

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: 47 (2020)
Heft: 5

Artikel: Léa Sprunger und ihre 13 Schritte
Autor: Herzog, Stéphane
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1032925>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Foto Christoph Köstlin

Léa Sprunger und ihre 13 Schritte

Die Schweizer Leichtathletin Léa Sprunger benötigte als erste Frau bei einem 300-m-Hürdenlauf zwischen den ersten beiden Hürden nur 13 Schritte. Das gilt als Meisterleistung. Sie gelang ihr auf dem Höhepunkt ihrer Karriere.

STÉPHANE HERZOG

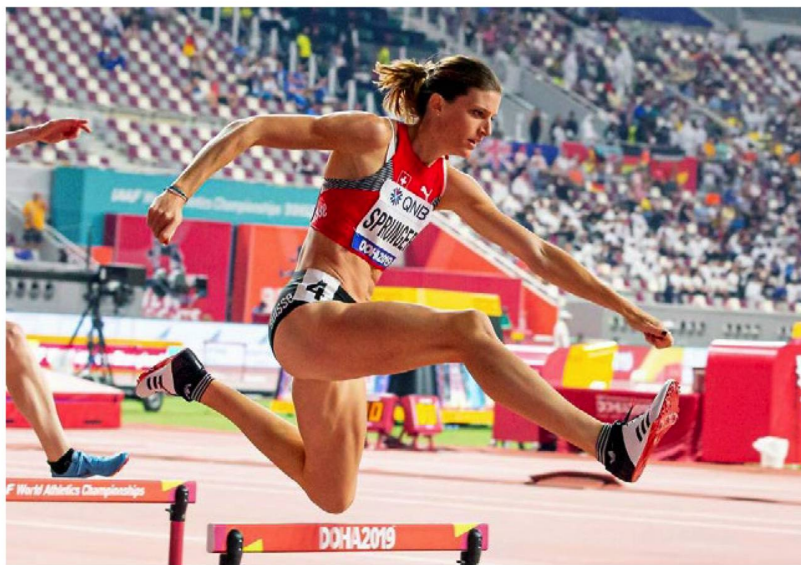
Am 11. Juni gelang Léa Sprunger bei Impossible Games in Oslo eine historische Leistung: Bei den 300 m Hürden benötigte sie zwischen den ersten beiden von insgesamt sieben Hürden nur 13 Schritte. Üblich sind 14 oder 15. Ihre Leistung ist in der Frauen-Leichtathletik eine Premiere. Und Léa Sprunger, vor 30 Jahren in Nyon geboren und erste Schweizer Leichtathletik-Europameisterin über 400 m Hürden, verschob damit Grenzen. Bisher war dieser Schrittrhythmus den Männern vorbehalten. So absolvierte der Amerikaner Edwin Moses die 400 m Hürden stets mit 13 Schritten zwischen allen seinen Sprüngen.

«In dieser Zeit ohne grosse Meisterschaften hat diese Leistung die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt», freut sich Laurent Meuwly, der Léa Sprunger seit 2007 trai-

niert. «Dieser Schrittrhythmus passt gut zu mir. Zu Beginn hatte ich das Gefühl, schneller zu sein als bei einem 400-m-Hürdenlauf und überholte die anderen, doch am Ende entscheidet die Uhr», resümiert die Sportlerin aus der Westschweiz. Die reduzierte Schrittzahl kostet viel Energie. In Oslo blieb Léa Sprunger mit 39,86 Sekunden deutlich über der zuletzt in Zürich erzielten Zeit von 39,25 Sekunden. «Für ihre Leistung büsste sie am Ende des Rennens», so das Fazit des Trainers.

Eine zweischneidige Zahl

Die Frage der Schrittzahl zwischen den Hürden ist eine Wissenschaft für sich. Für eine Frau scheinen 13 Schritte ein Ding der Unmöglichkeit. «Léa ist die einzige Athletin,



der ein Lauf mit dieser Schrittzahl bisher gelungen ist. Ihre Schrittlänge kann aufgrund ihrer Grösse (1,83 m) und ihrer Kraft bis zu 2,38 m betragen», schätzt ihr Trainer. Im Finale der Weltmeisterschaft 2019 in Doha, in dem die Westschweizerin den Schweizer Rekord für 400 m Hürden brach, absolvierten nur zwei von acht Athletinnen das Rennen mit 14 Schritten. Die anderen blieben zwischen den zehn Hürden bei einem Rhythmus von 15 Schritten.

Schwierig ist bei dieser Technik auch die Änderung der Schrittzahl beim Überqueren der Hürden, die im Abstand von 35 Metern zueinander stehen. In Oslo hielt sich Léa Sprunger genau an ihr vorbereitetes Programm: 21 Schritte über 45 m, zweimal 13 Schritte zwischen den beiden ersten Hürden, dann zweimal 14 Schritte und schliesslich zweimal 15 Schritte. Dieser Wechsel kostete sie viel Energie. Deshalb wird die Athletin diese Technik bei künftigen Wettkämpfen nicht unbedingt einsetzen, «aber sie wird weiterhin daran arbeiten», so Laurent Meuwly.

Léa Sprunger gelang ihre historische Leistung auf dem Höhepunkt ihrer Form. Nach der Saison 2021 will sie ihre Laufbahn beenden. «In den letzten drei Jahren waren ihre körperliche und ihre geistige Verfassung aufeinander abgestimmt und sie hat ausgezeichnete Ergebnisse erzielt. Das ist der Höhepunkt einer langen Sportlerlaufbahn, die sie im Alter von zehn Jahren begann», erklärt ihr Trainer. Worin besteht das nächste Ziel der Waadtländerin, die bei Deutschschweizer Eltern aufwuchs? «Eine Medaille in einem Wettkampf auf Weltniveau», antwortet Léa Sprunger, die sich nun auf die nächsten Leichtathletik-Hallenweltmeisterschaften vorbereitet, die im März im chinesischen Nanjing stattfinden sollen.

Eine der erfolgreichsten Schweizer Leichtathletinnen: Léa Sprunger, hier bei ihrem Start von 2019 an den Weltmeisterschaften in Doha. Foto Keystone

Schweizer Zahlen

Laute Nachbarn, lange Wanderwege, saubere Hunde

49

Die Schweiz ist ein Volk von Mietern und ein Volk der lauten Nachbarn: 49 von 100 Mietern nerven sich über Lärm der anderen (Homegate-Umfrage 2020). Landestypischer ist das zweithäufigste Streitthema: 18 von 100 Befragten sagen, die kollektiv genutzte Waschküche führe zu Konflikten. Kein Wunder, gibts zu diesem Thema sogar Schweizer Literatur: «Der Waschküchenschlüssel», Hugo Loetscher, 1998, Diogenes Verlag.

65 000

Nervt der Nachbar, geht man halt wandern. Heuer entdecken besonders viele das Schweizer Wanderwegnetz. Es ist 65 000 Kilometer lang. Wäre die ganze Nation gleichzeitig, schön verteilt und in einer Kolonne unterwegs, könnten auf dem Wegnetz alle einen Abstand von gut sieben Metern wahren. Die Corona-Abstandsregeln wären bestens eingehalten.

39 600 000

Apropos Ferien. Schweiz Tourismus vermeldete im Juli neue Rekordzahlen: 39,6 Millionen Logiernächte in der Schweizer Hotellerie! Doch die neuste Statistik wirkt uralte: Sie liefert die Zahlen von 2019. Die aktuelle Feriensaison ist für die Hotellerie coronabedingt rekordmässig düster.

99

Apropos Corona: Keine Zahlenrubrik kommt ums Virus herum. Ein Beispiel: Wie viele Schweizer Unternehmen und Start-ups wurden von der Pandemie negativ betroffen? Es sind gemäss der Berner Fachhochschule 99 Prozent. 11 Prozent aller Unternehmen sind sogar existenziell gefährdet.

40 000

Apropos Unternehmmergeist: Ein erfolgreiches Schweizer Produkt ist der 1981 patentierte Robidog, ein Behälter mit integrierter Plastikbeutelrolle zur Entsorgung von Hundehäufchen. In der Schweiz stehen rund 40 000 dieser Dinger. Tendenz abnehmend: Immer häufiger werden die Häufchen diskret entfernt und entsorgt, selbst wenn kein Robidog in der Nähe steht. Die Hundetoilette hat also die Hundehalter erzogen.

ZUSAMMENSTELLUNG: MUL