

Catherine Debrunner verschiebt Grenzen

Die Thurgauer Rennrollstuhlsportlerin lebt in Geuensee und ist seit Anfang Jahr Profi. Nun startet die 27-Jährige an den Parathletics in Nottwil gleich sieben Mal – und mit grossen Ambitionen.

Peter Birrer

Das Programm hat es in sich, aber solche Herausforderungen liebt die Spitzenathletin. Im Rahmen der Parathletics in Nottwil (siehe Box) wird Catherine Debrunner von Donnerstag bis Sonntag sieben Wettkämpfe absolvieren. Die Veranstaltung ist so etwas wie ein Jahreshöhepunkt, weil die WM in Japan verschoben worden ist. Debrunner sagt: «Das steigert den Wert der Parathletics zusätzlich.»

Die 27-Jährige, die seit Ende 2018 in Geuensee lebt, steckt im Grunde noch am Anfang eines Abschnitts, in dem in ihrem Leben einiges anders ist. Seit Anfang Jahr setzt sie ganz auf den Sport, und sie merkt, dass sich das für sie lohnt. Weil sie es schafft, Grenzen zu verschieben. Weil sie eines realisiert: Sie wird immer besser.

Das prägende Erlebnis 2008 in New York

Die Geschichte von Catherine Debrunner hat ihren Ursprung im Thurgau. Wegen eines Tumors an der Wirbelsäule ist sie seit ihrer Geburt körperlich beeinträchtigt, aber als Kind schon liebt sie die Bewegung. Mit acht Jahren sitzt sie im Rahmen eines Sportcamps zum ersten Mal in einem Rennrollstuhl, hat sofort Spass daran und vor allem auch: Talent. Sie wird von Trainer Paul Odermatt gefördert, einer Kapazität in der Branche, aber vorderhand steht der Spass im Vordergrund. Bis sie 2008 nach New York fliegt, an der WM der Juniorinnen fünfmal an den Start geht – und alles abräumt. Über 100 m, 200 m, 400 m, 800 m und 1500 m holt sie Gold und nimmt ganz viele Eindrücke mit nach Hause, dazu einen speziellen Award. Sie wird von den Gastgebern als U16-Athletin «mit dem grössten Potenzial» ausgezeichnet. Für sie ist das nicht bloss ein netter Titel, sondern ein Antrieb, um noch mehr in den Sport zu investieren. Sie entwickelt sich zu einer Athletin,



An den Paralympics gewann Catherine Debrunner die Goldmedaille über 400 m.

Bild: Ennio Leanza/Keystone (Tokio, 2. September 2021)

die 2016 in Rio ihre Premiere an Paralympics erlebt.

Dann legt sie eine zweijährige Wettkampfpause ein, um sich ihrer Ausbildung zu widmen: Sie besucht die Pädagogische Hochschule und wird Primarlehrerin. In ihrer Freizeit trainiert sie zwar, aber auf Starts verzichtet sie. Heute sagt Debrunner: «Die Auszeit tat mir richtig gut.» Mit Ende des Studiums fängt sie wieder an, Rennen zu bestreiten, und nimmt sich eines vor: «Ich gebe Vollgas.»

2019 wird sie in Dubai Weltmeisterin

Sie hat den Ehrgeiz, mit der internationalen Elite mitzuhalten. Und weil sie hierzulande nirgends bessere Bedingungen vorfindet als im Schweizer Paralegiker-Zentrum, zieht sie aus der Ostschweiz ins Luzernische.

«Die Infrastruktur und die Betreuung in Nottwil sind für Rollstuhlsportlerinnen und Rollstuhlsportler einfach top», sagt sie. Ihr Plan geht auf. Im November 2019 feiert sie in Dubai ihren bis dahin grössten Triumph, als sie auf ihren Paradestrecken brilliert: Über 400 m wird sie Weltmeisterin, über 800 m gewinnt sie Silber.

2020 schlägt sie neue Wege ein. Sie trennt sich von Trainer Odermatt, mit dem sie 17 Jahre zusammengearbeitet hat. Ihr neuer Coach heisst Arno Mul, ist Holländer und ein Freund der klaren Ansage. Debrunner erinnert sich an Worte, die sie früh von ihm zu hören bekam: «Du bist ein Weichei.» Was wie eine Beleidigung klingt, nimmt die Schweizerin als Motivation, ihre Komfortzone zu verlassen. Ihr Fazit: «Ich bin leidenschaftlicher ge-

Parathletics

Für die Parathletics vom Donnerstag bis Sonntag in Nottwil haben sich rund 300 Athletinnen und Athleten angemeldet. Neben den Rollstuhlläufenden werden Wettkämpfe für Seh- und Lernbehinderte sowie für Athleten mit Amputationen angeboten. Die Parathletics finden bereits zum achten Mal in Nottwil statt und sind Teil des World Para Athletics Grand Prix, einer Rennserie mit sieben Wettkämpfen auf dem ganzen Globus. Mehr Infos: parathletics.ch

worden. In den vergangenen zwei Jahren habe ich enorme Fortschritte gemacht.» In diese Zeit fallen auch die Paralympics

2020, die mit einem Jahr Verzögerung in Tokio stattfinden. Debrunner sprintet über 400 m zu olympischem Gold, über 800 m reicht es ihr zur Bronze. Das macht Lust auf mehr, und am liebsten würde sie nach Tokio ohne Pause fortfahren, so gross ist ihr Tatendrang. Sie muss quasi zu einer dreiwöchigen Pause gezwungen werden, um ihrem Körper die nötige Erholung zu gönnen. Aber sie weiss nun, dass sie Profi werden möchte. Ende Jahr hört sie als Lehrerin auf, «obwohl mir der Beruf wahnsinnig gut gefällt und ich weiss, dass mir die Kinder bald fehlen.»

Catherine Debrunner verbringt im Frühjahr fünf Wochen in Arnhem, um in Hollands Olympischem Trainingszentrum Papendal an ihrer Form zu feilen. Dort, wo auch Fussgänger trainieren. Dort also, wo Inklusion

gelebt wird. «Es wäre schön, wenn das auch in der Schweiz möglich wäre», sagt Debrunner, «weil man gegenseitig wahnsinnig viel profitieren kann.» Im Juni fährt sie mit dem Auto und ziemlich viel Gepäck wieder nach Arnhem und wird dort drei Monate lang bleiben.

Sie liebt das Abenteuer, sie scheut sich nie vor Neuem, und darum wagt sie sich an ein für sie noch unbekanntes Projekt: Im September will sie in Berlin erstmals einen Marathon bestreiten. In dieser Disziplin sind die Krienserin Manuela Schär und der Nottwiler Marcel Hug absolute Weltspitze. Für Catherine Debrunner ist das Duo eine Inspiration. Daneben bewundert sie die kanadische Rollstuhlläuflerin Chantal Petitclerc ebenso wie die holländische 400-m-Hürdenläuferin Femke Bol, «eine total coole Persönlichkeit».

Die Regeneration ist ein wichtiger Faktor

Debrunner hat in den vergangenen Jahren an Selbstvertrauen gewonnen, die Perfektionistin ist auch zielstrebig geworden. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass sie nicht mehr zu oft nach links und rechts schauen darf, sondern konsequent ihre Linie verfolgen muss – «sonst komme ich nicht weiter». Und sie hat gelernt, dass weniger manchmal mehr ist. Sie legt inzwischen grossen Wert auf die Regeneration und achtet darauf, dass sie es bei maximal zehn Trainingseinheiten pro Woche belässt. «Mir ist bewusst geworden, was für ein wichtiger Faktor die Erholung ist», sagt sie. Darum gönnt sie sich auch einmal freie Stunden in der Natur. Oder sie vertieft sich gerne in ein Buch.

Bis zu den Paralympics 2028 in Los Angeles will sie als Spitzensportlerin aktiv bleiben. Mindestens. Aber was in sechs Jahren ist, damit beschäftigt sie sich nicht. Sie konzentriert sich auf die Gegenwart – und wird alles daransetzen, ab Donnerstag in Nottwil aufzutrupfen.

Gold für die SG Pilatus und die Spono Eagles

Gleich drei Schweizer Meistertitel am Wochenende: Der Zentralschweizer Handball-Nachwuchs trumft gross auf.

Stephan Santschi

Talent und Wille sind die wichtigsten Attribute für den Handball-Nachwuchs, auch in der U17-Elite-Auswahl der SG Pilatus. «Ganz speziell ist hier aber die Dichte von Spielern, die immer gewinnen wollen und die eher gebremst werden müssen, wenn sie angeschlagen sind», sagt Tom Helfenstein, der mit Co-Trainer Thomas Graber den Staff anführt. Diese vorzügliche Ausgangslage führte nun zu einer weiteren Goldmedaille: Wie schon in der vergangenen Saison waren die U17-Junioren der SG Pilatus auch heuer das Mass der Dinge und errangen am Wochenende den zweiten

Schweizer Meistertitel in Folge. Im Playoff-Final, der wie im Nachwuchs üblich in Form eines Hin- und Rückspiels ausgetragen wurde, stand den Pilatus die Konkurrenz von GC Amicitia Zürich gegenüber. Auswärts hatte die SG Pilatus überraschend mit 28:30 verloren, am Samstag im Maihof liess sie in der Reprise allerdings nichts anbrennen, gewann 33:28 und setzte sich mit dem Gesamtscore von 61:58 durch.

Die Zürcher waren chancenlos, lagen zuweilen mit zehn Treffern zurück. «Wir haben unsere Hausaufgaben gemacht und uns auf unsere Qualitäten besonnen», erklärt Helfenstein, der in der Vorbereitung der Go-

lies sogar auf die Dienste von RTV-Basel-Trainer Ike Cotrina zählen konnte.

SG Pilatus auf allen Altersstufen stark

Nicht nur die U17-Equipe mischt an der nationalen Spitze mit, auch auf allen anderen Elite-Stufen ist die SG Pilatus prominent vertreten. Die U19-Junioren verpassten als Drittrangierten den Playoff-Final knapp, die U15-Junioren mussten sich in der Endausmarchung Pfadi Winterthur geschlagen geben und holten Silber. Die U13-Junioren sicherten sich ebenfalls den Meistertitel, wiesen die HSG Aargau Ost in die Schranken. «Es wird viel und gut trai-

niert, diese Resultate werden uns nicht geschenkt», sagt Helfenstein. Viele Leute seien an der Ausbildung beteiligt, wie etwa der frühere Nationalspieler Daniel Fellmann oder der aktuelle Krienser QHL-Akteur Ramon Schlumpf.

Sogar das Double gewannen in dieser Saison die U18-Junioren der Spono Eagles. Im Cupfinal vor zwei Wochen schlugen sie den LK Zug, nun setzten sie sich auch im Playoff-Final der Meisterschaft durch, und zwar gegen den LC Brühl. Auf den 33:25-Heimsieg folgte am Samstag eine 33:38-Auswärtsniederlage. «Am Ende wurden wir nochmals etwas nervös, nun sind wir aber megaerleichtert, uns ist

eine grosse Last von den Schultern gefallen», berichtet Sponos Spielmacherin und Leistungsträgerin Océane Meier.

Spono verliert Toptalent an GC Amicitia Zürich

Nach mehreren zweiten Plätzen in der jüngeren Vergangenheit war der Meistertitel in der ältesten Juniorinnen-Klasse förmlich herbeigesehnt worden, zumal einige nun in den Aktiv-Handball wechseln werden. Auch Meier, die 17-jährige Nottwilerin, die bereits Einsätze in Sponos SPL-2-Team absolviert hat, macht den nächsten Schritt, hat sich sogar für einen Vereinswechsel entschieden. GC Amicitia Zürich gibt der U18-Nationalspielerin in

der SPL 1 eine Chance und damit eine reizvollere Perspektive als Spono. «Nach zehn Jahren in Nottwil habe ich Lust auf etwas Neues», sagt die kreative und torgefährliche Regisseurin, die in Zürich auf weniger vereinsinterne Konkurrenz treffen wird. Und so würde es nicht überraschen, wenn Océane Meier und weitere Zentralschweizer Handball-Talente in Zukunft wieder von sich hören lassen.

Playoff-Finals. Junioren, U19-Elite: Pfadi Winterthur – Suhr Aarau 56:43 (Gesamtscore). – **U17:** SG Pilatus – GC Amicitia Zürich 61:58. – **U15:** SG Pilatus – Winterthur 53:60. – **U13:** SG Pilatus – Aargau Ost 63:59. **Junioren, U18-Elite:** Brühl – Spono Eagles 63:66. – **U16:** GC Amicitia Zürich – Zug 43:41. – **U14:** Brühl – Zug 61:55.