

# «Man muss Körpernähe gerne haben»

**Kampfsport** Karateka Elena Quirici und Judoka Ciril Grossklaus reisen für ihren Olympiatraum um die Welt

VON RAINER SOMMERHALDER

**Ciril, was wissen Sie von Elena?**

**Ciril Grossklaus:** Nicht allzu viel. Ich kenne ihre Resultate, aber persönlich kenne ich Elena nicht.

**Elena, was können Sie uns von Ciril erzählen?**

**Elena Quirici:** Ich weiss, dass er Judo betreibt. Dass er darin sehr erfolgreich ist. Dass er 2016 bei den Olympischen Spielen war. Und dass er derzeit versucht, sich für die Spiele in Tokio zu qualifizieren.

**Wie ist eigentlich das Verhältnis zwischen Judo und Karate?**

**Grossklaus:** Es gibt kein richtiges Verhältnis. Es ist ein Irrglaube, dass sich Sportarten mit einem ähnlichen Ursprung gegenseitig kennen. Ich habe eigentlich keine Ahnung, wie es im Karate läuft.

**Quirici:** Es gibt viele Personen, die Judo und Karate verwechseln. Wenn ich sage, dass ich Karate betreibe, antwortet mein Gegenüber, das habe er bei den Olympischen Spielen am TV verfolgt, obwohl dort nur Judo dabei war.

**Was muss man mitbringen, um ein erfolgreicher Kampfsportler zu werden?**

**Grossklaus:** Fleiss und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Talent ist sekundär.  
**Quirici:** Wie bei anderen Sportarten auch, muss man fleissig sein, an sich glauben und Durchhaltewillen zeigen.

**Muss man als Kampfsportler nicht auch ein «harter Cheib» sein?**

**Quirici:** Man muss überall im Spitzensport ein harter Cheib sein. Natürlich haben Kampfsportarten einen eigenen Charakter. Wir zwei mögen sicherlich Zweikämpfe. Wer nicht gerne Körpernähe hat, der ist wahrscheinlich im Kampfsport am falschen Ort.

**Grossklaus:** Es braucht so etwas wie ein Kämpferherz. Man muss wohl schon das Ringen und Raufen als Kind gern gehabt haben. Wenn der Spass und die Freude an einer Sportart nicht gegeben sind, dann kann man in dieser auch nicht erfolgreich sein.

**Quirici:** Dann wählt man diesen Weg auch nicht. Ich kam zum Kampfsport, weil ich zwei ältere Brüder habe. Da war ich es früh gewohnt, zu kämpfen (lacht).

**Wie reagieren Leute im Umfeld darauf, wenn ihr sagt, dass ihr einen Kampfsport betreibt?**

**Quirici:** Es fallen immer wieder Bemerkungen. Ich sei ja so zierlich und lieb, wie könne ich da einen Kampfsport betreiben. Wenn sie mich dann aber kämpfen sehen, realisieren sie, dass ich beim Karate am richtigen Ort bin.

**Grossklaus:** Es gibt immer dieselben Sprüche: «Bei dir muss ich aufpassen, was ich sage.» Das ist bis zu einem gewissen Grad lustig, aber entspricht nicht der Realität. Neben der Judomatte ist es genau nicht so. Ich stecke meine Energie in den Sport. Durch den Zweikampf im Judo gewinnt man im Privatleben Respekt vor Konfrontationen.

**Ihr habt beide das gleiche Ziel: die Sommerspiele in Tokio 2020. Wo steht ihr auf dem Weg dorthin?**

**Quirici:** Ich stehe im Moment sehr gut da, bin in jedem Ranking auf dem ersten Platz. Aber der Weg ist noch mega weit. Es zählen noch weitere zwölf Turniere für die Qualifikation. Man muss überall dabei sein, wenn man es schaffen will. Es wird hart, da meine Kategorie bei den Olympischen Spielen mit einer höheren Gewichtsklasse zusammengelegt wurde. Nur zwei Athletinnen aus meiner Gewichtsklasse qualifizieren sich direkt. Es gibt für die insgesamt zehn Startplätze im nächsten April zwar noch ein direktes Qualifikationsturnier, aber diesen Weg möchte ich wenn möglich nicht gehen müssen.

**Grossklaus:** Bei uns ist ebenfalls Halbzeit. Ich habe bisher nicht so viele Punkte sammeln können. Die bisherigen fünf Bestresultate zählen zu 50 Prozent,



Ciril Grossklaus und Elena Quirici ordnen dem Sport vieles unter, sehen das aber nicht als Verzicht.

SANDRA ARDIZZONE

## ZUR PERSON

### Elena Quirici

Die 25-Jährige aus Schinznach-Dorf ist aktuelle Weltnummer 1 in ihrer Gewichtsklasse –68 kg. Sie holte in diesem Jahr EM-Silber. 2018 und 2016 wurde sie Elite-Europameisterin.

### Ciril Grossklaus

Der 28-Jährige aus Brugg nahm bereits an je sechs Welt- und Europameisterschaften sowie an den Olympischen Spielen 2016 in Rio teil. Derzeit liegt er im Olympiaranking in der Kategorie –90 kg auf Rang 45.

im zweiten Jahr zählen sie zu 100 Prozent. Am ersten Turnier der zweiten Phase wurde ich Fünftler, bin also befriedigend in die heisse Phase gestartet.

**Wie viele Athleten sind im Judo in Tokio dabei?**

**Grossklaus:** Die ersten 18 Athleten im Olympia-Ranking sind direkt qualifiziert. In Rio waren es noch 22, aber nun hat man die Klassen von Männern und Frauen angeglichen. Neu sind es auch 18 anstatt wie zuvor 14 Frauen. Vor Rio war ich die Nummer 17 im Olympia-Ranking. Das zeigt, wie eng das Rennen werden kann. Aber ich glaube daran. Es gibt da zwar noch eine Kontinentalquote, aber auf die möchte ich mich nicht verlassen müssen.

**Wenn man sich euer Wettkampfprogramm anschaut, dann erinnert es an eine Reise rund um den Erdball.**

## EUROPEAN GAMES

### Zwölf Aargauer Sportler starten in Minsk

Neben den Kampfsportlern Elena Quirici und Ciril Grossklaus werden zehn weitere Aargauer vom 21. bis 30. Juni in Weissrussland auf Medaillenjagd gehen. Innerhalb der Schweizer Delegation mit insgesamt 78 Athleten in 14 Sportarten stellt der Aargau eine der grössten Gruppen. Zu verdanken ist dies dem Beachsoccer-Team. Von den zwölf Spielern stammen sieben aus dem Aargau:

Glenn Hodel (Dättwil), Jan Ostgen (Lenzburg), Noel Ott (Wettingen), Sandro Spaccarotella (Tägerig), Dejan Stankovic (Neuenhof), Tobias Steinemann (Wettingen) und Angelo Wüest (Buchs). Bei der zweiten Austragung der European Games ebenfalls mit dabei sind die Radfahrerinnen Aline Seitz (Buchs) und Michelle Andres (Häggligen) sowie die Leichtathletin Valérie Reggel (Niederrohrdorf). (RS)

**Quirici:** Ich sehe nicht viel vom Land. Wir reisen relativ knapp an und reisen direkt nach dem Turnier zurück. Man sieht nicht die typischen Touristenattraktionen, aber die Leute und die Kultur des Gastlandes nimmt man schon wahr. Das finde ich sehr toll. Und das Essen lernt man auch kennen - manchmal auch zum Leidwesen (lacht).

**Grossklaus:** Wettkämpfe bieten nicht viel Spielraum für Sightseeing. Meistens beschränkt es sich auf einen Restaurantbesuch am Abend nach dem Einsatz. Es gibt aber viele internationale Trainingslager in anderen Ländern oder man reist oft in eine grosse Judo-Nation. Dort ist man dann drei, vier Wochen. An einem trainingsfreien Tag bietet sich die Gelegenheit, sich etwas anzuschauen. Mit traditionellen Ferien kann man das aber sicher nicht vergleichen.

**Wie ist es bei Ihnen mit dem Essen - sind Sie experimentierfreudig?**

**Grossklaus:** Ich sage mir, einmal etwas aus dem Gastland probieren gehört dazu.  
**Quirici:** Ich habe immer einen Reiskocher dabei. So weiss ich, dass ich in meinem Zimmer eine Grundlage habe, um etwas Warmes und Gutes zu essen. Zuletzt in China war Vorsicht geboten beim Fleischessen wegen der ganzen Doping-Problematik. Vor dem Turnier experimentiere ich nicht so gerne, aber nach dem Einsatz kann man kulinarisch schon mal etwas ausprobieren.

**Kein schlechtes Klima-Gewissen wegen der vielen Flugreisen?**

**Quirici:** Natürlich ist es nicht gut, aber wir können es nicht vermeiden, wenn wir unsere sportlichen Ziele erreichen wollen. Aber ich gehe zu Hause mit dem Velo ins Training oder fahre bewusst weniger Auto. Aber die Flugkilometer können wir nicht verhindern.

**Grossklaus:** Es stimmt, dass jeder durch sein Handeln etwas zur Ent-

lastung der Umwelt beitragen kann. Als Sportler hat man aber nicht viel Spielraum, und obwohl ich versuche, mich im Alltag entsprechend zu verhalten, habe ich unter dem Strich natürlich eine miese Öko-Bilanz. Ich glaube aber, dass für unsere Zukunft und die unserer Nachkommen insbesondere politisch die richtigen Entscheidungen getroffen werden müssen. Entsprechend versuche ich, bei Abstimmungen und Wahlen das Richtige zu tun.

**Angesichts eures riesigen Aufwands für den Sport: Auf was alles verzichtet ihr zugunsten der Karriere?**

**Quirici:** Es ist für mich kein Verzicht. Im Gegenteil, wir gewinnen mit unserem Leben viel. Es sind extrem viele Erfahrungen, die andere Menschen nicht machen können.

**Grossklaus:** Elena sagt es richtig. Von aussen schaut man es als Verzicht an. Aber es ist definitiv ein Gewinn. Man sieht als Aussenstehender längst nicht alles, was zu diesem Leben gehört. Es tönt zwar wie eine Phrase, aber Geld ist wirklich nicht alles. Natürlich muss ich mir den Lebensunterhalt finanzieren können. Und das ist manchmal ziemlich schwierig. Aber ich bin dankbar, dass ich mein Leben so gestalten kann.

**Aber Geld braucht es trotzdem, um sich das Leben als Spitzensportler leisten zu können. Sie sagen es selber: Nicht immer einfach!**

**Quirici:** Für Athleten aus Sportarten, in welchen man nicht das grosse Geld verdienen kann, ist es ein Kampf im Wettkampf und ein Kampf daneben. Ich persönlich habe ein gutes Umfeld und treue Sponsoren, die mich unterstützen.

**Grossklaus:** Ich habe nach den Olympischen Spielen in Rio ein Unterstützungsprojekt erarbeitet und machte mich auf die Suche nach Sponsoren und Gönnern. Es war ganz klar als Vierjahres-Projekt im Hinblick auf Tokio 2020 deklariert. Die Geldgeber haben sich für diese Zeit engagiert. So wusste ich, dass ich ein Minimum zum Leben habe bis zu den nächsten Olympischen Spielen und ich dieses Ziel nicht aus Geldgründen abbrechen muss. Es hat sich jetzt auch bewährt, weil ich aus dem Unterstützungspool der Schweizer Sporthilfe rausgefliegen bin.

**Wieso das?**

**Grossklaus:** Um bei der Schweizer Sporthilfe einen Unterstützungsantrag stellen zu können, braucht es von Swiss Olympic die richtige Einstufung. Für diese werden explizit Topresultate an EM und WM verlangt. Und solche habe ich seit 2011 nicht mehr liefern können.

**Ciril, Sie sind seit 2013 Profi, Elena seit wenigen Monaten. Auf was muss man achtgeben, damit das Leben als Sportler nicht einseitig wird?**

**Quirici:** Ich habe mir diese Frage intensiv gestellt, denn ich will nicht nur die Sportlerin Elena sein, ich will auch die Privatperson Elena sein und als solche wahrgenommen werden. Ich mache bewusst Dinge für den Ausgleich. Seit ich Profi bin, habe ich mehr Zeit, um zum Beispiel ins Kino zu gehen oder mich mit Kollegen zu treffen. Ich geniesse diese Momente, weil ich dabei vom Sport abschalten kann. Nicht mehr arbeiten zu müssen, gibt mir mehr Freiheiten, um mich zu erholen und mich selber wieder kennen zu lernen. Ich bin jetzt 25 Jahre alt - wer bin ich und was will ich? Zuvor war ich derart in einem Kreis, in welchem es immer um leisten, machen, leisten, machen und so weiter ging.

**Grossklaus:** Ich pflege neben dem Training einige sinnvolle Aktivitäten, die mir Spass machen. Diese sind fast immer mit Judo verbunden. Ich aktualisiere die Website für den Verein, begleite den Nachwuchs an ein Schülerturnier. Es bleibt dir als Spitzensportler gar nicht so viel Zeit, um sich zu langweilen.



Das ausführliche Gespräch finden Sie auf unserer Website.