



UNBELASTET

VON VORNE BEGINNEN

Seit ihrer Kindheit fährt sie Ski. Dabei ist ihr Talent früh aufgefallen. Mit neun Jahren absolvierte sie ihre ersten Schweizermeisterschaften. Heute ist Elena Kratter (19) eine der Nachwuchshoffnungen im Schweizer Kader von PluSport. Doch die Schwyzerin hat mit Themen und Herausforderungen zu kämpfen, welche den meisten Skirennfahrern fremd sind. Die junge Athletin ist unterschenkelamputiert.

● Elena Kratter ist eine dynamische, sympathische, junge Leistungssportlerin, die viel und gerne lacht. Ihre Behinderung ist für sie Normalität, von Anfang an. «Bei der Geburt gab es Komplikationen und es wurden Fehler gemacht», erzählt sie. Dabei sei ihr rechtes Bein abgestorben und musste unterhalb des Knies amputiert werden. Behindert fühlte sie sich nicht, wollte überall mit dabei sein, auch mitrennen. Dabei waren ihr aber Grenzen gesetzt, vor allem auch, weil die Prothesentechnik noch nicht so weit entwickelt war.

EIN GEFÜHL VON FREIHEIT

«Als ich die Oberstufe in einer Sportschule absolvieren konnte, bekam ich zum ersten mal eine Joggingprothese und konnte mit den anderen mittrainieren», erinnert sie sich. Das sei ein Gefühl der Freiheit gewesen. Ein Gefühl, welches sie auch beim Skifahren verspürt. Doch obwohl die Prothesen immer weiter entwickelt wurden, waren ihr auch beim Skifahren Grenzen gesetzt. Die Zeiten stimmten, die Resultate auch, «dennoch ging es ab einem gewissen Punkt nicht vorwärts».

Für ihre Trainer war bald klar, Elena musste eine Umstellung wagen: ihre Prothese ablegen

und einbeinig Rennen fahren. Denn Elena hat, was die Länge ihres Beinstumpfes betrifft, klare Nachteile gegenüber anderen Unterschenkelamputierten. Nadja Hartmann, Head Coach Nachwuchs beim Swiss Paralympic Skiteam, erklärt das so: «Wenn der Stumpf zum Beispiel bis in den Skischuh ragt, hat dies positive Auswirkungen auf die Kraftübertragung. Bei Elena musste das Bein gleich unterhalb des Knies amputiert werden. Damit kann sie kaum Kraft auf den Ski übertragen.»

Die Probleme spürte Elena bei jeder Fahrt und auch Schmerzen waren die Folge. Dennoch tat sich die Nachwuchsfahrerin schwer mit dem Gedanken, einbeinig die Piste runter zu fahren. «Mein ganzes Leben lang war ich zweibeinig unterwegs. Ich brauchte Zeit, mich an den Gedanken zu gewöhnen.» Zeit, welche ihr die Trainerin gab. «Es ist wirklich eine Riesenumstellung», so Nadja Hartmann. «Man kann fast schon sagen, Elena musste eine neue Sportart lernen.»

OHNE PROTHESE AUF DIE PISTE

Im Frühjahr 2015 hat die Athletin ihre Prothese abgelegt. Und obwohl sie bald schon die Vorteile sah und spürte, erinnert sie sich noch



PluSport Fahren Sie gegen Elena Kratter

gut an ihre erste einbeinige Fahrt. «Ich schaffte gerade mal zwei, drei Schwünge. Dann hatte ich keine Kraft mehr», erzählt sie und lacht. Kraft sei denn auch die Herausforderung schlechthin, wie ihre Trainerin betont. «Plötzlich muss ein Bein die ganze Belastung tragen. Die Körperstrukturen müssen sich daran gewöhnen», erklärt Nadja Hartmann, welche als gelernte Physiotherapeutin die körperlichen Auswirkungen versteht.

Für Elena Kratter war es aber neben der Kraft auch eine Kopfsache, denn sie hatte sich an Abläufe und Techniken gewöhnt, hatte diese automatisiert. Nun muss sie vor allem wieder

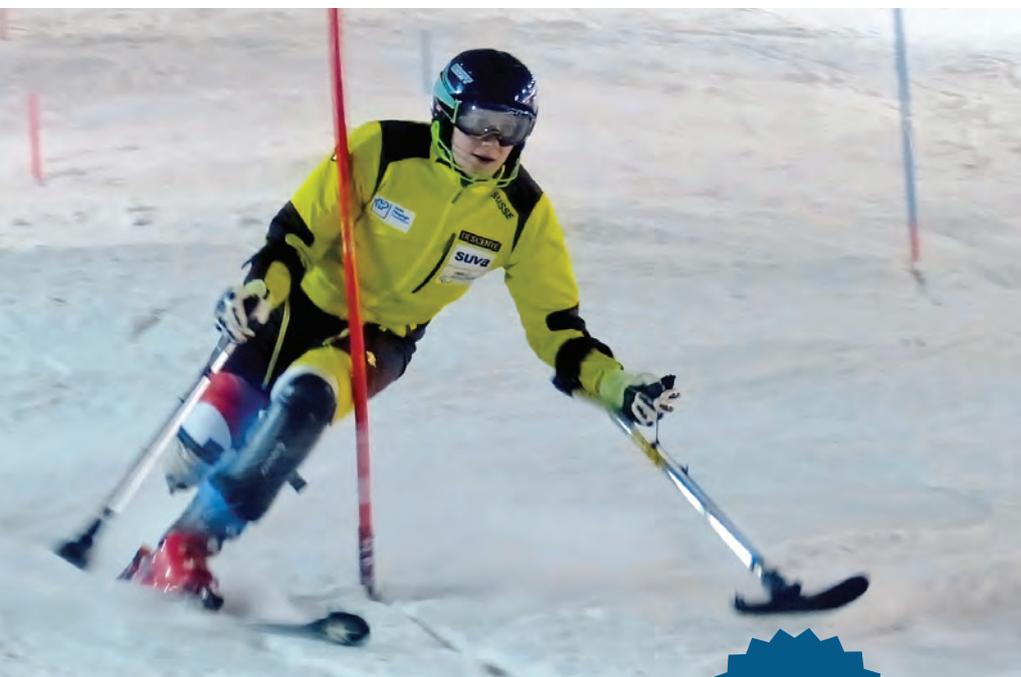
ein Gefühl der Sicherheit aufbauen – und dies mit einem Bein weniger. Die sogenannten «Stabilos», also adaptierte Gehkrücken mit speziellen Kurzskier anstelle von Skistöcken, können dabei nur bezüglich Gleichgewicht helfen. «Abstützen? Keine Chance. Man rutscht sofort weg», so die Athletin.

BEGINNEN BEI NULL

Für Elena Kratter geht es nun nicht einfach in eine neue Saison, es ist ein eigentlicher Neustart, obwohl sie schon seit Jahren Rennen fährt. «Alle Punkte sind weg, ich beginne bei Null», erklärt die Schwyzerin und auch hier

Bereits zum vierten Mal organisiert PluSport, die Dachorganisation des Schweizerischen Behindertensports, gemeinsam mit St. Moritz Tourismus am 21. bis 23. Januar 2016 den IPC Alpine Skiing World Cup. Rund 80 Sportlerinnen und Sportler aus 18 Nationen werden während drei Tagen zusammenkommen und auf der Corviglia den Original-Slalom der WM 2017 einweihen.

Am 21. Januar wird als besondere Attraktion ein spezieller Parallelslalom angeboten. An diesem Event haben alle Interessierten die einmalige Gelegenheit, gegen Topathletinnen und -athleten mit Behinderung anzutreten. Die Piste wird speziell für Amateurskisportler/-innen angepasst sein und die Zeitmessung mit einem ausgeklügelten «Ablet-Disabled»-Faktorensystem berechnet. Anmeldung und Informationen unter www.plusport.ch.



lacht sie herzlich. Denn eigentlich sei dies gut so, «ich kann unbelastet von vorne beginnen». In den Trainings hat sie mittlerweile beachtliche Fortschritte erzielt, wie ihr Coach betont. Und Elena fühlt sich inzwischen besser, freier. «Die Umstellung hat sich gelohnt. Ich spüre wie es vorwärtsgeht und noch einiges möglich ist», betont die Skirennfahrerin. Nadja Hartmann bestätigt diesen Eindruck. «Elena hat noch viel Potenzial. Für uns gehört sie klar zu den Nachwuchshoffnungen.» Nun muss Elena das Ganze aber noch bei den Rennen umsetzen und sich wieder neu für Europa- und Weltcup qualifizieren. «Alles andere als eine einfache Aufgabe, denn die Konkurrenz ist gross», so Hartmann. «Wir reden hier von Spitzensport.»

VERGLEICH DANK FAKTORENZEITEN

«Einfach ist es für niemanden mehr.» Kratter startet in der Kategorie «Ski alpin standing»,

LIVE DABEI IN ST. MORITZ

Sie können zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Schweizerhof in St Moritz im Wert von 1200 Franken gewinnen. Anreisetag, Mittwoch, 20. Januar 2016. Abreisetag, Freitag, 22. Januar 2016. Dieses Angebot umfasst Willkommensgetränk, Frühstücksbüfett, Viergang-Auswahl-Menü, freie W-Lan-Nutzung. Das Hotel verfügt über einen gut eingerichteten Wellnessbereich. Der Transfer zum Hotel und zurück zum Bahnhof wird ebenfalls geboten.

Was Sie tun müssen? Schreiben Sie uns eine Mail an info@snowactive.ch mit dem Stich-



wort «Live dabei in St. Moritz» bis 31. Dezember 2015. Die Gewinner werden sofort benachrichtigt.

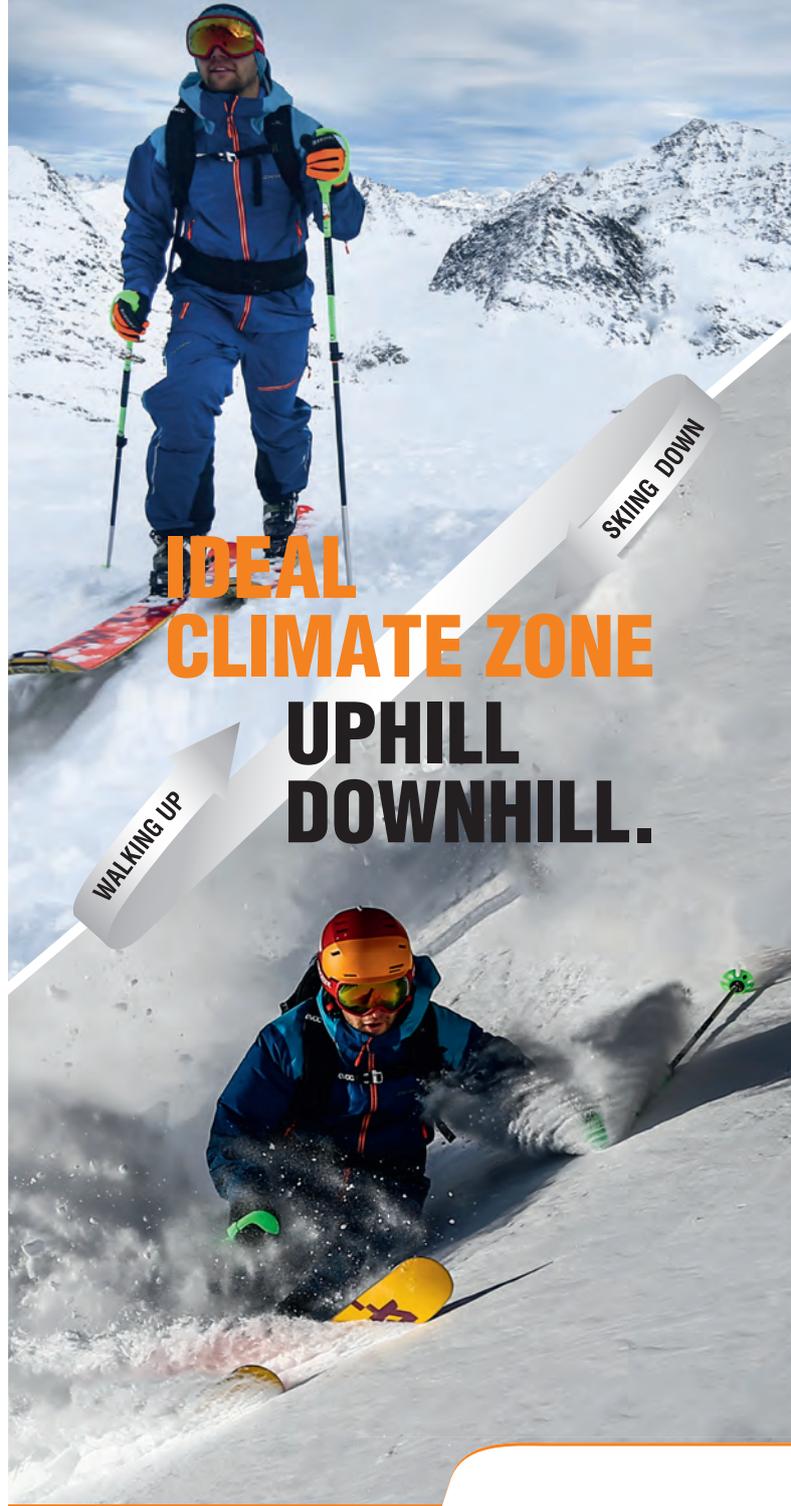
Vermerken Sie unbedingt Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer auf der Mail!

Sie können uns auch eine Postkarte schreiben: Redaktion Snowactive
«Leserwettbewerb St. Moritz»
Gösgerstrasse 15
5012 Schönenwerd

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

ziener

GLOVES | SKIWEAR | BIKEWEAR



mit Athletinnen, welche die verschiedensten körperlichen Behinderungen haben. Damit trotzdem ein Vergleich möglich ist, wird mit den so genannten Faktorenzeiten gearbeitet (siehe Kasten). Beim Slalom muss Kratter dabei sogar schneller fahren als vorher mit einer Prothese. Diese scheinbare Unlogik erklärt die Trainerin: «Mit nur einem Ski kann man eine engere Linie fahren, näher an den Toren vorbei.» Dieser Vorteil wird mit den Faktorenzeiten ausgeglichen.

Die Kämpferin hat nun also ihren Weg gefunden, sportlich, aber auch beruflich. «Ich war oft in Orthopädiestätten und konnte zuschauen, wie Prothesen entstehen. Für mich war schon als Kind klar, ich will einmal meine Prothesen selber herstellen.» Nächstes Jahr schliesst sie ihre Ausbildung als Orthopädistin ab, ihre erste eigene Prothese hat sie schon gebaut. «Es ist schon was anderes, für sich selber eine Prothese zu fertigen, weil man sofort spürt, wenn etwas noch nicht ganz passt.» Sie ist aber auch überzeugt, dass der Dialog mit ihren Kunden einfacher ist, «weil ich selber betroffen bin und genau weiss, wovon ich rede».

Elena Kratter hat gelernt mit ihrer Behinderung umzugehen und wagt immer wieder Neues. Und sie ist ehrgeizig. Beim Skifahren fühlt sie sich frei, doch der Spitzensport verlangt auch alles von ihr ab. Ihr Mut zur Umstellung hat sich für sie persönlich für ihr Gefühl und ihre neu gewonnenen Möglichkeiten bereits ausbezahlt, nun hat sie den Ehrgeiz, ihr grosses Potenzial im Sport noch auszuschöpfen. Man mag dieser sympathischen, jungen Athletin gönnen, dass ihr Mut und ihre Ausdauer belohnt werden. **CLAUDIO BRENTINI**



Faktorzeiten

Um innerhalb einer Kategorie die Zeiten der verschiedenen Athletinnen und Athleten gegenüberstellen zu können, gibt es in jeder Kategorie (stehend, sitzend, sehbehindert) verschiedene Klassen mit zugehörigen Faktorzeiten. Jede Sportlerin und jeder Sportler wird von einer Kommission nach dem Grad der Behinderung eingestuft. Elena Kratter startet in der Kategorie «stehend», Klasse LW2. Beim Slalom fährt sie zum Beispiel mit der Faktorzeit 0.9921. Das bedeutet: Wenn sie 60 Sekunden für den Lauf benötigt (Realzeit), wird diese Zeit mit dem Faktor 0.9921 multipliziert. Ihre Schlusszeit beträgt dann also 59.526 Sekunden. Eine handamputierte Fahrerin in einer anderen Klasse, fährt zum Beispiel mit dem Faktor 1.0. Die Realzeit ist bei dieser Athletin also zugleich das Resultat. In der stehenden Kategorie gibt es eine Spannweite der Faktorenzeiten zwischen 1.0 und 0.8414.

Offizieller Ausrüster vom

