

## Kerber gewinnt Cross-Meistertitel

**Leichtathletik** Für ihr junges Alter führt Shirin Kerber von der LA Nidwalden bereits eine Vielzahl an Erfolgen in ihrem Palmarès: Sie war Gewinnerin an den Europäischen Jugendspielen 2023 über 1500 m, und letztes Jahr sicherte sich die 18-Jährige an der U18-EM Rang 3, ebenfalls über 1500 m. Wenig überraschend daher, dass sich in ihrer jeweiligen Altersklasse auch SM-Goldmedaillen gewannen. Eine weitere dieser nationalen Topauszeichnungen fügte sie ihrer Sammlung an den Schweizer Cross-Meisterschaften in Moghegno (TI) hinzu. Keine Widersacherin konnte ihr auch nur annähernd Paroli im Kampf um den U20-Cross-Meistertitel bieten. «Ich wollte eigentlich in der Gruppe mitlaufen und schauen, wie sich das Rennen entwickelt», sagte Kerber. Schon sehr früh aber sah sie sich alleine in Front. Das bot auch Vorteile, sie konnte ihren eigenen Rhythmus anschlagen. Diesen Rhythmus hielt sie bis am Schluss hoch. Neben Shirin Kerber eroberte bei den U18 mit Jolina Fahrni (LR Nottwil) eine weitere Zentralschweizerin eine Medaille. Sie wurde Dritte. (gg)

## Frey holt Schwung für Olympiasaison

**Leichtathletik** Die Zuger Sprinterin Géraldine Frey stiess an der Hallen-WM in Glasgow über 60 m in den Halbfinal vor. Ein Exploit glückte der 26-Jährigen damit nicht. Die Final-Teilnahme hätte einen Sprung in neue Sphären verlangt. Diesen verpasste sie mit ihren 7,15 Sekunden. Bestehen blieb so ihre Bestmarke von der Hallen-WM 2022 von 7,11 Sekunden. Als «besonders cool» empfand Frey ihren Vorlauf, den sie gewann. Die Möglichkeit, ein Rennen auf diesem Welt-Level für sich zu entscheiden, bietet sich nicht alle Tage.

Auch wenn Frey ihr (Final-)Ziel verpasste, nimmt sie Erfreuliches mit aus der Hallensaison: «Ich laufe die zweite Streckenhälfte mit weniger Schritten.» Das, so ist sie überzeugt, müsste ihr in der Aussensaison bessere Zeiten über die 100 m ermöglichen. Und 2024 wird es mit Olympia, der EM und der Stafel-WM in sich haben. In der Sprint-Stafel muss die Schweiz im Mai die Qualifikation für die Olympischen Spiele mit einem Finalplatz unter Dach und Fach bringen. An den Europameisterschaften in Rom von Anfang Juni will sich Frey als Einzelathletin sowie mit der Stafel für die 100 m qualifizieren. Auch mit einem (Doppel-)Start bei Olympia liebäugelt sie. Die grösste Hürde dürfte die interne Konkurrenz sein. Sowohl an der EM als auch bei Olympia dürfen pro Nation nur drei Sprinterinnen antreten. Und wie umstritten diese Plätze sind, zeigte sich in der Vergangenheit. Die Schweizer Meisterschaften im Juni werden den Charakter von Trials haben. Frey dürfte dann wieder auf die (bisher übermächtigen) Mujinga Kambundji und Ajla Del Ponte treffen. (gg)

# Blindes Vertrauen im Stangenwald

Para-Athletinnen und -Athleten aus sechs Nationen messen sich beim FIS-Rennen in Sörenberg. Ein Augenschein.



Oben: Der sehbeeinträchtigte Marc Bleiker mit seinem Guide Benjamin Tresch. Unten links: Vince Moens kurvt mit seinem Monoskibob durch den Stangenwald. Unten rechts: Die Athletinnen und Athleten machen sich bereit für den Start. Bilder: Boris Bürgisser (Sörenberg, 1.3.2024)

### Jule Seifert

Das Einfädeln will jeder Slalomfahrer unbedingt vermeiden, für Nachwuchsathlet Marc Bleiker wäre es trotzdem ein Grund zur Freude. Denn dann hätte er die direkteste Linie gewählt. Die Slalomstangen sieht der 21-Jährige Appenzeller erst, wenn sie direkt vor seinen Ski auftauchen, ein Riesenslalomtor aus fünf Meter Entfernung. Seine Sehkraft beträgt 2 und 3 Prozent. Führt Bleiker Ski, sieht er nicht, ob es Schläge auf der Piste hat oder wie steil es nach unten geht.

Dafür hat er seinen Guide Benjamin Tresch aus Uri. «Parat machen, Hopp für die Einleitung und Links oder Rechts, um die Kurve zu fahren», das sind die Kommandos, die Bleiker über Funk bekommt und mit «Gut» bestätigt.

Um beim Para-FIS-Rennen in Sörenberg durch den Stangenwald ins Ziel zu finden, müssen Guide und Athlet ein gut eingespieltes Team sein. Jeder Seh-

beeinträchtigte sei anders, aber auch die Guides seien unterschiedliche Typen, erklärt Bleiker. «Das Wichtigste ist, dass ein Grundvertrauen da ist.» Eine halbe Saison hat es gebraucht, bis bei den Beiden das Timing stimmte. In ihrer zweiten gemeinsamen Saison verbuchten sie schon einige Podestplätze im Europacup und Siege in den FIS-Rennen. Am Samstag in Sörenberg wird Bleiker Zweiter.

### Freundschaft zwischen Athlet und Guide

Sie hätten ein freundschaftliches Verhältnis, erzählt Tresch. Da kann es auch mal vorkommen, dass der Guide seinen Athleten mit Schnee vollspritzt. Gibt es denn auch mal Beschwerden, wenn es nicht so gut läuft beim Rennen? «Es gibt sicher manchmal Diskussionenpunkte», sagt der 33-jährige Guide. Oder Situationen, wo er bremsst und Bleiker in ihn hineinfährt.

Tresch ist seit zehn Jahren als Guide bei Plusport, dem Ver-

band für stehende und sitzende Para-Athletinnen und Breitensportler, aktiv. Das Wichtigste sei, Vertrauen in das eigene Fahrkönnen zu haben, sagt er. Brenzlig kann es werden, wenn er sich nach seinem Athleten umdreht. Dann sind die Ski entlastet und die Gefahr eines Sturzes entsteht. Das sei während eines Rennens jedoch noch nicht passiert, bestätigt Bleiker.

Viele Rennen mussten in diesem Winter wegen Schneemangel oder schlechtem Wetter abgesagt werden, deshalb war es für das Schweizer Nachwuchsteam wichtig, dass der Wettkampf in Sörenberg stattfinden konnte, um Punkte für den Europacup zu sammeln. Nur noch wenige fehlen Monoskibobfahrer Vince Moens im Riesenslalom, einige mehr sind es im Slalom. «Slalom ist mental und physisch sehr anstrengend», sagt er vor dem zweiten Lauf. «Man muss konstant schaffen.» Seit einem Jahr fährt der 34-jährige Rennen. Seine Ziele sind klar: Er

will an Weltcup-Rennen und den Paralympics teilnehmen.

### Bremskurven bei Monoskibobfahrer Moens

Vor seinem Unfall sei er viel Ski und Snowboard gefahren, erzählt Moens. «In der Reha sagten sie, ich könne frühestens nach drei Monaten mit dem Ski fahren anfangen. Nach drei Monaten und einem Tag war ich auf der Piste.» In Sörenberg sammelt er weitere Rennerfahrung. «Ich bin schnell und aggressiv gefahren», sagt Moens. «Leider musste ich wegen meiner mangelnden Erfahrung einige Bremskurven einlegen.»

Für den Vorfahrer Eskil Hermann aus Ennetbürgen ist der Skirennsport nur die zweite Wahl. Ambitionen hat er mit dem Rennrollstuhl im Sommer. Er will auf den Mittel- und Sprintdistanzen erfolgreich sein. «Skifahren ist eine gute Abwechslung», sagt der 17-Jährige. In diesem Winter trainierte er schon öfters auf dem Stützpunkt

in Sörenberg. Beim FIS-Rennen auf dem Brienzler Rothorn sind neun Schweizer Athletinnen und Athleten am Start, die in den drei Kategorien Sehbeeinträchtigung, Sitzend und Stehend starten. Insgesamt sind es am Samstag 17 Teilnehmende aus sechs Nationen. «Das Para-Rennen läuft ab wie ein FIS-Rennen, nur dass die Zeit bei jedem etwas unterschiedlich läuft», sagt Pascal Achermann aus Sörenberg, der Schweizer Nachwuchscheftrainer. «Für eine gerechte Rangliste.»

Am Start ist Assistententrainer Peter Emmenegger. Er schaut zum Material, präpariert die Ski und gibt Feedbacks und mentale Unterstützung. «Manchmal muss man einfach nur zuhören, was sie für ein Gefühl hatten», sagt Emmenegger. Die Philosophie sei sowieso, «dass die Gesundheit das Wichtigste ist und wir möglichst wenig Verletzungen haben». Das gelingt auch am Samstag, alle sind unverletzt ins Ziel gekommen.