

# Ein Kampf gegen das Einrosten

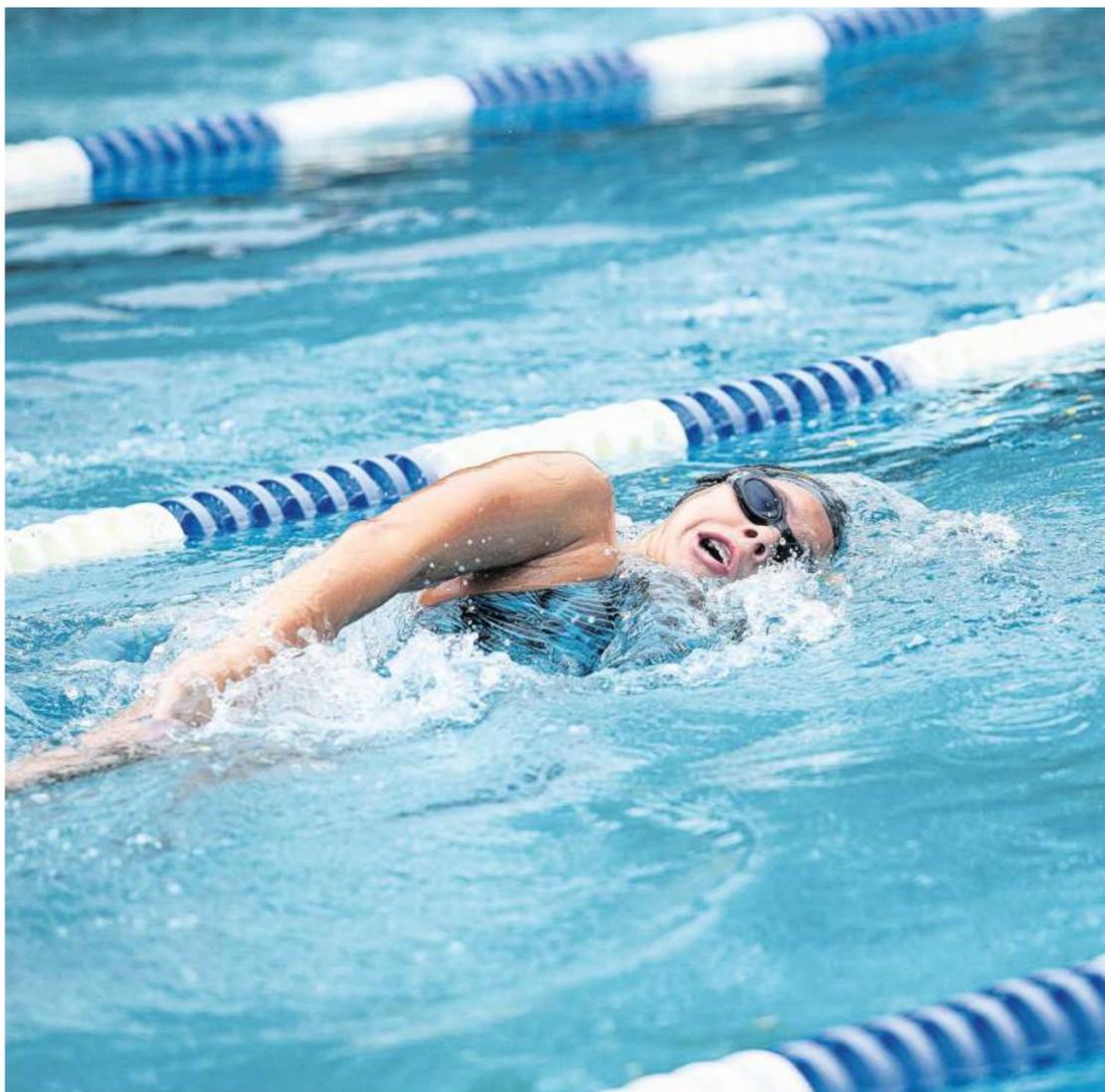
Auch die Paralympischen Spiele wurden wegen der Coronakrise auf das nächste Jahr verschoben. Für die meisten Schweizer Parasporthler ist es eine Erlösung. Doch das Training geht weiter, weil es auch für die Gesundheit wichtig ist. Sechs Athleten von PluSport erzählen.

Simon Häring

Jene Menschen, für die Sport nicht nur Ausgleich, sondern Lebensinhalt ist, sind wegen der Coronakrise derzeit besonders auf ihre Kreativität angewiesen. Nora Meister zum Beispiel. Seit ihrer Geburt lebt sie mit Arthrogryposis multiplex congenita – einer Versteifung der Gelenke und einer Hörbehinderung. Das hat die 17-Jährige aus Lenzburg nicht daran gehindert, ihre Träume und Ziele als Sportlerin zu verfolgen. Sie fuhr Handbikes und spielte Rollstuhltennis, doch ihr Herz hat sie ans Schwimmen verloren. Letztes Jahr gewann sie an der Para-WM in London über 100 Meter Rücken und über 400 Meter Freistil jeweils Bronze. Und im Juni stellte sie über 200 Meter Rücken einen neuen Weltrekord auf. Erfolge, die nicht von ungefähr kommen. Acht Mal pro Woche trainiert Meister, macht bis zu 20 Stunden im Wasser und an Land. Unter der Woche beim SC Aarefisch bei ihren Trainern Piotr Albinski und Dirk Thölking, dazu an den Wochenenden bei Martin Salmigkeit, dem Nationaltrainer PluSport, in Bern.

## Eine Woche Quarantäne und dann doch eine Enttäuschung

Normalerweise. Doch was ist schon normal in diesem Jahr, in dem ein Virus den Rhythmus der Welt bestimmt und reihenweise Anlässe abgesagt werden? Die Paralympischen Spiele in Tokio waren Meisters grosses Ziel, doch auch diese wurden auf das kommende Jahr verschoben. Eine Entscheidung, für die sie Verständnis hat. Und der sie sogar Positives abgewinnt. Schliesslich habe sie nun mehr Zeit, um zu trainieren. Wenn sie denn wieder im Wasser trainieren könne. Denn auch das ist derzeit nicht möglich. Gerne hätte Meister im nationalen Sportzentrum in Magglingen trainiert, begab sich deshalb für eine Woche in Quarantäne. Doch dann musste auch das nationale Sportzentrum schliessen. Eine Enttäuschung.



Auf Trainings im Wasser muss Nora Meister derzeit verzichten.

Bild: PluSport/Céline Hangl

Doch Not macht bekanntlich erfindend. Und so hat die Sportschülerin der Alten Kantonsschule in Lenzburg ihr Jugendzimmer kurzerhand in ein Fitnessstudio umfunktioniert, damit sie

auf zwei Stunden Training pro Tag kommt. Derzeit arbeite sie viel an ihrer Rumpfstabilität. Trainiert mit dem Theraband, hat ein Handbike und einen Schwimmergometer. Natürlich

hat Meister als Leistungssportlerin einen starken Bewegungsdrang. Doch für sie ist das Training nicht nur im Hinblick auf die Paralympischen Spiele wichtig, sondern dient auch der Erhal-

tung der Gesundheit. Ohne Bewegung würden sich ihre Sehnen stark verkürzen, die Folge: Sie «rostet ein». Das reduziert nicht nur die Beweglichkeit, sondern könnte auch Schmerzen verursachen. Das Schwimmen ist Meisters grosse Leidenschaft, dass es auch noch gut ist für die Gesundheit ein willkommener Nebeneffekt. Im Wasser kann sie nicht nur schwerelos an ihre Grenzen gehen, sondern stärkt damit auch den Körper und kann ihre Träume verfolgen. Länger als zweieinhalb Wochen machte sie bisher noch nie Pause. Dams, nach den Weltmeisterschaften im letzten Sommer, liess sie sich allerdings die Weisheitszähne ziehen. Dass sie derzeit nicht ins Wasser kann, sei «sehr schwierig» für sie.

## Home Schooling und Trainingspläne für zu Hause

Wie alle anderen Schülerinnen und Schüler in der Schweiz verbringt Meister derzeit fast die ganze Zeit zu Hause in Lenzburg, mit ihren Eltern und den zwei Brüdern. Langweilig werde ihr nicht. Bis im Sommer in drei Jahren möchte sie die Matura haben, «damit bin ich beschäftigt», sagt Meister. Die Schule sei gut vorbereitet gewesen auf den Unterricht im Home Schooling, der Übergang habe gut funktioniert. Doch viel lieber als über die Schule spricht Meister über den Sport, das Schwimmen, das ihr eine völlig neue Welt eröffnet hat. Ihre Trainer schicken ihr nun Wochenpläne, die Motivation habe unter der Verschiebung der Paralympischen Spiele nicht gelitten. Ihr Ziel sei jetzt eben nicht mehr Tokio 2020, sondern Tokio 2021. Dass in den nächsten Monaten wohl kaum Wettkämpfe stattfinden, tut der Motivation keinen Abbruch. Meister hofft, sich bald wieder im Wasser fortbewegen zu können. Bis es so weit ist, trainiert sie in ihrem Jugendzimmer. Und schwebt in Gedanken schwerelos durchs Wasser. Für ihren paralympischen Traum. Aber auch für ihre Gesundheit.

## Van Till isoliert sich, weil sie zur Risikogruppe gehört

Weil sie an Asthma leidet, gehört **Celine van Till** zur Risikogruppe und isoliert sich derzeit komplett, trainiert zu Hause auf einem Spinningvelo, an einer Kraftmaschine und auf einer 100-Meter-Tartanbahn. Seit einem Sturz vom Pferd 1998 lebt die Genferin mit eingeschränktem Sehvermögen und Gleichgewichts- und Koordinationseinschränkungen. Die ehemalige Miss Handicap, die erst 2019 zur Leichtathletik wechselte und dank Sponsoren vom Sport leben kann, sagt: «Ich muss dranbleiben beim Training, sonst verliere ich an körperlicher Mobilität.» An Motivation mangelt es ihr nicht, van Till sagt: «Ich habe noch sehr viel Schlimmeres erlebt.» Die Verschiebung der Spiele habe sie schnell als Chance gesehen. Sie sagt: «Ich sehe immer das Positive.» (s/h)



Leichtathletin Celine van Till.

## Tüfteln an der Prothese bei Ex-Skifahrerin Elena Kratter

«Die Kunst besteht darin, einmal mehr aufzustehen, als hinzufallen.» Das Zitat wird Winston Churchill zugeschrieben, und es ist **Elena Kratter** wie auf den Leib geschneidert. Aufgrund gesundheitlicher Komplikationen wurde ihr kurz nach der Geburt der rechte Unterschenkel amputiert. Aufgewachsen im Kanton Schwyz, lag es auf der Hand, dass sie sich zunächst als Skifahrerin austobte. Erst als zweibeinige Athletin mit Prothese, dann einbeinig. Weil die Belastung zu gross wurde, wechselte die 23-jährige Orthopädiotechnikerin, die ihre Prothese selber baut, 2019 zur Leichtathletik. Entsprechend sagt Kratter: «Durch die Verschiebung habe ich nun mehr Zeit, stärker zu werden. Diese möchte ich optimal nutzen.» Getreu dem Motto: Hinfallen, aufstehen, weitermachen. (s/h)



Leichtathletin Elena Kratter.

## Logistische Herkulesaufgabe für die Reiterin Nicole Geiger

Es gibt nicht viele Sportarten, die so viel Organisation und Weitsicht verlangen wie das Reiten. Der Transport der Pferde, Unterbringung, Betreuung, Futter, Impfungen, Termin beim Hufschmied, die Erstellung von Reisedokumenten – alles muss minutiös geplant werden. Entsprechend weit fortgeschritten waren die Vorbereitungen auf die Paralympischen Spiele bei **Nicole Geiger** aus Zeiningen AG, die seit einem Reitunfalls 1998 mit einer inkompletten Tetraplegie lebt. Gleichwohl spricht die 57-Jährige, die 2016 in Rio de Janeiro bei den Paralympics an der Para-Dressage teilnahm, von einer Erleichterung, dass die Spiele verschoben wurden. Und von den Vorbereitungen, die sie jetzt bereits getroffen hat, profitiert sie nun einfach im nächsten Jahr. (s/h)



Dressurreiterin Nicole Geiger.

## Zeit für den Frühlingsputz und die Partnerin bei Roger Bolliger

Auch für den 45-jährigen **Roger Bolliger** kam die Verschiebung einer Erlösung gleich. Er sagt: «Die Situation beschäftigt mich sehr. Jetzt wird uns Menschen auf brutale Art und Weise aufgezeigt, wie winzig wir in diesem Kosmos sind. Und das nichts selbstverständlich ist.» Er hat das 2002 erfahren, als er bei einem Arbeitsunfall in einer Käserei sein rechtes Bein verlor. Früher betrieb er Kunstturnen und Faustball, der Sport sei für ihn «wie die Luft zum atmen». Also begann er mit dem Para Cycling, nahm 2016 in Rio de Janeiro an den Paralympics teil. Dass die Spiele in Tokio verschoben wurden, hat aber auch sein Gutes. «Ich habe den Frühlingsputz gemacht, die Fenster glänzen», sagt Bolliger. Und auch seine Partnerin freut sich über mehr gemeinsame Zeit. (s/h)



Para-Cycling-Athlet Roger Bolliger.

## Sofia Gonzalez und das Problem mit den Spikes

Ende März feierte **Sofia Gonzalez** ihren 19. Geburtstag, anders als normal, nicht mit ihren Freundinnen und Freunden. Auch sie verbringt ihre Zeit zu Hause, in Jongny in der Waadt, wo sie mit ihren Eltern und ihrer kleinen Schwester lebt. Nach der Geburt wurde bei Gonzalez der rechte Unterschenkel amputiert, Sport trieb sie trotzdem immer: Tanzen, Ski und Reiten. Ihre Erfüllung fand sie in der Leichtathletik, die Paralympics wurden ihr Ziel. Und doch nimmt sie die Verschiebung gelassen hin, sagt: «Wir Parasporthler haben gelernt, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.» Nur ein Problem hat Gonzalez: «Ich kann zwar draussen trainieren, aber nicht mit Spikes auf der Tartanbahn.» Dafür bleibt mehr Zeit für die Schule: Im nächsten Jahr will sie die Matur abschliessen. (s/h)



Leichtathletin Sofia Gonzalez.