

SIMONA AEBERSOLD

OL-Läuferin

Mein Körper

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

Simona Aebersold brillierte im OL bereits an den Junioren-Weltmeisterschaften und gewann 2017 alle drei Goldmedaillen im Einzel und eine zusätzliche Medaille in der Staffel. 2019 gewann sie bei der Elite an ihrer ersten WM-Teilnahme Bronze über die Langdistanz und wurde zudem Zweite über die Mitteldistanz, 2019 und 2021 wurde sie Zweite im Gesamtweltcup, 2022 Europameisterin über die Mitteldistanz und bei der Heim-WM 2023 in Flims/Laax konnte sie sich erstmals bei Titelfkämpfen über die Langdistanz durchsetzen. Als nächstes Ziel bereitet sich die 25-Jährige auf die Sprint-EM im Oktober in Italien vor.

MEIN FEENWUNSCH

Körperlich wäre es super, wenn meine Waden keine Probleme mehr machen und natürlich überhaupt, dass ich gesund bleibe. Aber eigentlich bin ich wunschlos zufrieden.

MEIN SPIEGELBILD

Damit bin ich definitiv zufrieden, ich möchte nichts ändern. Durch das viele Training habe ich einen athletischen Körper, das gefällt mir. Speziell Wert auf mein Äusseres lege ich nicht. Ich schminke mich höchstens ein paar wenige Male pro Jahr für wichtige Anlässe, damit ich nicht aussehe, als käme ich direkt aus dem Wald (lacht).

DIE AUSSENSICHT

Auf meinen Körper werde ich eigentlich nie angesprochen. Für die meisten ist es aber kaum überraschend, dass ich sportlich unterwegs bin. Ich denke, ich werde als aufgestellte und zuversichtliche Person wahrgenommen. Und wenn es mal nicht so läuft, dann überspiele ich das eher mit einem Spruch. Das hilft mir, Rückschläge zu verarbeiten und wieder nach vorne schauen zu können.

MEIN BLINDER FLECK

Meine Füsse, wie wohl bei vielen Läuferinnen. Vor allem mit Karbonschuhen passiert es regelmässig, dass die Nägel schwarz werden. Normalerweise lackiere ich weder Finger- noch Fussnägel, aber letzthin habe ich sie für ein Interview blau lackiert, damit man in den Flipflops meine schwarzen Zehen nicht sehen konnte.

MEIN SCHMUCK

Seit meiner ersten Jugend-EM vor zehn Jahren schenkt mir meine Cousine auf jede grosse Meisterschaft hin ein selbst gemachtes Stoffarmband, welches ich immer trage. Ebenfalls immer am Handgelenk ist meine Sportuhr. Meine Trainingsdaten kann ich stundenlang analysieren und ein Training, welches ich nicht auf der Uhr habe, ist schon fast ein verlorenes Training.

MEINE BEGABUNG

Ich komme aus einem sehr sportlichen Elternhaus und Sport spielt eine grosse Rolle in unserer Familie, da ist sicher eine gewisse genetische Veranlagung vorhanden. Gleichzeitig denke ich aber, dass vor allem Training, Motivation und Gesundheit entscheidend dafür sind, wie weit man kommt. Ich bin zum Glück praktisch nie verletzt.

MEIN TRUMPF

Das ist wohl meine Wettkampfmentalität. Ich kann mich im Vergleich zum Training enorm pushen und steigern. Ein Grund dafür ist vielleicht, dass ich ausgeruht an die Wettkämpfe reise im Gegensatz zum Trainingsalltag, wo man eher immer ein bisschen am Rande eines Übertrainings steht.

MEIN LIEBLING

Meine Oberschenkel. Und generell meine kräftigen Beine. Die sind immer im Einsatz und bringen mich schnell vorwärts.

MEIN SORGENKIND

Meine Waden. Wobei sie eigentlich auch zu meinen Lieblingsmuskeln gehören, wenn sie fit sind. Aber jeweils direkt nach einer Corona-Erkrankung 2022 und 2023 haben sie mir Probleme bereitet und waren monatelang extrem verkrampft. Der Zusammenhang mit Corona war zwar eindeutig, aber die Ursache gleichzeitig auch unerklärlich. Speziell war zudem, dass Schonung nichts brachte und ich dann aus Frust begonnen habe, in den Schmerz zu trainieren. Und irgendwann wurde es wieder besser.

MEINE SCHWÄCHE

Bei den Leistungstests auf dem Laufband bin ich ziemlich schlecht im Vergleich mit anderen, obwohl es dafür keine klare Ursache gibt. Ich habe jetzt begonnen, ab und zu Intervalle auf dem Laufband zu absolvieren und der letzte Test war etwas besser, aber immer noch nicht wirklich gut.

FITforSPORTS | fitness