

Gelebte Inklusion

Ob Mann oder Frau, Ausländer oder Schweizerin, farbig oder weiss, mit oder ohne Beeinträchtigung: In kaum einer Sportart werden Diversität und Inklusion mehr gelebt als in der Leichtathletik. Bestes Beispiel ist die Sprinttrainingsgruppe am Nationalen Leistungszentrum in Zürich.

TEXT MANUEL STOCKER
BILDER ULF SCHILLER/ATHLETIX.CH

Just am Tag der paralympischen Eröffnungsfeier wird im Stadion Letzigrund nochmals geschwitzt. Derweil sich die Nationalstaffel-Mitglieder Sarah Atcho-Jaquier und Salomé Kora auf ihren Heimauftritt bei Weltklasse Zürich vorbereiten, fiebert Abassia Rahmani ihren zweiten Paralympics entgegen. «Dank meinen Kolleginnen weiss ich bereits, was mich in Paris erwartet – von der Salatauswahl und der Matratzenhärte im olympischen Dorf bis zur Ambiance im Stade de France», frohlockt Rahmani, während sie ihre Alltags- mit den Sprintprothesen tauscht.

Obwohl die drei Trainingspartnerinnen zu den schnellsten, sprich: pünktlichsten, Sprinterinnen des Landes gehören, ist Sike Azu-Irondi der Erste, der sich warm macht. «Ich bin es gewohnt, mit Frauen zu trainieren – und auf sie zu warten», verrät der Absolvent der University of California mit einem Schmunzeln. Seit vier Jahren liiert mit einer Schweizerin, fühlt sich der gebürtige Nigerianer pudelwohl in der gemischten Sprintgruppe. Jedenfalls «solange mich die Ladys nicht abhängen», flachst der Hahn im Korb beim Aufstellen der Hürden.

Bild links: Gemeinsam schneller: Abassia Rahmani, Salomé Kora, Sike Azu-Irondi und Sarah Atcho-Jaquier beim Dreipunktstart.



Gegenseitige Bewunderung – und Aushilfe: Abassia Rahmani und Sarah Atcho-Jaquier profitieren in vielerlei Hinsicht voneinander.

«Boost» dank neuem Setting

Auf künstliche Hürden verzichtet Abassia Rahmani. Sie hatte genug Hindernisse im «normalen» Leben. Die 32-jährige Zürcher Oberländerin mit algerischen Wurzeln musste sich als Teenager beide Unterschenkel amputieren lassen. Ihre Leidenschaft für den Sport hat sie trotzdem nie aufgegeben. Was 2014 mit drei wöchentlichen Trainings in der Leichtathletik-Vereinigung Winterthur begann, gipfelte in der «Ledermedaille» an den Paralympics 2016 und im Para-EM-Titel 2018 über 200 m.

Über 100 m wiederum steigerte sich Rahmani unter den Fittichen von Georg Pfarrwaller, ihrem langjährigen Heim- und Ex-Nationalcoach Para-Athletics beim Dachverband PluSport, von 16,05 auf 13,47 Sekunden. «Georg hat mich in der 1:1-Betreuung so weit gebracht und geformt, dass ich jetzt von einem umfassenden High-Performance-Setting profitieren kann.» Damit meint sie die Sprintgruppe von Patrick Saile, die ihr nochmals einen «Boost» gegeben habe. «Das Mindset aus kollegialem Umgang und absolutem Commitment zum Leistungssport motiviert mich, auch an Tagen mein Bestes zu geben, an denen es nicht rund läuft.»

Andere Herangehensweise

Patrick Saile, Sprint-Nationaltrainer bei Swiss Athletics mit Teilpensum beim NLZ und LC Zürich, hat schon zahlreiche Olympioniken schneller gemacht – freilich noch keine Para-Sportlerin. «Abassias Skills verlangen zwar eine andere biomechanische und technische Herangehensweise, aber die Sprintbasics bleiben sich gleich.» Mit seiner ruhigen und unaufgeregten Art ermutigt der Deutsche

seinen Schützling im Verlaufe des Trainings immer wieder, mit mehr Vorlage zu laufen. «Stell dir vor, du müsstest mich wegdrücken», gibt er Rahmani vor dem Dreipunktstart mit auf den Weg. Im Vergleich zu ihren nicht-handicaperten Mitsprinterinnen beschleunigt die «Blade Runnerin» deutlich langsamer auf den ersten Metern. «Durch die längere Bodenkontaktzeit geht es darum, möglichst viel Energie in die Blades zu bringen», erläutert Speed-Experte Saile. Ein probates Mittel sind Sprungläufe, die «Regelsprinterinnen» wie Salomé Kora und Sarah Atcho-Jaquier selten bis nie absolvieren.

Grosser Respekt der Sub-11-Sprinterin

Doch auch sie können von Abassia Rahmani lernen. Durch ihre Einschränkung ist die Para-Athletin fortwährend gezwungen, nach «kreativen Lösungen» zu suchen, wie es Kora formuliert. Tiefe Kniebeugen im Kraftraum fallen für Rahmani weg. Entsprechend muss sie ihre Gesässmuskulatur anderweitig ansteuern. «Sie zeigt uns», betont Kora, «wie man Bewegungsmuster hinterfragen und neu denken kann.»

Die Sub-11-Sprinterin des LC Brühl trainiert zum einen mit den männlichen Aktiven und Junioren des LC Zürich, Hürdensprinterin Selina von Jackowski und Doppel-Olympiamedaillengewinnerin Alexandra Burghardt im Letzigrund; zum anderen am NLZ Bern – unter Adrian Rothenbühler – mit Stab-Europameisterin Angelica Moser und gelegentlich mit «Blade Jumperin» Elena Kratter. «Ich habe immensen Respekt vor den Leistungen der



Para-Athletinnen, durch das gemeinsame Training verfolgt man den Sport mit ganz anderen Augen.»

Unterschiedliche Niveaus, gleiches Ziel

Dem kann Sarah Atcho-Jaquier nur beipflichten: «Es ist unglaublich inspirierend, mit welcher Disziplin, Organisation und Resilienz Aba ihren sportlichen Traum verfolgt.» Dabei verschweigt die Lau-sannerin beinahe, dass sie selbst zweimal pro Woche nach Zürich reist, um die Vorteile und positiven Vibes der Gruppe zu nutzen. Im Wettkampf stehen die Individualsportler allein auf der Bahn. Trainiert wird indes «together on track». Das gemeinsame Training bringt sie aus allen Landesteilen zusammen, lässt sie dieselbe Sprache sprechen und das gleiche Ziel verfolgen: schneller zu werden. Ganz unabhängig davon, ob sie sich an der Schwelle zu den 9/10 Sekunden (Männer), 10/11 Sekunden (Frauen) oder 12/13 Sekunden (Hürden/Blades) bewegen.

Teamerfolge in Zürich und Paris

Als ob es dafür noch eines Belegs bedürfte, liefert diesen Abassia Rahmani an den Pariser Paralympics nach. Im 100-m-Halbfinal beherzt die EM- und WM-Sechste Sailes Rat und drückt den imaginären Coach nicht nur weg, sondern ihre persönliche Bestzeit auf 13,06 Sekunden. Keine

Beispielhaft integriert: Abassia Rahmani ist die erste Para-Athletin in der Sprintgruppe von National- und NLZ-Trainer Patrick Saile.

24 Stunden nachdem ihre NLZ-Kolleginnen den ersten Staffelsieg bei Weltklasse Zürich ins Ziel gebracht haben, behauptet sich die Spätstarterin im Stade de France unter den fünf schnellsten «Blade Sprinterinnen» der Welt. Rahmanis zweites paralympisches Diplom ist das erste für das ganze Team.

Lob und Anregung bei der Gleichstellung

21 Medaillen – so viele wie noch nie seit 1992 – feierte die 27-köpfige Schweizer Delegation an den 17. Paralympischen Spielen in Paris.

13 gingen auf das Konto eines Leichtathletik-Quartetts aus den Rollstuhl-Stars Catherine Debrunner (5 × Gold/1 × Silber), Marcel Hug (1 × Gold/2 × Silber/1 × Bronze), Manuela Schär (1 × Gold/1 × Silber) sowie Weitspringerin Elena Kratter (Bronze). Hinzu kamen zwei fünfte Plätze durch Fahnenträgerin Kratter (GG Bern/T63) und ihre Zimmergenossin Abassia Rahmani (LV Winterthur/T62) über 100 m.

Während die «Rollis» auch in der Serie der World Marathon Majors vorbildlich integriert und den Topläufern punkto Gesamtprämien gleichgestellt sind, haben die stehenden Para-Athletinnen einen buchstäblich schweren Stand. Dennoch mag sich Abassia Rahmani nicht beklagen: «Im Gegensatz zu vielen osteuropäischen Kolleginnen erhalte ich in der Schweiz ausreichend Startmöglichkeiten.» Die beidseitig Unterschenkel-amputierte «Blade Runnerin» schätzt es, dass sie bei Wettkämpfen von Swiss Athletics inmitten von nicht-behindernden 100-m-Sprinterinnen antreten darf. Wobei: «Weil ich meinen Topspeed erst gegen Ende des Rennens erreiche und deshalb mehr Auslauf benötige, wünschte ich mir öfters die Innenbahn.»

Weiteres Inklusionspotenzial macht die frühere 200-m-Europameisterin bei nationalen und internationalen Meetings mit eigenständigen Para-Kategorien aus. Dass es mit Rollstuhl-Einlagerennen nicht getan ist, beweisen Spitzen Leichtathletik Luzern (2024) und CITIUS Bern (2023) genauso wie die Diamond-League-Events in Eugene (USA) und Brüssel (BEL). Letztere boten auch dieses Jahr hochkarätige Stehend-Felder an mit den Top 8 des World Rankings. Bei Athletissima Lausanne 2024 kam es obendrein zu einem indirekten Weitsprung-Vergleich zwischen dem vierfachen Paralympics-Sieger Markus Rehm (8,20 m im Vorprogramm) und dessen griechischen Pendant Miltiadis Tentoglou (8,06 m im Hauptprogramm). Der deutsche Orthopädietechniker-Meister fertigt unter anderem die Spezialprothesen von Abassia Rahmani und kämpft seit Jahren für mehr «together on track – and field». (sto)