

«Es ist schon ziemlich heavy»

Die Aargauer Leichtathletin Giulia Senn schafft den Spagat zwischen Spitzensport und Medizinstudium.

Martin Probst

Noch ist Giulia Senn zwar nicht offiziell für die Olympischen Spiele selektioniert. Doch die Chancen stehen sehr gut, dass die 400-Meter-Spezialistin in Paris dabei sein wird. An den Olympia-Trials auf den Bahamas war die 22-jährige Aargauerin Teil der Frauen- und der Mixed-Staffel, die Quotenplätze für die Schweiz herausliefen. Und ganz nebenbei studiert sie auch noch Medizin.

Nehmen Sie uns mit auf die Bahamas: Sie wussten, dass es mindestens Rang zwei braucht, um sich mit der 4x400-Meter-Staffel der Frauen für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Und dann werden Sie als Schlussläuferin auf Position zwei rennend plötzlich überholt. Was ist in diesem Moment in Ihrem Kopf vorgegangen?

Giulia Senn: Auf der Gegengerade hatte es einen riesigen Bildschirm und darauf sah ich, wie eine Athletin zu einem Riesensprint ansetzt, um an mir vorbeizuziehen. Gleichzeitig wusste ich, dass sie das niemals wird durchziehen können. Also blieb ich an ihr dran und konnte sie auf den letzten Metern überholen und Platz zwei sichern.



Läuft alles normal, führt der Weg von Giulia Senn an die Olympischen Spiele in Paris.

Bild: Davide Agosta/Keystone

Es war für Sie das zweite Rennen über 400 Meter innerhalb von einhalb Stunden, nachdem Sie sich zuvor schon mit der Mixed-Staffel das Olympia-Ticket sichern konnten. Wie fühlte es sich an, als feststand? Wir hatten den ganzen Tag im Kopf, dass wir es schaffen müssen. Als es dann feststand, war das ein mega cooles Gefühl. Schon nach der Mixed-Staffel war das so: Ricky (Petruciani) und Lionel (Spitz) kamen angerannt. Ich hatte es noch gar nicht richtig realisiert, da sprangen sie bereits an mir hoch. Kurz darauf kam Annina (Fahr) dazu. Weil wir als Team feiern konnten, war das ein ganz spezielles Erlebnis.

Dabei war der Druck enorm. Am ersten Wettkampftag wurde die Qualifikation verpasst und die Rennen am Sonntag waren die letzte Chance, es noch zu packen. Wir haben damit gerechnet, dass es wohl erst am zweiten Tag reichen wird. Wenn man in den Vorläufen gegen starke Nationen wie die USA oder Jamaika läuft, ist es sehr schwierig. Darum sind wir am Samstag auch in anderen Formationen und mit anderen Aufstellungen gelaufen. Und für Sonntag haben wir dann alles optimiert, weil wir wussten, dass unsere Chancen dann am grössten sind, die Qualifikation zu schaffen.

Sie liefen am Sonntag zweimal als Schlussläuferin, nachdem Sie am Samstag mit der Mixed-Staffel auf Position zwei starteten und im Frauenrennen geschont wurden. Wie sehr hat die

Position Einfluss auf die persönliche Leistung? Ich spürte natürlich den Druck der Schlussläuferin. Aber eigentlich kommt es nicht darauf an, wer läuft oder wie wir laufen. Wir sind ein Team und jede Person ist wichtig, egal ob man Ersatz ist oder auf Position eins, zwei, drei oder vier läuft. Unser Ziel war es, uns gemeinsam als Team zu qualifizieren und alles dafür zu geben. Und das hat funktioniert.

Ist der Quotenplatz personengebunden oder ist offen, wer in Paris läuft? Die Schweizer Staffel hat sich den Olympia-Platz gesichert. Die Läuferinnen und Läufer werden erst später ausgewählt.

Und wie schützen Sie Ihre Chancen ein? Die stärksten Schweizer Läuferinnen und Läufer waren auf den Bahamas dabei. Darum würde ich sagen, dass wir, die gelaufen sind, relativ sicher in Paris dabei sind. Vorausgesetzt natürlich, dass sich niemand verletzt oder jemand anderes eine Leistungsexplosion hat.

Neben dem Spitzensport studieren Sie Medizin. Es ist ein Studium, das als sehr zeitintensiv gilt. Wie geht das aneinander vorbei? Es ist schon ziemlich heavy. Da ich aber in Zürich wohne, studiere und trainiere, geht es. Seit Corona gibt es die Vorlesungen als Podcasts zum Nachhören. So nutze ich den Morgen, um zu lernen und schaue dann am Abend nach dem Training die Vorlesungen in doppelter Geschwindigkeit oder lese die Zusammenfassung. Schwieriger

sind Phasen, in denen ich am Nachmittag obligatorische Praktika habe.

Das klingt nicht gerade ideal mit Blick auf die Olympia-Vorbereitung. Da ich die mündlichen Prüfungen des vierten Semesters bereits im vergangenen Jahr erfolgreich absolvieren konnte und ich derzeit keine Praktika machen muss, bin ich relativ frei und nicht mega im Stress. Gewisse Vorlesungen schaue ich nochmals an, aber meistens nütze ich die Zeit, um für die schriftlichen Prüfungen im Juni zu lernen.

Und da bleibt Zeit für das Training? Ja, ich trainiere ganz normal.

Es gibt viele Sportlerinnen und Sportler, die voll und ganz auf den Sport setzen. War es für Sie immer klar, dass Sie das nicht wollen? Ich wollte nie Vollprofi werden. Wenn sich bei mir alles nur um den Sport drehen würde, könnte sich das negativ auswirken. Weil ich mich vermutlich zu fest reinsteigern und unter Druck setzen würde. Mit dem Studium habe ich einen Ausgleich, um auf andere Gedanken zu kommen. Natürlich ist ein Medizinstudium nicht die einfachste Wahl. Aber ich mache lieber etwas, das mich interessiert, als etwas, das weniger Zeit in Anspruch nehmen würde, mir aber nicht zusagt.

Blieb Zeit fürs Studium, wenn man für die Olympia-Trials auf den Bahamas ist? Am Wettkampftag mache ich etwas für die Uni. Und zuge-

geben: Die Bahamas waren nicht der idealste Ort, um sich auf das Lernen zu konzentrieren, weil es schon reizt, an den Strand zu gehen (lacht). Aber zum Beispiel im Trainingslager in der Türkei waren mein Freund und eine Kollegin dabei und die müssen auch lernen. Also bildeten wir eine Lerngruppe und trafen uns in der Hotellobby. Aber natürlich: In solchen Phasen steht der Sport im Fokus. Ich mache einfach das, was es braucht, damit ich mein Studium bestehe.

Nachdem Sie 2019 mit 17 Jahren bereits als Ersatzläuferin an die WM reisen durften, wurde wenig später das Pfeiffersche Drüsenfieber diagnostiziert. Wie erlebten Sie das Auf und Ab? Das war schon hart. Und es hat an meiner Motivation gekratzt. Es war nicht so, dass ich nur flach im Bett lag, aber ich spürte beim Sport, dass ich sehr schlapp bin. Ich selbst wäre aber nicht auf die Idee gekommen, dass es das Pfeiffersche Drüsenfieber sein könnte. Mein Trainer hat mir aber gesagt, ich soll einen Bluttest machen. Bis dahin habe ich immer Fortschritte gemacht. Und plötzlich kam es zu Rückschritten. 2022 lief ich gleich schnell wie mit 17. Das war brutal.

Hinzu kamen auch noch Knieprobleme. Sie litten am sogenannten «Runner's Knee». Was muss man sich darunter vorstellen? Es sind Schmerzen an der Aussenseite des Knies. Der Gesässmuskel und der Hüftbeuger laufen dort zusammen in ein Band, das auf der Seite des Knies ansetzt. Dieses Band hat sich

entzündet. Es kann zwar nichts kaputt gehen, aber es ist sehr unangenehm. Ich spürte es in den Sprints. Und das ist für die 400-Meter-Distanz nicht wirklich förderlich.

Wie lange dauerte das? Die Probleme kamen und gingen und wechselten vom rechten zum linken Knie. Selbst heute habe ich die Probleme manchmal noch, kann aber viel besser damit umgehen. Weil ich mittlerweile weiss, was ich machen muss und vor allem, wie ich positiv bleibe.

Und wie? Ich glaube jede Sportlerin und jeder Sportler erlebt Phasen, in denen es nicht immer nur vorwärts geht. Oder die Leistungskurve etwas runtergeht. Man kann nicht immer 100 Prozent gesund sein, wenn man auf so einem Niveau trainiert. Und so viele Stunden investiert. Man muss lernen, damit umzugehen.

Gab es Momente, als Sie dachten: «Macht das überhaupt noch Sinn?» Ganz klar. Ende 2022, als mich mal wieder Probleme mit dem «Runner's Knee» plagten, hatte ich ein starkes Motivationstief. Ich sagte mir: Es kann nicht sein, dass ich so viel trainiere und investiere und dabei nichts herauskommt. Und ich Schmerzen habe. In der Off-Season gab ich mir zwei Wochen Zeit, um im Training alles zu geben. Hätte es weiter nur wehgetan und die Motivation gefehlt, hätte ich gesagt: «Tschau zusammen, schön war's.» Aber die Schmerzen kamen nicht. Und plötzlich ging es wieder aufwärts.

Service

Fussball

1. Liga AFV, Gruppe 2, 30. Runde: Thun II – Wohlen 2:3. Concordia Basel – Schötz 0:1. Muri – Langenthal 2:6. Emmenbrücke – Dietikon 1:4. Solothurn – Köniz 1:2. Courtételle – Bassecourt 1:0. Münsingen – Muttentz 1:1. Black Stars – Rotkreuz 2:2. Rangliste (alle 30 Spiele): 1. Schötz 63*, 2. Black Stars 59*, 3. Rotkreuz 58*, 4. Solothurn 57, 5. Muttentz 56, 6. Concordia Basel 53, 7. Courtételle 48, 8. Köniz 40, 9. Dietikon 38, 10. Münsingen 37, 11. Wohlen 35, 12. Langenthal 32, 13. Thun II 32, 14. Bassecourt 30, 15. Emmenbrücke 19+, 16. Muri 12+.* für die Aufstiegsplätze qualifiziert + Abstieg in die 2. Liga Inter

2. Liga Inter, Gruppe 2, 27. Runde: Besa Biel/Bienne – Ueberstorf 6:0. BSC Old Boys – Ajaccio-Monteri 3:2. Dornach – Muri-Gümlingen 5:4. Bubendorf – Erguel 5:4. Liestal – Tavannes/Tramelan 0:1. Concordia LS – Pratteln 1:2. Prishtina Bern – Binningen 6:0. Bosporus – Schöftland 2:2. Rangliste: 1. Prishtina 27/65, 2. Besa Biel 27/56, 3. Old Boys 27/49, 4. Dornach 27/45, 5. Muri-Gümlingen 27/44, 6. Bosporus 27/42, 7. Binningen 27/35, 8. Pratteln 27/35, 9. Concordia LS 27/35, 10. Liestal 27/33, 11. Tavannes/Tramelan 27/32, 12. Ajaccio 27/31, 13. Ueberstorf 27/29, 14. Schöftland 27/27, 15. Bubendorf 27/24, 16. Erguel 27/18.

2. Liga AFV, 23. Runde: Suhr – Schönenwerd/Niedergösgen 0:0. Windisch – Bremgarten 4:3. Baden II – Sarmenstorf 2:0. Gränichen – Rothrist 0:2. Mutschellen – Felsibach 5:2. Wohlen II – Wettingen 1:1. Rangliste: 1. Rothrist 23/51, 2. Klingnau 22/49, 3. Baden II 22/45, 4. Mutschellen 23/43, 5. Lenzburg 22/42, 6. Suhr 22/41, 7. Schönenwerd-Niedergösgen 23/40, 8. Wohlen II 23/38, 9. Wettingen 23/33, 10. Bremgarten 23/21, 11. Gränichen 23/18, 12. Sarmenstorf 23/18, 13. Felsibach 23/14, 14. Windisch 23/4.



Ein versöhnliches Saisonende

FC Wohlen Am Ende einer Spielzeit mit Höhen und Tiefen kann sich der stark ersatzgeschwächte FC Wohlen doch noch einmal für den Aufwand der letzten Monate belohnen. Beim 3:2-Erfolg gegen Thun stehen die Jungen heraus.

Beim abschliessenden Saisonauftakt in der Thuner Stockhorn-Arena geriet der FC Wohlen nach 21 Minuten durch einen äusserst umstrittenen Penalty in Rückstand. Darauf konnte der FCW nur vier Minuten später durch Nergim Rogentini zum 1:1-Ausgleich antworten, was ganz offensichtlich seiner Mannschaft, gespickt mit zahlreichen jungen Spielern wie Rogentini, Anto Franjic oder Massimo Bocchicchio, grossen Aufwind gab. Denn auch nachdem Franz-Ethan Meichtry in der 54. Minute das 2:1 erzielt und den FC Thun wieder in Führung bringt, stecken die Wöhler nicht auf. 13 Minuten später gelingt Bijan Dalvand mit einem herrlichen Freistoss der erneute Ausgleich. Und in der 73. Minute gelang Rogentini gar der Siegtreffer, indem er einen Torhüterfehler eiskalt ausnutzte.

Es ist ein versöhnliches Ende einer Saison, die für den FC Wohlen auf wie neben dem Platz einige Turbulenzen mit sich brachte, in der man aber auch ein Fundament für eine vielversprechende Zukunft legte. Man hat einige junge Spieler mit viel Potenzial in den eigenen Reihen und in der Führungsebene weht ein neuer Wind. Der FCW wirkt gefestigt und gerüstet für die Saison 24/25. (bne)