

Para-Schwimmerin Nora Meister im Freibad Suhr AG, wo sie achtmal wöchentlich trainiert. «Im Wasser fühle ich mich schwerelos», sagt die Aargauerin aus Lenzburg.

IM WASSER IST NORA FREI

Auch ohne die Unterstützung ihrer Beine ist sie im Wasser pfeilschnell und seit kurzem Weltrekordhalterin. Die erst 18-jährige **NORA MEISTER** schwimmt in Tokio als Mitfavoritin um Paralympics-Gold.

Text: Thomas Kutschera Fotos: Adrian Bretscher

NIRGENDWO FÜHLT SICH NORA Meister so wohl wie im Wasser. «Da kann ich mich schnell bewegen», sagt die 18-jährige Schwimmerin aus Lenzburg AG. «Sonst geht das nur im Rollstuhl. Im Wasser ist es müheloser und leichter, dort fühle ich mich schwe-reloser und richtig frei.» Kein Wunder, ist Nora in ihrer Kategorie schnell wie keine andere. An der EM Mitte Juni auf der Atlantikinsel Madeira holt sich die Para-Schwimmerin zweimal Gold (100 Meter Rücken und 400 m Kraul) und einmal Silber (100 m Kraul). Über 400 m Freistil in der Klasse S6 (Einteilung nach Beeinträchtigung) schwimmt sie mit 5:12,82 sogar Weltrekord. An ihrer ruhigen, überlegten und bescheidenen Art ändert der Erfolg indessen nichts: «Ich fühle ich mich nicht als Beste, bin genau die Gleiche wie vorher.»

«Arthrogryposis multiplex congenita» heisst die Behinderung, mit der Nora Meister auf die Welt gekommen ist. Von der Gelenksteife sind bei ihr die Arme und vor allem die Beine betroffen. Deshalb ist sie seit ihrer Kindheit auf den Rollstuhl angewiesen. Dank etlicher Operationen kann sie mit vollständig gestreckten Beinen und der Hilfe von Stützen in einer Art Stelzengang kurze Strecken gehen. Doch der starke Durchhaltewillen und die Zielstrebigkeit, die sie schon immer prägten, ermöglichen ihr mehr. Mit zwölf Jahren fährt Nora allein im Zug nach Bern zum Schwimmtraining. Die Liebe zum Schwimmen wurde ihr in die Wiege gelegt: Vater Georg ist diplomierte Schwimmlehrer, und auch Mutter Sarah verfügt über das entsprechende Diplom. Die Eltern unterstützen sie tatkräftig und moralisch und fahren ihre Tochter heute mit dem Auto ins Training. Mutter Sarah: «Bei jedem Rennen fiebern wir daheim mit, bei der EM via Streaming. Ich hatte Freudentränen in den Augen.» Dennoch: Druck von zu Hause spürt Nora Meister nicht. «Ohne den riesigen Support meiner Eltern», sagt sie, «wäre ich nicht so weit, wie ich es heute bin.»

AMBITIONIERT ZU SCHWIMMEN beginnt Nora mit acht Jahren. Seit 2013 trainiert sie beim Schwimmclub Aarefisch Aarau. Die Erfolge stellen sich bald ein: 2018 wird sie Europameisterin in den Disziplinen 100 Meter Rücken und 400 Meter Freistil, seit Anfang 2020 gehört sie in Aarau zur 15-köpfigen Elite-Trainingsgruppe von Cheftrainer Dirk Thölking. Ausser Nora ist niemand in der Gruppe körperlich behindert. «Grundsätzlich mache ich in den Trainings genau das Gleiche wie meine

NORA MEISTER

6. Januar 2003

Insta: @nora_meister

Facebook:

@nora.meister.35

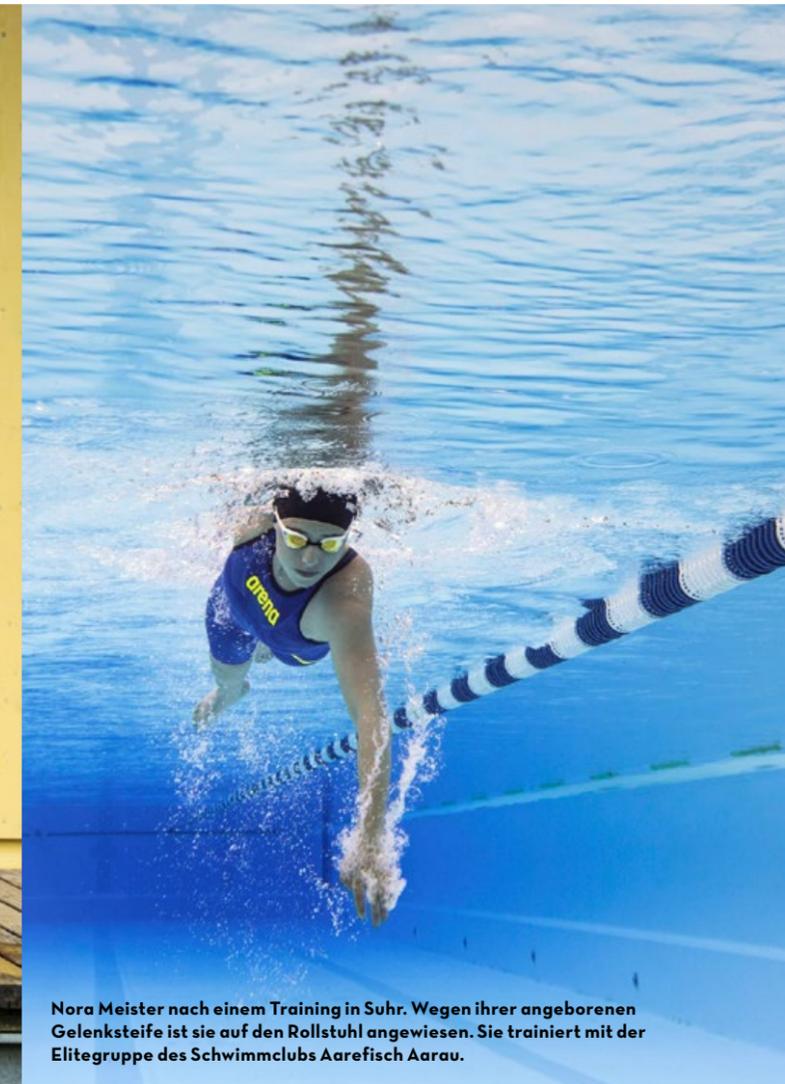
PARTNER

PluSport; Stiftung Schweizer Sporthilfe



«IN DER SCHWEIZ KANN KAUM EINE SCHWIMMERIN UND KEIN SCHWIMMER VOM SPORT ALLEIN LEBEN»

NORA MEISTER



Nora Meister nach einem Training in Suhr. Wegen ihrer angeborenen Gelenksteife ist sie auf den Rollstuhl angewiesen. Sie trainiert mit der Elitegruppe des Schwimmclubs Aarefisch Aarau.

Kolleginnen und Kollegen», sagt die Weltrekordlerin. «Nur wenn sie Beinschlag oder Brustschwimmen üben, ersetze ich die entsprechenden Bewegungen durch etwas, was für mich möglich ist. Ich bin vollständig integriert im Club.» Meisters Paradedisziplinen sind Kraul und Rücken, weil sie, die die Beine nicht benutzen kann, da vor allem Arme und Oberkörper einsetzt. Vom Startblock lässt sie sich kopfvoran ins Wasser fallen und zieht zügig und elegant ihre Bahnen. Die Beine sind bei den Fussgelenken meist verschränkt – so hat sie weniger Widerstand und mehr Stabilität. Allein durch die Kraft in Armen und Schultern bewegt sich die Para-Athletin im Wasser voran. Ihre Schwächen? «Routineaufgaben wie Schulterübungen sind nicht so mein Ding. Und ich nasche Süssigkeiten. Am liebsten hab ich Schoggi.»

Acht Schwimmtrainings à zwei Stunden absolviert Nora Meister pro Woche, vom Frühjahr bis Ende September im Freibad in Suhr AG, danach im Hallenbad Telli in Aarau. Dazu kommen jede Woche zwei einstündige Einheiten Krafttraining plus zweimal Physiotherapie. Beim Work-out unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers vom Schweizer Paraplegikerzentrum Nottwil LU stählt Meister vor allem ihre Oberkörpermuskulatur sowie die Stabilität des Rumpfs.

Oft kommt sie direkt von der Schule ins Training: Nora Meister besucht an der Alten Kantonsschule Aarau das Sportgymnasium. In zwei Jahren stehen ihre Maturaprüfungen an, danach plant sie, ein paar Monate zu reisen, zu arbeiten «und mich hoffentlich auf die Sommer-Paralympics 2024 in Paris vorzubereiten». Anschliessend will sie studieren – was,

weiss sie noch nicht. «In der Schweiz kann kaum eine Schwimmerin und kein Schwimmer vom Sport allein leben.» Überhaupt bedauert sie, «dass Behinderten-Sportler keine so grosse Aufmerksamkeit haben wie viele andere Sportstars.»

TRAINER DIRK THÖLKING, 47, lobt Noras Selbstbewusstsein, die Belastbarkeit, ihren Ehrgeiz und die Gewissenhaftigkeit. «Nur möchte sie manchmal gleich zwei Stufen auf einmal nehmen.» Bei den Nichtbehinderten, sagt er, würde Nora wohl schon bei der Elite schwimmen. Auch wenn sie eben erst dem maximalen Juniorenalter von 17 Jahren entwachsen ist. «Die absolute Weltspitze im Schwimmen ist für Frauen früh erreichbar.»

Beim Training macht Dirk Thölking nur dort Anpassungen, wo sie aufgrund von Meis-

ters körperlichen Einschränkungen nötig sind. «Wir arbeiten eng mit Martin Salmingkeit, dem Cheftrainer der Schweizer Schwimm-Nationalmannschaft bei PluSport, zusammen. Er bietet eine sehr gute spezifische Ergänzung zu unserer Trainingsarbeit.» Ihr Leistungspotenzial habe Nora noch nicht ausgeschöpft, sagt Thölking. «Langfristig kann sie das Niveau an der Weltspitze mitbestimmen.»

Als während des Corona-Lockdowns vier Monate lang sämtliche öffentlichen Bäder in der Schweiz geschlossen waren, trainierte Nora Meister häufiger mit dem Handbike (dreirädriges Fahrrad, allein durch die Arme angetrieben), sowie in der extra eingerichteten Finessecke im Elternhaus. «Es hat lange gedauert, bis ich wieder in der Form wie vor der Pandemie war.» Umso bewundernswert

ter sind ihre Leistungen an der EM. Dank ihnen ist die Lenzburgerin für die Sommer-Paralympics in Tokio (24. August bis 9. September) gesetzt. Trainer Thölking: «Sie gehört zweifellos zu den Favoritinnen.»

Bald rückt Nora Meister mit den weiteren selektionierten Para-Schwimmerinnen und -Schwimmern des Nationalkaders ins dreiwöchige Trainingslager in Worb BE ein. Mitte August fliegt sie mit dem Nationalkader dann nach Tokio. «Die Paralympics-Teilnahme ist seit langem ein Traum von mir», erzählt sie mit leuchtenden Augen. «Ich freue mich riesig auf dieses Abenteuer. Und ich hoffe, dort richtig aufdrehen zu können.»

Nora Meister hält sich an ein Motto von Schriftsteller Oscar Wilde: «Am Ende wird alles gut! Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.» ©