

NEUN GESCHWISTER, FÜNF SPORTARTEN UND EIN GROSSES ZIEL

Anna Jurt gilt als eine der talentiertesten Pentathletinnen der Schweiz und kennt keine halben Sachen. Sie rennt, reitet, schießt, fechtet, schwimmt – und startete vor kurzem die Sportler-RS.

*Melanie Schär
über Anna Jurt*

Sechs Schwestern und drei Brüder – wenn Anna Jurt von ihrer sportlichen Familie erzählt, wird schnell klar, dass sie es mag, wenn viel los ist. Aufgewachsen in Beckenried NW lebt sie mittlerweile in einer WG in Bern und besucht das letzte Semester des Feusi-Sportgymnasiums.

Die 21-Jährige sucht seit jeher die Abwechslung, da es ihr schnell langweilig wird. Von Fussball über Ballett bis Karate hat sie alles Mögliche ausprobiert. Als Kind bekam sie von ihrer Mutter ein Pony geschenkt. Das Reiten wurde zur ersten Sportart, der sie bis heute treu blieb. Schnell war aber klar, dass Anna sich nicht mit einer Sportart zufrieden gibt. So startete sie ihre Karriere im Alter von 12 Jahren im Vierkampf (Dressurreiten, Springreiten, Schwimmen und Laufen) und wechselte rund drei Jahre später zum Modernen Fünfkampf. Dieser setzt sich zusammen aus Reiten, Fechten, Schwimmen, Laufen und Schiessen.

Training mit den Besten

Während es in anderen Sportarten selbstverständlich ist, dass man mit anderen Athletinnen in derselben Disziplin trainiert, ist Anna eine Art Nomadin. Sie trainiert jede Sportart mit Profis im jeweiligen Gebiet. So eignet sie sich in jeder Disziplin spezifisches Know-how an und kann von sehr vielen Sportlerinnen und Sportlern aus unterschiedlichsten Bereichen lernen und profitieren.

Die Pentathlon-Wettkämpfe finden alle drei bis vier Wochen statt. Dazwischen nutzt Anna die Zeit und tritt auch in den Einzeldisziplinen an. Im Laser-Run – ihrer Paradedisziplin – holte sie 2021 an der WM in Kairo den Titel bei den Juniorinnen. Im Schwimmen hingegen gibt es noch Luft nach oben. Auf die Frage, ob man in dieser polysportiven Sportart auf die Stärken baut oder an den Schwächen arbeitet, meint Anna: «Während der wettkampffreien Zeit investiere ich viel in das Schwimmtraining, um die Basics zu optimieren. Sobald die Wettkampfsaison startet, wechselt der Fokus aufs Laufen, weil ich dort kurzfristig am meisten aus mir heraus holen kann.»



Teilnehmerin der Spitzensport-RS: Anna Jurt vor dem Feusi-Gebäude in Bern. (Lea Moser)



Treftsicher und schnell: Anna Jurt.
(Bild oben Patrick Frauchiger, Bild unten Patric Spahni)

Früher dauerten die Pentathlon-Wettkämpfe mehrere Tage, neu werden alle Disziplinen innerhalb von 90 Minuten absolviert – das kommt der Wettkämpferin Jurt entgegen, da sie eine sehr kurze Regenerationszeit benötigt und ihr der Wechsel der Disziplinen in kurzer Zeit liegt. Dass die U-19-Europameisterin diese Strapazen wegsteckt, verdankt sie ihrem Körpergefühl. Sie weiss genau, wie viel sie ihrem Körper zumuten kann und wann sie eine Pause braucht. So ist es ihr bisher gelungen, auch dank genügend Schlaf und regelmässigen Massagen verletzungsfrei zu bleiben.

Die Spitzensport-RS als perfekte Trainingsplattform

Anna ist innerhalb der Familie ein Vorbild. Zwei ihrer Geschwister, die mittlerweile auch Modernen Fünfkampf ausüben, besuchen wie sie die Feusi-Sportschulen. Geografie und Sprachen gehören zu Annas Lieblingsfächern, die sie dank internationalen Wettkämpfen regelmässig im Sportler-Leben anwenden kann. An ihrer Klasse gefällt ihr besonders der Teamspirit: «Da wir alle Spitzensport betreiben, fehlen wir regelmässig wegen Trainings und Wettkämpfen. Wir unterstützen uns dann gegenseitig, wenn es darum geht, den verpassten Stoff nachzuholen.»

Pro Tag absolviert sie meist neben der Schule zwei bis drei Trainings, die insgesamt bis zu 22 Stunden pro Woche in Anspruch nehmen. Corinne Schmidhauser, Leiterin der Feusi-Sportschulen, sagt zu Annas Situation: «Sie ist ein gutes Beispiel dafür, dass wir als Sportschulen maximale Flexibilität suchen. So haben wir es ermöglicht, dass Anna bereits während der Maturaprüfungen mit der Spitzensport-RS star-

ten kann.» Mit dem Start der Spitzensport-RS der Schweizer Armee wird Anna zum ersten Mal in ihrer Karriere für die Ausübung ihres Sports entlohnt werden.

Bisher liess sich die Ausübung ihres Sports vor allem dank der Unterstützung der Sporthilfe, des Nidwaldner Sport-Fonds und von Pentathlon Suisse finanzieren. In der RS wird sie während rund 18 Wochen in Magglingen unter optimalen Bedingungen und erstmals auch mit anderen Pentathletinnen im Team trainieren können. Dazu gehört ihre Sparringpartnerin und Top-Pentathletin Lea Egloff, die bei Feusi die Berufsmatur Sport absolviert. Anna will diese Voraussetzungen konsequent nutzen, um sich zu verbessern. Dass manchmal wenig fehlt, musste sie schmerzlich erfahren, als sie sehr knapp die Qualifikation für Olympia 2021 verpasste. Anna bezeichnet sich aber als Stehaufmännchen: «Genau solche Tiefschläge sind es, die einen am Ende weiterbringen und mich als Gesamtpaket ausmachen», sagt sie entschlossen. Und es bleibt kein Zweifel, dass sie noch eine Rechnung mit den Olympischen Spielen offen hat. Für den grossen Traum alles auf die Karte Sport setzen? Das kann sich Anna aktuell noch nicht vorstellen, da sie die Kopfarbeit braucht und mit einem Bein im «zivilen» Leben stehen will.

Der bevorstehende Disziplinenwechsel

Es ist verblüffend, wenn Anna erklärt, dass sie nicht «nur» die Pentathlon-Disziplinen trainiert. Sie hat stets den Drang, sich auch in anderen Sportarten zu versuchen und sich selbst weiterzuentwickeln. Genau das könnte ihr grosses Plus sein. Unvergessen sind die Szenen an Olympia 2021 in Tokio,



Hohe Sprünge: Anna Jurt auf dem Pferd. (Patric Spahni)

DAS IST PENTATHLON

Pentathlon (früher Moderner Fünfkampf) gehört zu den traditionsreichsten und vielseitigsten Olympischen Sportarten und besteht aus fünf Disziplinen. Bemerkenswert sind die unterschiedlichen Anforderungen in den jeweiligen Einzeldisziplinen. Während Schwimmen und Laufen Kraft und Ausdauer voraussetzen, sind beim Schiessen und Fechten eine hohe Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und schnelles Reaktionsvermögen gefragt. Das Reiten erfordert wiederum einen Gleichgewichtssinn und viel Feingefühl im Umgang mit dem Pferd.

DIE GESCHICHTE

Der Legende nach entstand der Disziplinen-Mix, weil ein Offizier einen Meldeauftrag an seinen König hatte. Er stieg auf

das erstbeste Pferd und ritt los. Als dieses tödlich getroffen wurde, verteidigte er sich mit Degen und Pistole. Nach langem Laufen musste er dann einen Fluss durchschwimmen, ehe er die Botschaft ans Ziel brachte. Seit 1912 gehört der Moderne Fünfkampf zum Olympischen Programm. Da die Wettkämpfe nahezu eine Woche dauerten, waren sie für Zuschauer und Medien nicht attraktiv und wurden angepasst. Frauen gingen im Modernen Fünfkampf erstmals an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney an den Start.

DIE FÜNF DISZIPLINEN

Reiten

Es wird ein 350 bis 400 Meter langer Parcours mit 12 Hindernissen in einer Höhe von maximal 120 Zentimeter absolviert. Die Pferde werden zugelost, und die Athletinnen und Athleten haben 20 Minuten Zeit, sich mit dem Pferd vertraut

zu machen. Diese Disziplin wird nach Olympia 2024 durch Hindernislaufen ersetzt.

Fechten

Es wird mit dem Degen im Direktduell gefochten. Ein Treffer innerhalb einer Minute führt zum Sieg, kein Treffer führt zu einer Doppelniederlage.

Schwimmen

Es werden 200 Meter geschwommen, die Technik kann frei gewählt werden (Freistil).

Laufen & Schiessen

Der Laser-Run ist ein Kombinationswettkampf aus Laufen und Schiessen. Total werden 5 x 600 Meter gelaufen, pro Runde gibt es eine Schiess-Serie mit der Laserpistole. Die jeweilige Schiess-Serie ist beendet, sobald fünf Treffer erzielt wurden oder 50 Sekunden verstrichen sind.

DER WETTKAMPFMODUS

Die Qualifikation erfolgt in mehreren Feldern. Die besten 36 Athletinnen treten innerhalb von einem Tag in allen fünf Disziplinen in einem Halbfinal gegeneinander an. Am letzten Wettkampftag stehen 18 Athletinnen im Final. Für die Leistungen in den drei Disziplinen Schwimmen, Fechten und Reiten werden Punkte vergeben. Die Summe der Punkte definiert den Handicap-Start im finalen Laser-Run. Wer am Ende die Ziellinie als Erste erreicht, gewinnt.



Mehr online unter:
www.pentathlonsuisse.ch

Vom 1. bis 3. Juli finden in Bern die offenen Schweizermeisterschaften statt, bei denen Anna Jurt als Titelverteidigerin am Start ist.



Familienduell: Anna Jurt beim Fechten mit Schwester Katharina. (Patric Spahni)

als die deutsche Fünfkämpferin und Medaillenanwärterin Annika Schleu weinend auf dem Pferd sass, welches verweigerte. Der Vorfall hat zur Folge, dass sich die Union de Pentathlon Moderne (UIPM) entschieden hat, Springreiten aus dem Reglement zu streichen und durch Hindernislaufen als neue Disziplin zu ersetzen. Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris wird das Reiten zum letzten Mal auf dem Programm stehen. Wie geht Anna mit dieser Unsicherheit um, bald eine neue Sportart trainieren zu müssen? «Ich bin ein Mensch, der es nimmt, wie es kommt, aber natürlich bedaure ich den Entscheid. Aber in erster Priorität gilt nun voller Fokus auf Paris 2024. Es ist mein grosses Ziel, dort an den Start zu gehen.»

Dass dieses Ziel für die mehrfache Schweizer Meisterin der nächste logische Schritt ist, zeigt ihr 13. Rang am Weltcup in Budapest im letzten Jahr. Nationalcoach Florence Dinichert traut ihr einiges zu: «Anna ist eine sehr fokussierte Athletin, die ihren Zielen viel unterordnet. Wenn sie so weiter trainiert und verletzungsfrei bleibt, wird sie es in den eigenen Händen haben, bei den nächsten Olympischen Spielen am Start zu stehen.»

Melanie Schaer fand es schon anstrengend, die fünf Pentathlon-Sportarten zu verstehen, geschweige denn sie zu trainieren. Sie hat an der Universität BWL und Medienwissenschaften studiert.



Crawlend zum Erfolg: Anna Jurt als Schwimmerin. (zvg)

Lösungen für
ganzheitliches
Zeitmanagement

Rennt Ihnen die Zeit davon?

Alles Weitere
auf unserer Webseite