



## Elena Quirici (22-jährig, wohnhaft in Schinznach Dorf)

**Die mehrfache Karate-Schweizermeisterin Elena Quirici hat bei der EM in Montpellier die Goldmedaille gewonnen. Damit hat sie als erste Schweizerin alle drei Karate-Titel in Europa geholt: als Juniorin, in der U21-Kategorie und nun bei der Elite. Dazu kommen eine Bronzemedaille an der Elite-WM und alle Vize-Europameistertitel.**

Was tun, wenn man beim Finalkampf der Karate-EM der Nummer 1 der Welt gegenübersteht? Elena Quirici agierte von der ersten Sekunde an aggressiv, dynamisch, hoch konzentriert und unerbittlich. «Es war sehr hart. Ich wusste, was die Gegnerin kann. Ich konnte sie aber dominieren und kam nicht ins Zittern.» Wer dabei war, spürte Elena Quiricis Siegeswillen bis auf die Tribüne. Die Schweizerin wollte diesen Sieg unbedingt – und gewann. Ihr Lohn: Der Europameistertitel in der Elitekategorie -68 kg. Es ist ihr bisher grösster Erfolg.

### Ein Traum wurde wahr

«Nach dem Kampf dauerte es eine Weile bis ich realisierte, was ich geschafft habe. Ich musste immer wieder die Medaille in die Hände nehmen, bis ich begriff, dass es kein Traum war.» Nahe ging Elena Quirici dieser Sieg auch, weil sie vor ihrer Abreise noch ihre gesundheitlich angeschlagene Grossmutter besuchte, und ihr versprach, alles für sie zu geben: «Dass ich die Goldmedaille für sie gewinnen konnte, bedeutet mir sehr viel.»

Schon mit vier Jahren angefangen

Mit Karate angefangen hat Elena Quirici bereits im zarten Alter von vier Jahren. Seither ist sie dieser Sportart treu geblieben. «Beim Karate muss man sehr fokussiert sein, ohne sich zu verkrampfen. Und man muss sich auf jede Gegnerin neu einstellen. Diese Mischung fasziniert mich ungemein.» Dafür investiert sie 20 bis 30 Stunden pro Woche in diesen Sport. Erholung vom Training und ihrem Teilzeitjob im Büro gönnt sie sich nur am Sonntag. Und den geniesst sie am liebsten Zuhause in Schinznach, wo sie besonders die Ruhe schätzt. «In dieser schönen Gegend kann ich super abschalten und neue Energie tanken.»

### Reich im Herzen statt im Portemonnaie

Einen Geldsegen hat Elena Quiricis EM-Titel nicht ausgelöst. Denn Karate ist eine eher unbekanntere Sportart, die kaum in den Medien stattfindet und der es darum an Sponsoren fehlt. «Ich bin zwar nicht reich im Portemonnaie, dafür im Herzen», schmunzelt sie. Dennoch würde sie sich immer wieder für Karate entscheiden. «Durch diesen Sport habe ich enorm an Selbstsicherheit und Vertrauen in mich gewonnen. Und Karate macht mich ausgeglichener.» Darum würde sie diesen Sport jedem, vor allem Kindern empfehlen.

### Erst die WM, dann die Olympischen Spiele

Auf Elena Quirici selber wartet schon bald die nächste Herausforderung: Ende Oktober steht die WM vor der Tür. Das Ziel ist klar: Sie will möglichst weit nach vorne kommen. Wer sie kennt, weiss, dass sie alles tut, um dieses Ziel zu erreichen. Davon können mittlerweile auch ihre Gegnerinnen ein Liedchen singen. Und das wohl noch eine Weile. Denn im Hinterkopf beschäftigt sich Elena Quirici bereits intensiv mit den Olympischen Spielen 2020. «Schliesslich bin ich dann immer noch im besten Alter», meint sie mit einem Augenzwinkern.