRÖSSE

Meine Körpergrösse (1,82 m) habe ich von meiner Grossmutter mütterlicherseits geerbt. Ich betrachte meine langen Beine als Vorteil, weil sie mir grössere Schritte ermöglichen. Manchmal hindert mich das Feld daran, meinen Schritt voll zur Entfaltung zu bringen, aber ich habe gelernt, auch unter diesen Bedingungen effizient zu laufen.

MEIN HANDICAP

Im taktischen Bereich habe ich sicher noch etwas Marge. Meine Entscheidungen im Rennen und die Umsetzung des «Race Plan» kann ich weiter verbessern. Das ist ein Lernprozess. Grundsätzlich setze ich mir keine Grenzen und versuche, immer weiterzukommen.

MEINE HAARE

Für meine Wettkampf-Frisur brauche ich in der Regel 10 bis 20 Minuten. Je nachdem, ob ich den Look schon ausprobiert habe oder ob es das erste Mal ist, dauert es kürzer oder länger.

MEIN GÄNSEHAUT-MOMENT

Den erlebte ich vergangenes Jahr mit dem Sieg bei Weltklasse Zürich im Letzigrund. Das Publikum hat mich getragen, und auf den letzten 200 Metern wurde die Stimmung regelrecht elektrisierend. Ein absolut unvergesslicher Moment.

MEIN SCHMUCK

Meine zwei Halsketten trage ich immer. Eine mit den fünf Ringen – als Erinnerung an den erfüllten Olympiatraum. Die andere ist ein Geschenk der Union Fribourgeoise du Tourisme. Sie hilft mir, ein Stück meiner Heimregion auch dann bei mir zu haben, wenn ich am anderen Ende der Welt laufe.

MEIN SPIEGELBILD

Ich sehe eine junge Frau, die an sich glaubt und fest entschlossen ist, ihre Ziele zu erreichen. Jeder Teil von mir ist ein Erbe meiner Vorfahren. Das versuche ich, mit Dankbarkeit zu bewahren.

MEINE ERNÄHRUNG

Ich liebe es, in meiner Freizeit zu backen – und natürlich meine Kreationen zu geniessen! Ich folge keiner speziellen Diät, sondern achte auf eine ausgewogene Ernährung, die meine Leistung und Regeneration unterstützt. Ganz ohne Verzicht.

DIE AUSSENSICHT

Man sagt mir oft, ich sei schüchtern oder zu nett. Das stimmt bisweilen. Zum Glück weiss ich aber auch, mich im Rennen durchzusetzen.

