

«Vor ein paar Jahren sagte man mir noch, ich sei untauglich»

Spitzensport-RS Sie sind die ersten Paralympics-Athleten in der Spitzensport-RS in Magglingen: Leichtathletin Elena Kratter und Handbiker Fabian Recher. Letzterer sagt, welche Erwartungen er hat und was am Trainingsort nicht ganz optimal ist.

Interview: Beat Moning

Fabian Recher, drei Wochen militärische Grundausbildung, eine Woche Training unter anderem im Velodrome Grenchen. Wie fühlt sich der erste Monat in der Spitzensport-Rekrutenschule an?

Fabian Recher: Sagen wir es so: Ich bin mich noch am Einleben. Die Grundausbildung war teilweise happig, nur wenn ich schon an den 24-Stunden-Tag mit «Marsch», Biwak und so weiter denke. Aber jetzt beginnt jene Zeit, auf die ich mich von Beginn an gefreut habe.

Stichwort «von Beginn an»:

War es stets ein Ziel, die Sportler-RS zu absolvieren? Für mich schon. Vor ein paar Jahren sagte man mir, ich sei untauglich und die Spitzensport-RS habe keinen Platz für Rollstuhlfahrer.

War das hart?

Es hat möglicherweise etwas bewirkt. Denn der Verband hat sich eingeschaltet und nach und nach wurden wir Behindertensportler auch für das Sport-Militär zum Thema. Nun hat es geklappt, zusammen mit Elena. Das ist erfreulich.

Sie beide sind sozusagen Vorreiter für die nächsten Behindertensportler.

Ich sehe mich nicht als Vorreiter. Es war letztlich ein logischer Schritt in die nächste Stufe der Professionalisierung.

Sozusagen ein weiterer Schritt aus der Anonymität?

Ich denke, wir Behindertensportler werden medial schon recht gut wahrgenommen. Diese Spitzensport-Rekrutenschule, und dann auch die kommenden Wiederholungskurse, sind einfach eine weitere Chance dafür, uns gezielt auf die Grossanlässe vorzubereiten. Aber klar, im Moment ist das mediale Interesse gross. Wir finden jedoch immer ein paar Minuten, um uns mit Journalisten zu unterhalten ...

Ist Magglingen eigentlich rollstuhlfreundlich?

Magglingen kannte ich bisher nicht, wir waren meist in unserer Basis in Nottwil am Trainieren. Das Gelände mit dem Auf und Ab zwischen den Gebäuden ist natürlich nicht unbedingt optimal. Zum Glück habe ich jetzt seit Kurzem die Autoprüfung. Ich erhielt eine Ausnahmebewilligung, einzelne Wege mit dem Auto zu fahren.

Sie sind recht selbstständig.

Im Grossen und Ganzen ja, Hilfe kann man da und dort aber immer gebrauchen. Meine RS-Kollegen sind in der Tat sehr hilfsbereit. Wohnen aber tue ich zum Beispiel nicht am selben Ort. Sie sind im Grand Hotel, ich im Bellavista, wo Dusche und Toilette im gleichen Zimmer sind.

Nun zum Sportlichen: Was erhoffen Sie sich von dieser Zeit als «Profi», bevor Sie dann wieder ab Mitte März 2022 zu Ihrer Teilzeitstelle bei der Swisscom zurückkehren?

Mein Trainer (Michael Würmli, die Red.) und ich arbeiten nun vermehrt und gezielt an meinen Schwachstellen. Zum Beispiel an der Rotatorenmanschette (umhüllt das Schultergelenk, verbindet den Oberarm mit dem Schulterblatt und ist der Motor, um die Schulter zu bewegen, die Red.). Es ist sozusagen Detailarbeit angesagt, nicht zuletzt, um Verletzungen vorzubeugen. Ansonsten sind wir an konditionellen Einheiten, wie jetzt im Velodrome in Grenchen, dies nach einem Unterbruch von fast zwei oder drei Jahren, oder später, wenn dann Schnee gefallen ist, auf den Langlaufpisten in Magglingen oder Les Prés-d'Orvin.

Ihre Ziele sind auf die Paralympics 2024 in Paris ausgerichtet. Kann man denn schon soweit planen?

Nein, tun wir auch nicht in erster Linie. Unsere nächsten Ziele sind die kommenden Europa- und Weltmeisterschaften im Mai und



Fabian Recher gibt im Velodrome Grenchen Vollgas und lässt sich auch von den etwas schnelleren «Normal»-Bahnradler nicht beirren. BARBARA HÉRITIER

September. Da strebe ich den einen oder anderen Erfolg an.

Sie spielten ja mal Fussball, waren Langläufer. Wird es jetzt beim Handbike bleiben?

Ja, Langlauf ist für mich ein idealer Ausgleich im Winter, auch draussen Kraftausdauer zu trainieren. Fussball war aktuell, als

ich noch einigermaßen gehen konnte. Ich war überhaupt sehr polysportiv, spielte noch Basketball, betrieb Leichtathletik und fuhr Ski alpin. Dann stellten sich im Rücken Komplikationen ein und ich konnte mich fortan nur noch mit dem Rollstuhl fortbewegen. Da kam der Wechsel zum Handbiker.

Wie erwähnt, nach der Rekrutenschule geht es zurück ins Teilzeit-Berufsleben. Welche Ziele verfolgen Sie als junger Mensch von 22 Jahren noch?

Ich wohne noch bei meinen Eltern in Spiez. Da ist es ein Thema, mal ausziehen und noch selbstständiger zu werden. Mal schauen, wo ich dann noch

Fabian Recher

- Geboren am 3. Mai 1999, wohnhaft in Spiez. Gelernter Kaufmann.
- **Newcomer of the year 2021.** Sportler des Jahres im Berner Oberland.
- **Behinderung:** Geboren mit Spina Bifida (offener Rücken).
- **Seit 2019 Handbiker** in der Kategorie MH4, Mitglied des Para Racing Team und der Schweizer Nationalmannschaft. Seit 2014 gezieltes Training im Handbiken.
- **Grösste Erfolge 2021:** Je zwei siebte Plätze an den Paralympics in Tokio mit dem Team und im Strassenrennen. Bronze an der WM 2021 in Estoril/Portugal und Bronze an der EM 2021 in Peuerbach/Österreich, beide im Strassenrennen. Dreifacher Schweizer Meister. *bmb*

Unterstützung benötige. Wohnen werde ich sicher in der Umgebung von Thun, zumal sich meine ideale Trainingspiste auch zwischen Belp und Spiez befindet.

Zu den Plänen in den nächsten Wochen gehören ein Trainingslager auf Fuerteventura, Langlaufstage im Engadin und auch ein Abstecher zu den Baspo-Trainingsorten in Tenero und Andermatt.

Richtig, die ersten harten Wochen gehören nun der Vergangenheit an und wenn auch noch weitere schulische Elemente dazu kommen, wie jetzt die Ausbildung zum Militärsport-Leiter, dann fehlt es in den nächsten Monaten nicht an der nötigen Abwechslung. Ich freue mich auf jeden Fall darauf, das Ganze nun professioneller und auch mit der nötigen Regeneration, aber auch mit der nötigen Abwechslung anzugehen. So, dass ich dann gut vorbereitet auf die Sommersaison blicken kann.

Weitere Bilder vom Training: www.bielertagblatt.ch/handbike

Mit eigens hergestellter Prothese auf Medaillenjagd

Spitzensport-RS Eine Frühgeburt mit Folgen: Die Schwyzerin Elena Kratter musste sich den rechten Unterschenkel amputieren lassen. Heute hat sie nicht nur im Spitzensport eine Erfüllung gefunden.

Neben Fabian Recher hat auch Elena Kratter Aufnahme in die Spitzensport-Rekrutenschule gefunden, um sich optimal auf die nächsten internationalen Grossanlässe vorzubereiten. Die 25-Jährige ist die erste körperbehinderte Frau, die es nach Magglingen geschafft hat.

«Es war eine strenge Grundausbildung», blickt Elena Kratter auf die ersten Wochen zurück. Aber nicht etwa, weil Militär eine Männerwelt ist. «Nein, ich habe es nicht so empfunden und wir fünf Frauen fühlen uns da auch

voll integriert», sagt die Schwyzerin. Stets pünktlich zu sein oder generell der militärische Ablauf bereite ihr aber zuweilen schon Probleme. «Wenn ich wie die anderen in 90 Sekunden sieben Stockwerke meistern sollte, dann muss ich intervenieren.» Ihr wurden jetzt zwei Minuten zugestanden ... Die Hilfsbereitschaft und das Verständnis seien gross. «Ich habe nun mal etwas länger, bis ich in den Kampfstiefeln bin.»

Ideale Vorbereitung auf Grossanlässe

Elena Kratter ist stolz, die erste Rekrutin aus der Para-Szene zu sein. «Ich und Fabian können Türen aufmachen für die nächste Generation.» Es sei einfach Zeit geworden, dass man Behindertensportlern diesen Zugang gewährt habe. Sie freut sich nun auf die Wochen, die im Zentrum

ihres Sports stehen. «Ich will körperlich Fortschritte erzielen, die Technik verbessern und mich auch gut regenerieren.» Ziel sei es, im Frühling weiter zu sein als diesen Frühling 2021. Mit den

Elena Kratter

- Geboren am 5. Juli 1996, wohnhaft in Vorderthal/SZ. Gelernte Orthopädistin EFZ.
- **Behinderung:** Kurz nach der Geburt musste Elenas rechter Unterschenkel amputiert werden. Als Frühgeburt hatte sie einen schwachen Herzkreislauf, wodurch ein ärztlicher Eingriff notwendig wurde. Der Eingriff rettete ihr das Leben, verlief jedoch nicht ohne Komplikationen. Elena hat eine Zwillingsschwester.
- Bis 2019 **Skifahrerin** mit Welt-

Weltmeisterschaften Ende August in Japan im nächsten Jahr steht ein Grossanlass auf dem Programm. Im Wiederholungskurs habe sie dann im Sommer noch einmal Zeit, an der Form zu

feilen. Dabei blickt sie auf 2024. «Das grosse Ziel heisst Paris. Eigentlich ist Olympia gar nicht so weit weg. Es ist gut, wenn wir jetzt die Zeit optimal nutzen und eine gute Basis anstreben.»

Mehr Muskeln – Prothese muss angepasst werden

Mit elf Jahren schlug ihr der Orthopädietechniker einen Skikurs für Prothesenträger bei PluSport vor. So entdeckte Kratter den Sport, der in den darauffolgenden Jahren zu ihrer Leidenschaft wurde. Mit Skifahren hat Elena Kratter inzwischen und nach der Verletzung 2019 abgeschlossen. «Das Verletzungsrisiko ist zu gross, auch wenn mir das Knie keine Probleme mehr bereitet.»

Wenn sie die Zeit gut nutzen will, so heisst das für die 25-Jährige auch: «Wenn ich jetzt mehr trainiere und an Muskelkraft zu-

lege, muss der Gliedersatz wieder angepasst werden.» Da sei es wichtig, die Stabilität zwischen Körper und Prothese nicht zu verlieren. Elena Kratter ist viel beschäftigt und hat einen nicht unwesentlichen Vorteil: Als gelernte Orthopädistin mit Arbeitsort in Bern weiss sie, was für sie gut ist. Schliesslich produziert sie die eigene Prothese gleich selber. Daneben geht sie in Sargans noch zur Schule, um die Matura nachzuholen. Biomechanik will sie danach studieren. *bmb*



Elena Kratter Leichtathletin