

Evelyne Leu persönlich

## Eine Draufgängerin findet ihren Sport

Geboren: 7.7.1976

Wohnort: Frenkendorf (BL) und Mettmenstetten (während dem Sommertraining)

Beruf: Skiakrobatin. Gelernte Elektromechanikerin

Hobbys: Beach Volley, Tennis, Mountainbike, Wandern, Kakteen, Töpfern

**«Es ist nicht meine Absicht, Dinge zu tun, die Frauen sonst eher weniger tun. Das liegt einfach in meiner Natur.»**

Mit 16 Jahren bist Du zum ersten Mal vom Zehnmeterbrett gesprungen. Was ist dabei rausgekommen?

Mein erster Sprung vom Zehnmeterbrett ging nicht so glücklich aus, weil ich meinte gleich einen eineinhalbfachen Salto vorwärts machen zu müssen. Da bin ich dann auf dem Rücken gelandet. Ich habe es bei dem einen Versuch bewenden lassen. Ich hatte halt immer wieder meine fünf Minuten, in denen ich Sachen ausprobiert habe, auf Bäume geklettert bin und solche Sachen. Ich war mehr mit Jungen unterwegs als mit Mädchen.

Du tust gefährliche Dinge, hast Elektromechanikerin gelernt. Ist das deine Form der Emanzipation?

Es ist nicht meine Absicht, Dinge zu tun, die Frauen sonst eher weniger tun. Das liegt einfach in meiner Natur. Als Kind kletterte ich gerne auf Bäume. Ich bin nun mal keine Tussi, wenn ich das so unschön sagen darf. Eine sehr weibliche Frau wählt sicher nicht Skiakrobatik als Sport.

Welche anderen Sportarten betreibst Du?

Beach Volleyball und Tennis. Ich gehe auch gerne wandern. Dabei kann ich abschalten und auftanken, zum Beispiel wenn es beim Springen nicht so gut läuft. Es beruhigt mich, die Natur anzuschauen und mich zu freuen, wie schön alles ist. Einmal pro Jahr besteige ich einen Viertausender. Das ist für mich eine spezielle Herausforderung, weil ich in grosser Höhe Mühe habe mit dem Atmen. Und ich finde es toll, von da runterzuschauen, und zu wissen, dass ich das selber geschafft habe.

Gibt es andere Sportarten, die Du noch ausprobieren möchtest?

Geschwindigkeit reizt mich. Ich würde gerne mal richtig Go Kart fahren. Das ist natürlich nicht wirklich schnell, aber es geht in die Richtung. Autorennsport fasziniert mich.

Wie verbringst Du deine Freizeit?

Diesen Sommer habe ich einen Töpferkurs gemacht. Da mein Freund Schicht arbeitet, kann ich oft mit ihm Tennis spielen oder sonst etwas unternehmen.

Gibt es auch eine ruhige Evelyne Leu, die einfach nur rumhängt?

Ja, einen ruhigen Fernsehabend mache ich ab und zu.

Wie lange dauert es im Sommer, bis dir der Schnee fehlt?

Eigentlich komme ich sehr gut durch den Sommer ohne Schnee. Ich finde es sehr positiv, dass wir den Sommer genießen können und nicht wie die Alpinfahrer auf dem Gletscher trainieren müssen. Die sind nie zuhause. Ich habe im Sommer ein echtes Zuhause. Das ist etwas Schönes.

Bist Du eher ein Sommermensch als ein Wintermensch?

Bei dreissig Grad im Schatten wäre ich gerne im Schnee. Und bei minus 30 Grad im Winter frage ich mich jeweils, warum ich keine Sommersportart gewählt habe.

Was sind die mühsamen Seiten des Lebens als Profi-Athletin?

Dass man keine Auszeit nehmen kann. Man kann nicht einfach mal sagen, so, jetzt habe ich keine Lust mehr. Arbeiten kann man auch, wenn man nicht absolut fit ist. Wenn ich trainiere, muss ich voll da sein. Das ist manchmal anstrengend.

Wie lange gibt es für dich schon nichts Anderes mehr als trainieren und Wettkämpfe bestreiten?

Seit 2001. Da wurde ich Profi.

Machst Du keine Ferien?

Ich kann mal einen Tag ausspannen, dann muss ich mich allerdings um meinen Haushalt kümmern. Im Frühling gehe ich eine Woche in die Ferien. Als ich noch als Elektromechanikerin arbeitete, musste ich dann arbeiten. Das ist jetzt besser als vorher.

Evelyne Leu nach dem Olympiasieg

## Die Weltmeisterschaft ist das Ziel

**«Ich will die Resultate bestätigen und dort weitermachen wo ich letzte Saison aufgehört habe.»**

Kannst Du dich erinnern, wann Du zum ersten Mal gedacht hast, Du könntest Olympiasiegerin werden?

Das war wahrscheinlich in Nagano. An meinen ersten Olympischen Spielen ist mir das sicher durch den Kopf gegangen.

Ein Kindheitstraum war das nicht?

Ich wollte einfach in einer Sportart wirklich besonders gut werden. An den Olympiasieg habe ich dabei nicht gedacht.

Wenn man deine Karriere anschaut, dann scheint der Olympiasieg die logische Folge eines kontinuierlichen Aufbaus. Ist er das auch für dich?

Nein. Ich hätte schon früher das Zeug gehabt, um bei Weltmeisterschaften und natürlich in Salt Lake, auf dem Podest zu stehen. An der WM 2001 wurde ich mit einem Sturz Vierte. Ohne Sturz hätte es locker für den Sieg gereicht. In Salt Lake hatte ich das Pech mit der Verletzung. Ein Jahr später führte ich an der WM nach dem ersten Finalsprung wieder, stürzte beim zweiten und wurde Neunte. Das hat mich schon belastet. Da fragte ich mich schon ein paar Mal: Warum geht das bei mir einfach nicht? Die anderen schaffen es und bei mir kommt immer etwas dazwischen. Ich musste lange auf den Erfolg warten. Er kam erst 2005 an der WM mit dem zweiten Platz und dann in Turin.

In Turin warst Du nahe dran, den Full Full Full im Final nicht zu springen. Dann hätte es wieder nicht gereicht.

Das ist schwer zu sagen, ob es nicht gereicht hätte. Ich weiss den Abstand zur Zweitplatzierten nicht mehr.

Siehst Du diesen Sprung auch als einen der besten, deiner Karriere?

Ja. Einmal habe ich für einen Lay Full Full eine noch höhere Punktzahl erhalten. Aber für einen Full Full Full habe ich noch nie so viele Punkte erhalten.

Was für Gefühle hast Du heute, wenn Du an deinen Sieg in Turin denkst?

Ich bin stolz, dass ich dieses riesige Ziel erreicht habe. Vor allem, wie ich den Wettkampf bestritten habe. Wie überzeugt und mit wie viel Freude ich dabei war. Meine mentale Einstellung während dem Wettkampf ist für mich selber immer noch beeindruckend. Wenn ich das wieder sehe oder daran erinnert werde, dann kann ich mich da wieder hineinfühlen. Das ist sehr speziell.

Wie war es, als Du die Fernsbilder zum ersten Mal gesehen hast?

Ich bin erschrocken ob meinem Gesichtsausdruck vor dem Full Full Full. Ich sah zum Fürchten aus.

Hast Du die Goldmedaille immer noch in deiner Wohnung?

Ja, aber ich hab sie noch nicht aufgehängt. So weit bin ich noch nicht gekommen.

Was hat sich seit Turin verändert in deinem Leben?

Ein Stück weit hat sich sehr viel verändert, auf die andere Seite ist trotzdem alles gleich geblieben. Büroarbeit habe ich jetzt viel mehr und die mag ich nicht besonders. Mein Freund macht sehr viel, zu zweit machen wir alles, was anfällt.

Hast Du dich selber auch verändert, oder eine andere Beziehung zu deinem Sport oder deinem Leben gewonnen?

Nicht eine völlig andere Beziehung. Manchmal bin ich etwas ruhiger, weil ich schon etwas geschafft habe. Aber ich bin nicht der Typ, der sagt, jetzt habe ich es geschafft, jetzt springe ich einfach noch etwas weiter. Ich will die Resultate bestätigen und dort weitermachen wo ich letzte Saison aufgehört habe. Aber manchmal, wenn etwas nicht geht, kann ich mich beruhigen, indem ich mir sage, dass ich Olympiasiegerin bin.

Welches waren für dich die schönsten Momente seit dem Olympiasieg?

Die Empfänge waren alle ganz toll. Auf einer Rennstrecke Porsche zu fahren war auch super. Und als mir vom FCB auf dem Feld ein Trikot übergeben wurde, das war eindrücklich. Viele Begegnungen und Menschen, die ich kennengelernt habe, waren speziell für mich.

Der Empfang durch den Bundesrat zum Beispiel?

Der war auch etwas besonderes, aber ich meinte mehr Begegnungen mit Leuten, die nicht berühmt sind, die an Anlässen auf mich zukamen und mir gratulierten.

Hattest Du auch mal Ruhe?

Der Juli ist viel ruhiger als die Monate davor. Jetzt kann ich mich wieder auf das Training konzentrieren. Das war schwierig am Anfang. Das Training lief weiter wie davor, daneben hatte ich aber noch diverse Verpflichtungen. Das wurde manchmal etwas schwierig.

Vor dem Olympiasieg erkannten dich nur wenige Leute auf der Strasse. Wie ist das jetzt?

Ich werde ein bisschen öfter erkannt. Kürzlich fragte mich eine Kassierin, ob es sein könne, dass sie mich kenne. In solchen Situationen weiss ich jeweils nicht, was ich sagen soll. Sie fand es dann selber heraus.

Schweizern ist es schwierig anzusehen, ob sie mich erkennen oder nicht, weil sie so zurückhaltend sind.

Was sind deine Ziele in der nächsten Saison?

Nächste Saison sind Weltmeisterschaften. Dort will ich wieder aufs Podest.

Das ist der Titel, der dir noch fehlt.

Ja, es wäre noch schön, wenn ich dort noch Gold holen könnte. Aber da werde ich nicht die Einzige sein, die das will. Aber wenn ich auf das Podest komme, dann habe ich meine Sprünge gestanden und das ist eigentlich mein Ziel: das ich an einem bestimmten Wettkampf meine Sprünge so zeigen kann, wie ich sie will.

Die Augen werden die ganze Saison auf dich gerichtet sein und viele erwarten von dir den WM-Titel. Stört dich das?

Unter uns Springerinnen wissen alle, dass wenn ich meine Sprünge stehe, dass ich dann sehr weit vorne bin. Wenn ich sie nicht stehe, dann haben die anderen ihre

Chance. Ob ich Olympiasiegerin bin oder nicht, ich muss meine Sprünge stehen. Es ist ja auch schön, wenn sich alle an mir messen. Mich selber stört das nicht und macht mir auch keinen Druck.

Nach vielen Auf-und-Ab-Saisons war die letzte recht konstant und brachte dir den Gesamtweltcupsieg ein. Bist Du beständiger geworden?

Ich hoffe es. In der letzten Saison war ich auch mental wirklich gut drauf. Entweder findet man die richtige mentale Einstellung gleich von Anfang oder man sucht und sucht. Vielleicht findet man sie noch während der Saison oder auch nicht. Ich hoffe, dass ich dank meiner Erfahrung und meiner Vorbereitung die richtige mentale Einstellung gleich im ersten Wettkampf wieder habe.

Wird es noch einmal olympische Spiele mit Evelyne Leu geben?

Die Olympischen Spiele 2010 in Vancouver sind mein Ziel und auch der Grund, weshalb ich an neuen Sprüngen arbeite.

Kannst Du dir das Leben nach dem Sport überhaupt vorstellen?

Am Anfang werden mir einige Dinge sicher sehr fehlen. Ich hoffe, dass ich es schaffe, mich richtig darauf vorzubereiten, wenn ich merke, dass eine Saison nun wirklich die letzte sein wird.

Bist Du so konzentriert und motiviert wie die letzten zehn Jahre?

Ich kann mir die Trainingszeiten ein Stück weit selber einteilen, bin immer draussen, bin mein eigener Chef – das ist ein schönes Leben. Solange ich das so finanzieren kann, und mein Körper mitmacht, warum sollte ich da aufhören?

Evelyne Leu und die Skiakrobatik

## Neue Schrauben braucht das Land

Karrierehöhepunkte: Olympiasiegerin 2006 in Turin  
Gesamtweltcupsiegerin 2005/06  
Vize-Weltmeisterin 2005 in Ruka (FIN)  
3. Platz Gesamtweltcup 2003/04  
Punktweltrekord 2003 (206.34) (WM, Deer Valley)  
Punktweltrekord 2002 (203.16) (OS, Saltlake)  
11. Platz Olympische Spiele 2002 in Saltlake  
15. Platz Olympische Spiele 1998 in Nagano  
5 Weltcup Siege (1. Weltcup Sieg 2001 in Deer Valley, CDN)  
Schweizermeisterin 1995, 2001, 2003, 2004, 2005

**«Bei den Dreifachsalti wird die Doppelschraube irgendwann ein Thema. Wenn ich Lay Full Full und Full Full Full wirklich super beherrsche, könnte ich einen Schritt weitergehen und versuchen, diese Sprünge mit einer Schraube mehr zu springen.»**

Wie bist Du zur Skiakrobatik gekommen?

Ich habe zuerst Kunst- und Geräteturnen gemacht. Irgendwie gefiel mir das nicht mehr so und in der Garderobe hat mir eine Kollegin geraten, Skiakrobatik auszuprobieren. Also ging ich mal in ein Clubtraining und war von Anfang an begeistert.

Was begeistert dich so am Akrobatikspringen?

Am meisten gefällt mir die Herausforderung, meinen Schweinehund zu überwinden. Der Absprung ist einfach genial, da rauszufliegen und wenn man in der Luft merkt, dass es passt, das ist unbeschreiblich.

Wann merkst Du, ob ein Sprung aufgeht oder nicht?

Das merke schon beim Absprung. Wenn der Absprung gut ist, weiss ich, dass ich mich auf die Landung konzentrieren kann.

Ich sehe die meiste Zeit die Landung, daran orientiere ich mich. Eigentlich sollte man den ganzen Sprung ziemlich genau mitbekommen, sonst kommt es nicht gut heraus. Es geht schnell, aber ich staune manchmal, wieviel ich denken kann während einem Sprung. Manchmal auch Dinge, an die ich in dem Moment nicht denken sollte.

Was bedeuten die Rufe des Trainers , während Du in der Luft bist?

Er ruft mir zu, ob ich zu schnell oder zu langsam rotiere. Wenn er "halten!" ruft, muss ich mich lang machen, um die Rotation zu verlangsamen. Bei "ziehen!", muss ich mich klein machen, um schneller zu rotieren. Meistens merke ich das selber und der Trainer liefert mir die Bestätigung. Das hilft mir, die Sprünge zu stehen. Wenn alles stimmt, dann ruft er "gut!"

Was geht während dem Sprung in deinem Kopf vor?

Vielmehr als abspringen und hinstellen denke ich nicht. Hinstellen bedeutet, den Sprung korrekt zu landen. Das sind meine Fixpunkte. Die Armbewegungen, welche die Rotationen einleiten sind automatisiert.

Kann es vorkommen, dass Du in der Luft Panik gerätst?

Das ist selten. Und wenn doch, dann ist das ein sehr schlechtes Zeichen. Panik kann eigentlich niemand gebrauchen in der Situation.

Wenn ein Sprung richtig schief läuft, dann muss ich so schnell als möglich reagieren können, um den Sprung irgendwie auf den Füßen auffangen zu können.

Wie oft passiert so etwas?

Mir passiert das höchstens einmal pro Winter. Wenn man auf dem Wasser einen neuen Sprung einübt, kann es etwas häufiger vorkommen, vielleicht zwei, drei Mal.

Wie übt man einen neuen Sprung ein?

Man baut ihn auf, zuerst auf dem Trampolin, dann auf der Wasserschanze. Man geht dann Salto für Salto und Schraube für Schraube weiter. Das ist wie ein Puzzle, das zusammengesetzt wird. Irgendwann ist es dann halt doch das erste Mal. Dann muss man einfach sicher sein, dass es funktioniert. Obwohl das Herz dann etwas schneller schlägt als normal. Wenn ich nicht überzeugt bin, dass ich den Sprung stehe, dann gehe ich nicht.

Einen neuen Sprung muss man zuerst auf dem Wasser fünfzig mal sicher gesprungen sein, bevor man ihn in einem Wettkampf überhaupt zeigen darf. Das muss der Trainer bezeugen.

Was unterscheidet dich von den Frauen, die nicht dreifach springen?

Ich habe ein gutes Gefühl für die Geschwindigkeit im Anlauf. Und ich bin eine gute Landerin. Ich stehe meine Sprünge öfter als andere.

Bei Doppelsalti muss man sehr viele Schrauben machen um konkurrenzfähig zu sein, einen Doppelsalto mit drei Schrauben zum Beispiel. Doppelschrauben liegen mir nicht so. Bei Dreifachsalti habe ich mehr Spielraum.

Du bist nicht einfach draufgängerischer als die anderen?

Ein Stück weit vielleicht schon, aber das ist nicht das Wesentliche. Ich habe einfach das Vertrauen, dass ich das kann.

Wann bist Du zum ersten Mal in einem Wettkampf dreifach gesprungen?

Das war 1998 an den Olympischen Spielen in Nagano: einen Dreifachsalto ohne und einen mit einer Schraube.

Jetzt arbeitest Du an der Doppelschraube. Ist das etwas völlig Neues für dich?

Ich habe vor fast zehn Jahren schon mal damit begonnen, aber nur ganz kurz. Darauf habe ich mich dann entschieden, auf Dreifachsprünge zu setzen.

Wann hast Du zum letzten Mal einen wirklich neuen Sprung eingeübt?

Das war vor Salt Lake, den Full Full Full.

Wie kommt das, dass Du jetzt einen für dich neuen Sprung einübst, nachdem Du Olympiasiegerin geworden bist?

Es geht darum, meine Doppelsalti zu verbessern. Die meisten anderen Frauen springen die Doppelsalti schon mit einer Schraube mehr. Wenn das Wetter so schlecht ist, dass man keine Dreifachsalti springen kann, dann könnte ich so bei den Doppelsalti auch besser mithalten. Wenn es gut läuft, habe ich im kommenden Winter den Doppelsalto mit drei Schrauben auch auf Lager.

Wenn ich weiter springe und Lay Full Full und Full Full Full wirklich super beherrsche, könnte ich dort auch einen Schritt weitergehen und diese Sprünge mit einer Schraube mehr springen. Dort wird die Doppelschraube auch irgendwann ein Thema. Auch deshalb fange ich jetzt an, die Doppelschraube zu trainieren, denn sonst würde ich bei den Dreifachsprüngen auch nicht mehr weiterkommen.

Du planst also langfristig?

Ja, an den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver will ich noch einmal dabei sein und versuchen, meinen Titel zu verteidigen. Ein grosses Ziel motiviert mich mehr, als von Saison zu Saison zu planen.

Gibt es schon eine Frau, die einen Dreifachsalto mit einer Doppelschraube springt?

Nein. Auf dem Wasser bin ich nicht sicher, glaube ich aber auch nicht. Auf dem Schnee ganz sicher nicht.

Weisst Du was die anderen trainieren, die Chinesinnen zum Beispiel?

Nein, bei den Chinesinnen habe ich keine Ahnung. Aber ich denke, dass der Full Full Full schon noch eine Weile Bestand hat, als höchstbewerteter Sprung bei den Frauen.

Ist der Full Full Full in der nächsten Saison noch die gleiche Herausforderung ist, wie in der letzten Saison?

Der Full Full Full wird immer noch eine sehr grosse Herausforderung sein. Im ganzen bin ich in der letzten Saison acht davon gesprungen. Da kann ich wieder bei Null beginnen.

Bist Du auf der Wasserschanze schon wieder einen Full Full Full gesprungen?

Nein, noch nicht. Ich habe jetzt das Gewicht auf die Doppelsalti gelegt. Aber mit den Wettkämpfen, die jetzt kommen, werde ich wieder mehr Dreifachsprünge trainieren.

Sind deine Wettkampfsprünge weiterhin der Lay Full Full und der Full Full Full?

Ja, genau. In Australien wahrscheinlich noch nicht. Aber danach dann schon wieder.

Dann hast Du aber wieder das Wetterproblem. Wenn es zu windig ist für Dreifachsprünge hast Du keine so hoch bewerteten Doppelsalti wie die anderen.

Gut, Lay Tuck Full (Dreifachsalto mit einer Schraube) und Lay Full Full (Dreifachsalto mit zwei Schrauben) sind schon ziemlich sicher, die springe ich auch unter schlechten Bedingungen.

Und wenn das Wetter dann wirklich sehr schlecht wird, dann ist es gar nicht erlaubt, mehr als einen Lay Tuck Full zu springen – oder Doppelsalti mit drei Schrauben.