

# Ihre Welt ist nur hell und dunkel

**Parasportlerin Chantal Cavin** Sie ist blind und bestreitet morgen Sonntag mit dem Frauenlauf in Bern das erste gemeinsame Rennen mit der ehemaligen Spitzenathletin Maja Neuschwander. Welche Herausforderungen das Duo meistern muss.

Marco Oppliger

Es ist nur ein dünnes Band – und doch viel mehr als das. Die beiden Läuferinnen halten es je in einer Hand, Seite an Seite rennend. Einmal pro Woche tun sie das auf den Berner Strassen, meistens am Morgen früh, ehe die Rushhour einsetzt. Mit knappen Informationen lotst die eine dann jeweils die andere über den Asphalt: «Stufe, Treppe, links, rechts.»

«Das nennt sich Aufwachen mit Maja», sagt Chantal Cavin lachend. Die 45-jährige ist blind, kann nur Licht und Dunkelheit voneinander unterscheiden. Was sie jedoch nicht daran hindert, ihrer grossen Leidenschaft zu fröhnen: dem Laufen. Und hier kommt Maja Neuschwander ins Spiel.

Die 43-jährige Bernerin hat zweimal an Olympischen Spielen teilgenommen, den Marathon von Wien gewonnen und war über die 42,195 km lange Landesrekordhalterin. 2020 hat sie nach 22 Jahren Spitzensport den Schlussstrich gezogen. Das Laufen aber hat sie nie ganz losgelassen. «Nur bin ich im Moment ein wenig sinnlos, weil ich keine Lust darauf habe, einen grossen Wettkampf zu bestreiten.» Und hier kommt Cavin ins Spiel.

Im Herbst 2022 hielt die Parasportlerin ein Referat, das Neuschwander besuchte. Bereits ein paar Wochen später trafen sie sich ein erstes Mal zum Laufen. Weil sich Neuschwander über eine Bekannte erkundigt hatte, ob Cavin eine Guide gebrauchen könnte, also jemanden, der mit ihr läuft. Heute sagt Cavin: «Maja ist für mich ein Glücksfall.»

Mit 14 stürzte die Bernerin beim Judo auf den Hinterkopf, sie erblindete vom einen auf den anderen Tag. Doch als Bewegungskind sehnte sie sich danach, weiterhin Sport treiben zu können. Über eine Lehrerin fand sie zum Schwimmen und schaffte es im Parasport bis ganz nach oben: Viermal wurde Cavin Weltmeisterin und stellte mehrere Weltrekorde auf. Nach dem Rücktritt vom Schwimmsport an



Seite an Seite: Maja Neuschwander (rechts) lotst Chantal Cavin mit Anweisungen und einem dünnen Band über die Strassen. Foto: Raphael Moser

den Paralympics in London entdeckte sie dann ihre Freude am Laufen.

## Wie jemand, der im Dunkeln die Treppe hinabsteigt

Aber wie im Wasser benötigt sie auch zu Fuss Hilfe. Aktuell hat Cavin 14 Guides, was die Sache nicht immer einfach macht, weil diese unterschiedlich gross und schnell sind. Entsprechend muss das Zusammenspiel Athletin/Guide immer wieder angepasst werden. Und Cavin muss auch bezüglich der Planung flexibel sein. Denn nur vier Guides können mit ihr Einheiten im Wettkampf-Tempo absolvieren: Weil sie den Rhythmus vorgeben, vorausschauen und Hindernisse

durchgeben, dürfen sie nicht am Anschlag sein. Und müssen darum in der Lage sein, rund 20 Prozent schneller zu laufen als Cavin. Es versteht sich von selbst, haben diese ambitionierten Läu-

## Schlumpf mit Comeback am Frauenlauf

Zum 37. Mal findet morgen in Bern der Frauenlauf statt. Rund 9000 Läuferinnen haben sich bereits angemeldet, um über 3, 5 oder 10 km zu starten. Darunter auch die Bundesrätinnen Elisabeth Baume-Schneider und Viola Amherd, die die kürzeste Distanz unter die Füsse nehmen werden.

Im Elite-Rennen über 5 km kommt es derweil zum Comeback

ferinnen und Läufer auch eigene Pläne und Ziele und stehen ihr nicht immer zur Verfügung. Weshalb Cavin froh ist, mit Neuschwander nun über ein zusätzliches Ass im Ärmel zu verfügen.

von Fabienne Schlumpf. Die Landesrekordhalterin im Marathon hat schwierige Monate hinter sich. Wegen einer Entzündung an der Ferse und eines Infekts musste sie länger pausieren und konnte deshalb im Frühling nicht über die 42,195 km antreten, um die Olympia-Limite in Angriff zu nehmen. Das will die Zürcherin im Herbst nachholen. (mob)

Doch die beiden mussten sich zuerst finden. «Chantal gab mir extrem viel Vertrauen, aber es ist ein anderes Laufen», sagt Neuschwander. Weil sie für zwei Personen schauen und entsprechend den Rhythmus vorgeben muss. Und weil die beiden einen ganz anderen Laufstil pflegen.

Neuschwander ist es gewohnt, flach zu laufen – ganz im Gegensatz zu Cavin. Sie hebt ihre Füsse höher an, um die Gefahr zu umgehen, über ein Hindernis zu stolpern. Cavin erklärt es so: «Wenn ein Sehender im Dunkeln eine Treppe runtersteigt, tut er das auch vorsichtig, weil er nicht sieht, wo die letzte Stufe ist.» Was hilft, sind klare Ansagen des Gegenübers. «Das gibt mir Vertrau-

en, aber es braucht Zeit. Je eingespielter wir sind, desto schneller werde ich laufen können.»

## Warum Neuschwander gefordert ist

Morgen wagen die beiden den ersten gemeinsamen Wettkampf. Am Frauenlauf in Bern werden sie über 10 Kilometer antreten. Dabei soll es nicht darum gehen, möglichst schnell ins Ziel zu kommen, sondern Erfahrungen zu sammeln. «Es ist nicht mein Rennen, ich renne für Chantal, und das passt für mich», sagt Neuschwander. Wegen der unterschiedlichen Streckenabschnitte – von flach zu steil, mit wechselndem Untergrund – spricht sie von einem perfekten ersten Rennen, um sich kennen zu lernen. «Maja wird gefordert sein. Sie läuft viel schneller als ich und muss deshalb ab und an einen Zwischenschritt machen, damit ich im Rhythmus bleibe, aber ich habe keine Zweifel: Sie wird es gut machen», sagt Cavin lachend.

Die beiden können sich vorstellen, längerfristig gemeinsam zu laufen. Nicht zuletzt, weil Neuschwander sich zumindest vorerst vom Gedanken verabschiedet hat, weitere Marathons zu bestreiten. «Wenn du so lange alles dem Sport untergeordnet hast, ist es befreiend, einmal kein Commitment abgeben zu müssen», sagt sie, die bei Swiss Olympic als Leiterin des Athlete-Hubs und Verantwortliche für das Projekt «Frau und Spitzensport» tätig ist. «Aber das Projekt mit Chantal ist für mich spannend, weil ich nach wie vor das tun kann, was ich am liebsten tue, und dabei anderweitig herausgefordert werde.»

Bald einmal möchte Cavin, die bei Plusport Behindertensport Schweiz für Inklusion und Marketing zuständig ist, einen schnellen Halbmarathon bestreiten. Und mit diesem Gedanken kann sich auch Neuschwander anfreunden. Bis es jedoch so weit ist, werden die beiden noch ein paarmal frühmorgens durch Bern laufen.

# Abend der Weltrekorde in Paris – und Ehammer fliegt wieder

**Diamond League** Der Appenzeller wird im Weitsprung mit 8,11 m Zweiter, Kipyegon und Girma brillieren.

Es ist in den vergangenen Jahren kaum einmal vorgekommen, dass gleich zwei Schweizer an einem Meeting der Diamond League im Ausland starteten. Gestern war es in Paris so weit. Hürdensprinter Jason Joseph trat mit neu geordnetem Haar an, und Simon Ehammer wollte den Dämpfer der drei Weitsprung-Nuller am Mehrkampfmeeting in Götzis vergessen machen. Das gelang dem WM-Bronzegewinner von 2022 vorzüglich: Ehammer zeigte sechs gültige, weite Sprünge, drei davon über 8 Meter. Mit 8,11 m flog er aufs Podest und wurde hinter Olympiasieger Tenoglu (8,13 m) Zweiter. Er habe sein Ziel, zu alter Sicherheit zu finden, für den Moment erreicht, sagte er hernach gegenüber SRF.

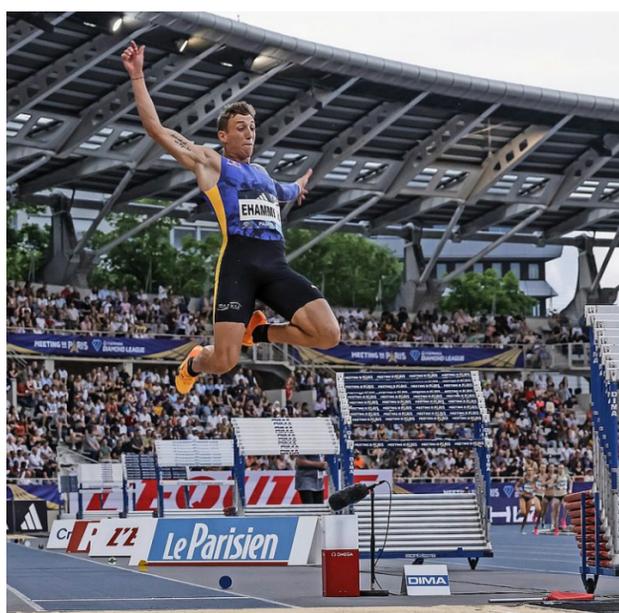
Joseph hingegen enttäuschte sich selber. Der Hürden-Rekordhalter hatte gesagt, es sei wichtig, dass er zwei schnelle Läufe

zeigen könne – eine Art Simulation für die WM mit Halbfinal und Final. Nach einem mässigen ersten Durchgang in 13,36 Sekunden und nach miserablen Start stand er zwar im Final – und verpasste dort den Start erneut. Er ging als Letzter aus den Startblöcken und fand nie ins Rennen. In 13,29 wurde er Siebter. Das Rennen gewann wenig überraschend US-Dominator Grant Holloway. In 12,98 blieb er als Erster in diesem Jahr unter der 13er-Marke, die fünf schnellsten Zeiten 2023 ist er gelaufen.

## Schon wieder Kipyegon

Die verblüffendsten Leistungen des Abends gelangen der Kenianerin Faith Kipyegon und dem Äthiopier Lamecha Girma. Kipyegon rauschte nur eine Woche nach ihrem Weltrekord über 1500 m in Florenz zur nächsten Bestmarke: In 14:05,19 Minuten

über 5000 m unterbot sie den alten Weltrekord um fast eineinhalb Sekunden und mochte kaum glauben, was sie erreicht hatte. Das ging wohl auch Girma so, der über 3000 m Steeple in 7:52,11 mit rund 17 Sekunden Vorsprung gewann und Saif Saaed Shaheen (QAT) als Weltrekordler ablöste. Dass die Britin Keely Hodgkinson (21) zuvor in 1:55:77 eine Jahresweltbestleistung und britischen Rekord über 800 m gelaufen war, verblasste an diesem Abend der Weltrekord fast. Denn noch bevor die Hauptrennen im Stade Charléty begonnen hatten, war auch Norwegens Jungstar Jakob Ingebrigtsen auf den sehr selten gelaufenen 2 Meilen zu einer Allzeit-Bestleistung gesprintet. In 7:54,10 Minuten tilgte er die Marke des Kenianers Daniel Komen von 1997, er war um viereinhalb Sekunden schneller. (mos)



Nach Enttäuschungen ein starker Auftritt: Simon Ehammer. Foto: Keystone

# Florida holt in der Overtime seinen ersten Final-Sieg

**NHL** Im dritten Spiel gegen die Vegas Golden Knights konnten die Florida Panthers die dritte Niederlage in extremis abwenden. In der 58. Minute lag das Heimteam noch 1:2 in Rückstand, dann gelang Matthew Tkachuk nach einem Abpraller der Ausgleich, als Goalie Sergei Bobrovsky bereits durch einen sechsten Feldspieler ersetzt worden war. Carter Verhaeghe, bereits Assistent beim Ausgleich, sorgte in der Overtime für die Entscheidung. Tkachuk setzte sich mit seinem Treffer an die Spitze der Playoffskorerliste (19 Spiele, 25 Punkte), mit Jack Eichel (20/23), Mark Stone (20/19, alle Vegas) und Verhaeghe (19/17) finden sich weitere vier Finalisten in den Top Ten. In allen drei Spielen dieses Stanley-Cup-Finals gewann bisher das Team mit weniger Torschüssen. (phm)