

SPORT-GALA

«Gefühlt dauert die Qualifikationsphase schon zehn Jahre»

von Fabio Baranzini – 28. Januar 2020



Bild: Boris Radjenovic

In unserer Portraitserie stellen wir die sechs Nominierten für die Wahl zum **«Aargauer Sportler des Jahres»** vor. Bereits zum dritten Mal mit dabei ist Karateka Elena Quirici aus Schinznach-Dorf, die auf die Zielgeraden einer langen Qualifikationskampagne für die Olympischen Spiele in Tokio einbiegt.

Die Konstanz von Elena Quirici ist beeindruckend: Im letzten Jahr hat die 25-jährige Karatekämpferin aus Schinznach-Dorf an 12 Weltcupturnieren teilgenommen und schaffte es dabei neun Mal aufs Podest. Zwei Mal stand sie dabei ganz zuoberst – darunter auch beim prestigeträchtigen «Paris Open», dem wichtigsten Weltcupturnier überhaupt. Hinzu kommen die Silbermedaille an der EM und die Bronzemedaille an den European Games. «Es war mein bisher konstantestes Jahr und darauf bin ich sehr stolz. Natürlich hätte ich sehr gerne meinen EM-Titel verteidigt, aber auch so war es vermutlich mein sportlich erfolgreichstes Jahr», bilanziert Quirici.

Die grosse Konstanz von Elena Quirici im Verlauf des letzten Jahres ist für die 25-Jährige Gold wert. Denn seit September 2018 läuft die Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Und die sind das grosse Ziel von Quirici. Für die Olympiaqualifikation zählen die Resultate sämtlicher Wettkämpfe, die im Zeitraum von September 2018 bis April 2020 ausgetragen werden. «Gefühlt dauert die Qualifikationsphase schon zehn Jahre», sagt Elena Quirici lachend. «Nein, Spass bei Seite. Es ist wirklich ein sehr harter Selektionsprozess, insbesondere deshalb, weil er so lange dauert und man sich in diesem Zeitraum keine Ausrutscher und keine Verletzungen leisten kann.»

«Es ist mental eine riesige Herausforderung, nicht permanent an die Olympischen Spiele zu denken. Wenn ich das tun würde, wäre ich schon längst verrückt geworden.»

Elena Quirici, Karateka

Mentale Herausforderung

Dies vor allem deshalb, weil sich nur die besten zwei Kämpferinnen in der Klasse bis 68kg und der Klasse plus 68kg direkt für die Spiele qualifizieren. Dies führt dazu, dass Elena Quirici zwar die Weltnummer eins in der Klasse bis 68kg ist und im Olympiaranking an zweiter Stelle geführt wird, aber das Ticket für Tokio noch immer nicht in der Tasche hat. «Es ist mental eine riesige Herausforderung, nicht permanent an die Olympischen Spiele zu denken. Wenn ich das tun würde, wäre ich schon längst verrückt geworden. Zum Glück habe ich ein super Team hinter mir, das mich immer wieder beruhigen kann und mir Kraft gibt.»

Im Kampf ums Olympiaticket überlässt Elena Quirici nichts dem Zufall. Im letzten Sommer hat sie sich deshalb entschieden, ihren Trainingsstandort ins Ausland zu verlegen. Genauer gesagt nach Toledo (Spanien), wo sie mit ihrem Freund – ebenfalls ein Karatekämpfer – lebt und trainiert. «Im Spitzensport musst du Risiken eingehen, wenn du erfolgreich sein willst», sagt Quirici. «Nach etwas mehr als einem halben Jahr kann ich aber sagen, dass sich der Schritt gelohnt hat und ich die richtige Entscheidung getroffen habe. In Spanien kann ich in meiner Trainingsgruppe sehr oft auch mit Männern trainieren und komme so aus meiner Komfortzone raus. Das bringt mich weiter.»



Bild: Boris Radjenovic

Zeit für die kleinen Dinge

In Spanien lebt Elena Quirici als Profisportlerin. Dank zwei Trainingseinheiten pro Tag erreicht sie ein Pensum von fünf bis sechs Stunden. Ansonsten widmet sie sich in erster Linie der Regeneration und dem Mentaltraining. «Ich habe im Moment sehr viel mehr Zeit für die kleinen Dinge, die aber enorm wichtig sind», sagt Quirici. Und vielleicht sind es genau diese kleinen Dinge, die im heissen Kampf um die Olympiaplätze den Ausschlag zu Gunsten der Aargauerin geben, die am vergangenen Wochenende den ersten Wettkampf des neuen Jahres bestritten hat.

Geschwächt von einer Grippe, hat sie in Paris einen kleinen Rückschlag einstecken müssen. Elena Quirici verlor bereits ihren ersten Kampf. Bis Mitte April stehen noch fünf weitere Turniere auf dem Programm. Und spätestens dann weiss Elena Quirici, ob sie sich einen der vier direkten Startplätze für Olympia gesichert hat oder ob sie im Mai beim alles entscheidenden letzten Wettkampf noch einmal antreten muss, um sich ihre Olympia-Traum zu erfüllen.

So funktioniert das Voting

Das Voting für die Wahl zum «Aargauer Sportler des Jahres» ist ab Samstag 22. Februar geöffnet. Das Online-Voting erfolgt über vote.aargauersport.ch und das SMS-Voting erfolgt für die Nummer 2222 mit dem Text: AGSPORT NR XY (Nummer der Nominierten / des Nominierten), Adresse des Teilnehmenden. Die Kosten pro SMS betragen Fr. 1.- Elena Quirici hat die Nummer 05.

Tags: Elena Quirici

Teile diesen Beitrag! [f](#) [t](#) [in](#)

Diese Beiträge könnten dich auch interessieren



Sport-Gala

Aargauer Sportlerin des Jahres 2019: Pokalübergabe nachgeholt



Sport-Gala

Elena Quirici ist Aargauer Sportlerin des Jahres 2019



Sport-Gala

Ab sofort läuft das Voting für den «Aargauer Sportler des Jahres 2019»