



Baselbiet	12
Fernsehprogramm	13, 14
Kinoprogramm (Bild)	16

Volksstimme

BUND ZWEI

Volksstimme von Baselland | 142. Jahrgang

Donnerstag, 28. März 2024 | Nr. 37

«Ich liebe es, ans Limit zu gehen»

Leichtathletik | Anina Schmid aus Hölstein läuft ganz vorne mit

Anina Schmid zählt in ihrer Altersklasse zu den talentiertesten Mittelstreckenläuferinnen des Landes: Seit Beginn des Jahres stand die 14-Jährige bereits drei Mal an nationalen Meisterschaften auf dem Podest.

Timo Wüthrich

Ende Februar in der Oberdörfer Dreifachturnhalle: Poppige Musik erklingt, eine kleinere Gruppe, bestehend aus Nachwuchssportlerinnen, absolviert ein paar Programme zur Rumpfstabilität mit Gymnastikbällen. Eine in dieser Gruppe ist Anina Schmid.

Die Saison befindet sich in voller Fahrt, für die Hölsteinerin jagt förmlich ein Highlight das nächste. Am letzten Wochenende des Februars stand für die Mittelstreckenläuferin die Schweizermeisterschaft (SM) in der Halle an, vergangenes Wochenende wurden im Tessin die nationalen Titelkämpfe im Crosslauf ausgetragen. Bei beiden reüssierte sie: In der Halle lief sie in der U16 über 1000 Meter zu Bronze, im Tessin holte sich die 14-Jährige den dritten Platz der Einzelwertung über 4000 Meter sowie die Goldmedaille in der Teamwertung.

Die lang ersehnte Medaille

Anina Schmid nimmt dies im Gespräch lächelnd zur Kenntnis. Sie ist mit sich und ihren Leistungen zufrieden. «Die Bronzemedaille über die 1000 Meter an der Hallen-SM war für mich ein grosser und wichtiger Erfolg. Oft war ich an Meisterschaften nahe am Podest. Dann hat es endlich geklappt mit einer Medaille», berichtet die Leichtathletin. Gut möglich, dass dieser Effort wie ein Dosenöffner gewirkt hat. Ihre Leistung in der Magglinger Halle war in der Tat bemerkenswert, denn jede der Podestläuferinnen lief eine Zeit unter drei Minuten, was für alle eine persönliche Bestleistung bedeutete. Die Siegerin unterbot die Jahresbestleistung, die von Schmid auf-



Die 14-jährige Hölsteinerin Anina Schmid gehört über die Mittelstrecken zur nationalen Spitze in der U16. Bilder: zsj

gestellt worden war, um beinahe zehn Sekunden.

Doch für die Oberbaselbieterin ist das überhaupt kein Grund, um Trübsal zu blasen. «Obwohl während des Wettkampfs gegeneinander gelaufen wird und alle das eigene Ziel erreichen wollen, freut man sich im Ziel auch für die anderen. Mir gefällt es, dass es in unserem Sport einen grossen Zusammenhalt unter den Athletinnen gibt, so Schmid, die dem regionalen Leis-

tungskader angehört. Neben dem Teamgeist ist es vor allem das Streben nach körperlicher Höchstleistung, das die 14-Jährige an ihrem Sport fasziniert. Sie liebe es, an ihre eigene Grenze zu gehen und dann im Ziel zu blasen, dass sie alles in ihrer Macht Stehende getan habe, um die schnellste Zeit gelaufen zu sein.

Fokus auf Mittelstrecken

Das sportliche Potenzial der Oberbaselbieterin wurde bei einer speziellen Begebenheit entdeckt: Sie nahm vor einigen Jahren am «Dr Schnällst vom Tal» teil, einen vom LV Frenke Fortuna organisierten Kinderwettkampf. Dort wurde klar, dass sie durchaus Talent hat; danach schloss sie sich der Laufgruppe des Turnvereins Arboldswil an. Wenig später folgte der Eintritt in einen reinen Leichtathletikverein, eben den LV Frenke Fortuna. Dort findet Schmid ein optimales Umfeld vor. Was ihr ebenso gelegen kommt, ist die Tatsache, dass sie im Sommer voraussichtlich in die Sportklasse der WMS eintreten kann.

Angesprochen auf ihre zukünftigen Ziele, meint die Mittelstreckenläuferin nach einer kurzen Denk-

pause: «Primär möchte ich im kommenden Sommer an der Bahn-SM eine gute Leistung zeigen.»

Ebenso schwebt ihr ein Distanzwechsel vor: Bisher lief die Leichtathletin meist die 1000 Meter, künftig will sie sich vor allem auf die prestigeträchtigen 1500 Meter fokussieren, die im jüngeren Nachwuchsbereich selten gelaufen werden. «Als ich diese Distanz gelaufen bin, gefiel sie mir. Mir liegen die kürzeren Strecken wie die Langsprints eher weniger, in denen ich eine sehr hohe Geschwindigkeit in kurzer Zeit aufbauen muss», ordnet die Hölsteinerin ein.

Bestmögliches Trainingsumfeld

Als Schmid auf das Training zu sprechen kommt, merkt man ihr die Begeisterung, die sie für den Sport verspürt, an. Sie habe eine grossartige Trainerin, Angela Grossmann, die sie schon lange kenne und wisse, in welchen Situationen des Wettkampfs oder in welcher Phase der Vorbereitung sie was brauche. Auch profitiert sie beim LV Frenke Fortuna von einer starken Trainingsgruppe: Mit den Geschwistern Lynn und Yael Grossmann reden in ihren Altersklassen noch zwei weitere Mittelstreckenläuferinnen desselben Vereins ein Würtchen in der nationalen Spitze mit.

Nicht nur im Winter, wenn der eine oder andere Hobbyläufer mit der Motivation zu kämpfen hat, sofern er die Schuhe nicht gar gänzlich im Schrank ruhen lässt, motiviert sich die talentierte Gruppe gegenseitig. Neu dazugekommen ist für Schmid das Krafttraining, mit dem die Muskulatur gezielt gestärkt werden soll – was im Laufsport durchaus unterschätzt wird.

Generell wird über die kalten Monate ein wenig anders trainiert als im Sommer. Im Winter wird abhängig vom anstehenden Ziel trainiert: Wer sich auf einen Wettkampf in der Halle vorbereitet, absolviert einige Einheiten auf der Indoor-Bahn in Magglingen. Wenn ein Crosslauf ansteht, werden harte Intervalleinheiten in etwas anspruchsvollerem Gelände absolviert. Ebenso kommt das angesprochene Krafttraining vermehrt zum Einsatz, da vor allem im Querfeldeinlauf auf unwegsamerem Terrain kräftigere Athleten über einen Vorteil verfügen.

Positiv wie das Krafttraining wirken die Berge auf Schmid: Wenn sie nicht trainiert, geniesst sie die freie Zeit in den Alpen. «Auch mal ein wenig Abstand vom Laufen zu halten, das tut mir gut. Auf diese Weise kann ich Kraft tanken», sagt die 14-Jährige. Dies wird die talentierte Mittelstreckenläuferin nach der anstrengenden Wintersaison wohl nötig haben – bevor im Sommer die nächsten grossen Ziele anstehen.



Auch im Crosslauf gewann Schmid an der Schweizermeisterschaft jüngst Bronze.