

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 26 (2019)  
**Heft:** 294

**Artikel:** 7.42 Sekunden  
**Autor:** Riedener, Corinne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884321>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«ENTWEDER DU LIEFERST ODER DU LIEFERST NICHT»,

SAGT RICCARDA DIETSCH. DAS SPRINTTALENT

AUS DEM RHEINTAL HAT SCHON FRÜH GELERNT, WAS ES

HEISST, AUF SICH ALLEINE GESTELLT ZU SEIN.

VON CORINNE RIEDENER, BILD: TINE EDEL

«Kommst du auch an die Olma?», fragt eine ehemalige Kommilitonin von Riccarda Dietsche im Vorbeigehen, als wir in der Herbstsonne Kaffee trinken. Dietsche schüttelt den Kopf. Selbst wenn sie die Zeit dazu hätte, würde sie nicht mitgehen, denn Alkoholexzesse, auch moderate, kann sich die 23-jährige Profisportlerin und frischgebackene Primarlehrerin nicht leisten, und ohne das eine oder andere Schüga ist die Olma schliesslich kaum auszuhalten. «Ausgang war noch nie wirklich ein Thema für mich, aber ich vermisse das auch überhaupt nicht», sagt sie. «In meinem Freundeskreis ist die Olma ohnehin kein Thema.»

Dietsches Disziplin ist der Sprint: 60 Meter, 100 Meter sowie 4×100 Meter Staffel. In der neuen Saison will sie auch den 200er laufen. Diesen Frühling, an den Schweizer Hallen-Meisterschaften in St.Gallen, hat sie die EM-Norm im 60-Meter-Sprint geknackt, ist die Distanz unter 7,42 Sekunden gelaufen und hat sich damit für die Europa-Meisterschaften qualifiziert. Allerdings gibt es dort nur drei Startplätze, und die drei Schnellsten Schweizerinnen waren eben noch ein Mü schneller als Dietsche. «Auch das gehört dazu», sagt sie mit einem Schulterzucken. «Es gibt immer eine Schnellere. Oder meistens. In der Schweiz ist das Sprint-Niveau sehr hoch.»

Zum Sport ist die Rheintalerin durch ihre Eltern gekommen, vor allem durch den Vater, der auch Leichtathlet war. Angefangen hat sie in der Jugi Lüchingen. Dietsche war schon recht früh recht erfolgreich an den Jugitagen und Wettkämpfen, also fokussierte sie sich auf die Leichtathletik und wechselte zum KTV Altstätten. Schnell war klar, dass ihr der Sprint am besten liegt. An der U20-EM 2017 hat sie wegen sieben Hundertstel die 100-Meter-Sprint-Limite knapp ver-

passt, dieses Jahr fehlten ihr noch drei Hundertstel. «Ich habe offenbar ein Händchen dafür», sagt sie. «Aber so ist das: Du hast genau eine Chance – entweder du lieferst oder du lieferst nicht. Das ist es, was ich an meinem Sport liebe.»

## DIE EINZELKÄMPFERINNEN SCHAUKELN SICH GEGENSEITIG HOCH

Seit April trainiert Dietsche unter Christian Gutsell zusammen mit der Spanierin Aauri Bokesa Abia, den Lausannerinnen Sarah Atcho und Samantha Dagry, der Genferin Laetitia Hermet und der St.Gallerin Salomé Kora am Nationalen Leistungszentrum Ostschweiz (NLZ) – fünf der aktuell neun schnellsten Schweizerinnen. Die Westschweizerinnen haben extra für diese Gemeinschaft ihren Trainingsmittelpunkt nach St.Gallen verlegt. Auch für Dietsche eine neue Situation, die Konkurrenz ist nähergekommen – und sie auf den Geschmack.

«Wir haben ein freundschaftlich-kompetitives Arbeitsverhältnis und können viel voneinander lernen», erklärt sie. «Im Training pusht man sich zwar gegenseitig, aber am Schluss rennt doch jede für sich alleine. Ein gesunder Wettbewerb ist gut, weil man sich gegenseitig hochschaukelt. Letztlich bleiben wir aber Einzelkämpferinnen. Auch in der Staffel: Man will ins Team und muss entsprechend schnell sein.»

Ob Sprinterinnen und andere Einzelkämpfer einem besonderen Menschenschlag angehören, hat sich Dietsche schon öfters überlegt. Sie kann nicht sagen, ob sie auch für einen Mannschaftssport gemacht wäre. «Wenn man so lange immer auf sich alleine gestellt ist, ist es



schwierig, plötzlich in einem Team zu arbeiten. Mein Bruder spielt Fussball. Da herrscht schon ein ganz anderer Zusammenhalt. Meins wäre das nicht, mir reicht die Viererstaffel als Ausgleich.»

### DIE SACHE MIT DEM KOPF

Dietsche pendelt fast täglich zwischen ihrem Wohnort Lüchingen und den Trainingsorten Teufen und St.Gallen. «Ich bin eigentlich ständig unterwegs, schleppe allerhand Taschen mit mir herum und falle abends erschöpft ins Bett», sagt sie lachend. Ihre Woche ist prall gefüllt: sieben Trainings an sechs Tagen pro Woche, vier Sprinteinheiten und zwei Krafttrainings à mindestens zwei Stunden. Samstags zum Beispiel werden nur Läufe trainiert, da heisst es dann: «Seckeln und versuchen zu überleben.» Manchmal wird auch nur der Start geübt. Mit Videoanalyse, was Dietsche sehr schätzt. Sie muss ihre Fehler sehen. Und einmal die Woche gehts ins Yoga – «um herunterzufahren, sich selber zu spüren». Anfangs war sie skeptisch, wollte kein «Gschpürsch-mi-fühlschmi-Zeugs» machen, aber mittlerweile hat sie ihre Meinung geändert. «Ich merke, dass mir das Yoga guttut, nicht nur meiner Beweglichkeit, auch meinem Kopf.»

Das Mentale – ein wichtiges Thema. Sprint ist auch eine Kopfsache, erklärt sie, darum spiele auch das ganze Drumherum so eine grosse Rolle. «Gerade die Männer machen ja oft ein grosses Tam-Tam vor dem Start, führen komische Tänze auf.» Das diene nur dazu, sich selber zu pushen und die Konkurrenz zu verunsichern. Auch die Frauen hätten entsprechende Strategien, bei ihnen zähle vor allem das Äussere: die Fingernägel, die Schminke, das Einlaufen. «Früher hat

mich das manchmal irritiert», sagt Dietsche, die sich nie schminkt auf der Bahn, «aber mittlerweile habe ich mich dran gewöhnt».

Der Start sei typenabhängig, sagt sie. Usain Bolt zum Beispiel sei jeweils eher schlecht gestartet und habe danach Gas gegeben. Bei ihr sei es umgekehrt. «Ich brauche einen guten Start, um ins Rennen zu kommen. Wenn der Start schlecht ist, habe ich das Gefühl, es ist bereits gelaufen.» Davor gilt: bloss nicht an einen Fehlstart denken. «Ich gehe jeweils die technischen Elemente noch einmal durch, stelle mir vor, wie ich in den Block gehe, wie ich die ersten drei Schritte mache, mich aufrichte, zum Schwerpunkt komme und schliesslich ins Ziel laufe.» Die Sprinterin steht unter Druck, ja, aber nicht im negativen Sinn. «Ich brauche das – es pusht mich.» Und der Unterschied vom 60 Meter zum 100 Meter Sprint? «Ach, es ist einfach früher fertig», sagt sie und lacht. «Auch vom Gefühl her. Bis du ganz aufgerichtet bist, ist das Rennen schon fast wieder fertig. Beim 100er entscheidet es sich dann nochmal. Diese letzte Phase nach dem Aufrichten ist bei mir das, woran ich jetzt noch arbeiten muss.»

Arbeiten will sie auch an ihrer Einstellung. «Manchmal kämpfe ich mit meinem Selbstvertrauen», sagt Dietsche, darum steht in der neuen Saison unter anderem ein Mentaltraining auf dem Programm. «So kann ich mir hoffentlich neue Strategien aneignen und lernen, mich im richtigen Moment auf das Richtige zu fokussieren, das Drumherum auszuschalten. Wenn ich das in den Griff bekomme, wird sich ein Knopf lösen.»

### EIN HOCHLEISTUNGSPENSUM: STUDIUM PLUS SPORT

Von besagten Selbstzweifeln ist nichts zu spüren an diesem Oktobernachmittag. Dietsche scheint ganz in sich zu ruhen. Das komme schon auch vom Sport, meint sie etwas verlegen. «Ich habe da viel fürs Leben gelernt: durchbeissen, Zeit einteilen, vor Leuten auftreten. Mich hat das persönlich enorm weitergebracht, darum finde ich es schade, dass der Sport in der Schule nicht stärker gefördert wird, oft sogar als Hindernis angesehen wird. Man sollte einem Kind nicht drohen, dass es besser in Mathe werden muss, wenn es weiter Fussballspielen oder sich anderweitig sportlich betätigen will. Das eine darf nicht gegen das andere ausgespielt werden.»

In der Oberstufe gibt es die Sporthilfe, Dietsche selber hat nie davon profitiert. Im Einzelsport sei es noch schwieriger als zum Beispiel im Fussball, wo die Regionalauswahl viel grösser sei. Mittlerweile gibt es in der Oberstufe zwar Schulangebote für Sporttalente, aber als Dietsche damals in Rheintal zur Schule ging, war das noch kein Thema. Erst als sie die Pädagogische Hochschule in Rorschach besuchte, genoss sie einen Spitzensportlerinnen-Status – als allererste in Rorschach. Dietsche durfte viermal pro Jahr in Trainingslager und hatte 20 Prozent weniger Anwesenheitspflicht. Trotzdem hätte sie gerne noch mehr Zeit zum Trainieren gehabt.

Diesen Sommer hat sie ihr Studium abgeschlossen. Momentan macht sie die Stellvertretung an einer St.Galler Primarschule. Was ihr gelegen kommt, da sie nach der Schule schneller im Training ist. Und so vielleicht auch etwas mehr Zeit hat für ihre Lieben. «Das Team ist zwar wichtig, aber die Unterstützung von Familie und Freunden ist mir fast noch wichtiger. Ich kann ja viele Sachen nicht machen, die andere in meinem Alter tun. Umso wichtiger sind mir jene Freunde, die trotzdem hinter mir stehen.» Olma und Ausgang fehlen ihr zwar nicht – dafür aber längere Reisen. «Aber nicht auf eigene Faust», sagt sie lachend. «Da bin ich ganz Teamplayerin.»

**Corinne Riedener, 1984, ist Saitenredaktorin.**

**Riccarda Dietsche, 1996, wohnt in Lüchingen und hat im Sommer die Pädagogische Hochschule in Rorschach abgeschlossen. Zurzeit macht sie die Stellvertretung an einer St.Galler Unterstufe.**

**An der U23-EM 2017 erkämpfte sie sich Bronze mit der 4x100 Meter Staffel und den Schweizerrekord. An den diesjährigen Hallen-Schweizermeisterschaften holte sie den 5. Platz im 60 Meter Sprint (und die EM-Limite) und wurde zweite im 200 Meter Sprint. An den Schweizer Meisterschaften war sie die Sechstschnellste im 100 Meter.**

[ostschweiz-athletics.ch](http://ostschweiz-athletics.ch)







