

**Zeitschrift:** Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero  
**Herausgeber:** Organización de los Suizos en el extranjero  
**Band:** 47 (2020)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Lea Sprunger y el reto de las 13 zancadas  
**Autor:** Herzog, Stéphane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1033102>

#### 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:** 17.02.2026

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



Foto Christoph Köstlin

## Lea Sprunger y el reto de las 13 zancadas

La atleta suiza Lea Sprunger es la primera mujer que recorre los 300 metros de la carrera de vallas con 13 zancadas entre los dos primeros obstáculos. Ha realizado esta proeza en el céntit de su carrera.

### STÉPHANE HERZOG

El 11 de junio, en los Juegos Imposibles de Oslo, Lea Sprunger, nacida en Nyon hace 30 años y primera suiza en ser campeona europea de atletismo en los 400 metros vallas, consiguió una hazaña histórica: recorrió los 300 metros vallas efectuando sólo 13 zancadas entre los dos primeros obstáculos de los siete con que cuenta la carrera, en lugar de las 14 ó 15 habituales. Esta marca hasta ahora sólo la había logrado el cuadro masculino y jamás se había intentado en el atletismo femenino. Entre los hombres está el estadounidense Edwin Moses, quien efectuó 13 zancadas entre todas las vallas de la carrera de 400 metros.

“En este periodo sin grandes campeonatos, este éxito ha llamado la atención sobre algo diferente”, se alegra Laurent Meuwly, entrenador de Lea Sprunger desde 2007. “Esta ca-

dencia me viene bien. Al inicio de la carrera tuve una sensación de mayor velocidad que en los 400 metros y me adelanté a las demás, pero es el cronómetro el que tiene la última palabra”, resume esta deportista oriunda de la Suiza francófona. Reducir el número de pasos implica un mayor gasto de energía, de modo que en Oslo la velocista realizó un crono de 39,86 segundos, frente a los 39,25 segundos que había logrado recientemente en Zúrich. “Pagó el esfuerzo inicial al final de la carrera”, resume Laurent Meuwly.

### Una cifra de doble filo

La cuestión del número de zancadas entre las vallas es toda una ciencia y el número 13 parecía inaccesible para una mujer. “Lea es la única atleta que lo ha conseguido en una ca-



rrera de este tipo —con zancadas de hasta 2,38 metros—, gracias a su estatura (1,83 metros) y su potencia”, declara su entrenador. En la final del Campeonato Mundial de Doha, de 2019, donde la deportista de la Romandía batió el récord suizo de los 400 metros vallas, sólo dos de ocho atletas habían corrido la carrera en 14 zancadas, quedando las demás en los 15 pasos entre los diez obstáculos.

La otra dificultad de esta técnica reside en los cambios en el número de pasos que se necesitan para superar las vallas, separadas unas de otras por una distancia de 35 metros. En Oslo, la campeona suiza siguió escrupulosamente un programa preparado con mucho rigor y precisión: 21 zancadas a toda velocidad sobre 45 metros, dos veces 13 zancadas entre las dos primeras vallas, luego dos veces 14 zancadas y finalmente dos veces 15. Adaptarse a esta cadencia le costó mucha energía. Por todas estas razones, la atleta romanda no utilizará necesariamente esta técnica en futuras competiciones, “pero aun así continuará trabajando en ello”, puntualiza Laurent Meuwly.

Lea Sprunger, que terminará su carrera deportiva después de concluir la temporada de 2021, realizó su histórica carrera de los 13 pasos en el cémit de su forma. “Desde hace tres años, su condición física y su condición mental van de la mano, lo que le ha permitido obtener una serie de resultados del más alto nivel. Es el momento culminante de una larga trayectoria iniciada a la edad de diez años”, resume su entrenador. ¿Cuál es el próximo objetivo para esta atleta del cantón de Vaud, educada por unos padres provenientes de la Suiza alemana? “Una medalla a nivel mundial”, contesta Lea Sprunger, quien se prepara ahora para los próximos Campeonatos del Mundo de atletismo en pista cubierta, que se celebrarán en marzo en Nankín (China).

**Una de las atletas suizas más exitosas: Lea Sprunger, aquí en el Campeonato Mundial de Atletismo de Doha, de 2019.**

Foto Keystone

## Suiza en cifras

**De vecinos ruidosos, largos senderos para caminar y perros muy limpios**

**49**

Suiza es un pueblo de inquilinos –y también de vecinos ruidosos: de acuerdo con la encuesta Homegate 2020, a 49 de cada 100 inquilinos les molesta el ruido de sus vecinos. Muy típico del país es el segundo motivo de disputa, por orden de importancia: el uso compartido del cuarto de lavandería, según declararon 18 de cada 100 encuestados. Sobre este tema existe incluso literatura suiza: “Der Waschküchenschlüssel” [“La llave del cuarto de lavandería”], Hugo Loetscher, 1998, Diogenes Verlag.

**65 000**

¡Nada como la caminata para olvidarse de los molestos vecinos! Este año muchos suizos han descubierto la red de senderos. Su longitud es de 65 000 kilómetros. Si todos los habitantes del país los usaran al mismo tiempo en fila india, podrían mantener entre sí una distancia de más de siete metros. ¡Qué mejor manera de cumplir la distancia social por el coronavirus!

**39 600 000**

Hablando de vacaciones. Schweiz Tourismus presentó en julio un nuevo récord: 39,6 millones de pernoctaciones en hoteles suizos. Pero la estadística no es actual: son cifras de 2019. Este año, en cambio, debido al coronavirus la temporada vacacional registrará un récord negativo para los hoteleros.

**99**

Hablando del coronavirus. Actualmente, el virus se refleja en todas las cifras. Un ejemplo: ¿cuántas empresas suizas (incluidas las de nueva creación) resultaron afectadas por la pandemia? Segundo la Escuela Superior de Ciencias Aplicadas de Berna, el 99 %; un 11 % incluso podría quebrar.

**40 000**

Hablando de empresas: un producto suizo de gran éxito es el Robidog, patentado en 1981. Este recipiente para los excrementos de perros contiene un rollo de bolsas plásticas integrado. En Suiza existen casi 40 000 unidades. La tendencia va a la baja: cada vez más, los excrementos se eliminan de forma discreta cuando no está ningún Robidog a la vista: habrá servido para educar a los dueños de los perros.