

## 14-jährige Urnerin kämpft sich ganz nach oben

**Sie ist zierlich gebaut, in ihrem Sport aber ein Schwergewicht. Alessia Lao (14) darf sich in ihrem zarten Alter bereits Weltmeisterin nennen, die Erstfelderin will dereinst Olympiagold gewinnen. Ihr Trainer lobt den unbändigen Siegeswillen.**



Ihr Lachen ist ansteckend, ihr Auftreten selbstsicher, ihr Gang aufrecht. Und ihr Alter merkt man Alessia Lao nicht an. Das beweist die 14-Jährige im Gespräch mit unserer Zeitung. «Ich weiss genau, was ich will», sagt sie mit einer tiefen inneren Überzeugung. Das Nachwuchstalents ist authentisch. Das, was sie sagt, wirkt nicht etwa arrogant, sondern selbstbewusst und zielgerichtet: «Ich will mal die Goldmedaille an den Olympischen Spielen gewinnen und die Weltrangliste anführen.» Die Kampfansage nimmt man ihr ab.

Um ihren Traum zu verwirklichen, verzichtet sie fast auf die gesamte Freizeit. Zehn Stunden Training stehen in Kriens im Karatezentrum der Karate Taisho (siehe Box) wöchentlich an. Da stellt sich die Frage: Opfert sie damit nicht ihre Jugendjahre? Alessia muss nicht überlegen: «Überhaupt nicht. Karate gibt mir extrem viel. Es ist mehr als nur ein Sport – es ist eine Schule fürs Leben.» Und für weitere Hobbys habe sie schlicht keine Zeit, sagt die Erstfelderin.

### **Alleine unterwegs fürchtet sie sich nie**

Sie ist zierlich gebaut. Und die Wenigsten würden wohl auf die Idee kommen, dass die 165 Zentimeter grosse und 53 Kilogramm schwere Athletin im traditionellen WTKF Karate (World Traditional Okinawa Karate Federation) eine der besten Karatekämpferinnen ihrer Alterskategorie auf der Welt ist. «Personen, die nichts über meine Karatetätigkeit wissen, reagieren oft komisch und sind überrascht, wenn ich ihnen davon erzähle», weiss die Frohnatur. Zudem würden viele Vorurteile umherschwirren. «Das nervt manchmal.» Denn dass Karatekämpferinnen aggressiv seien und unkontrolliert gegeneinander kämpfen würden, habe nichts mit der Realität zu tun.

Doch nicht nur verbal weiss sich die junge Urnerin zu verteidigen. Ihre Karatekenntnisse sind mittlerweile so ausgeprägt, dass sie sich nie mehr fürchten müsse, alleine unterwegs zu sein. «Kommt mir jemand zu nahe, weiss ich mich zu wehren.» Der Sport verleihe ihr Selbstvertrauen und Sicherheit. «Und er lehrt mich Anstand, Respekt und Zuverlässigkeit.» Dafür trainiert sie hart. «Die vielen Trainingsstunden sehe ich nie als Pflicht, sondern als Bereicherung. Karate und ich, das sind ein Herz und eine Seele», schwärmt die grosse Nachwuchshoffnung. Immer wenn sie erwacht, verspüre sie grosse Freude auf das Training. «Keine Lust gibt's bei mir nicht.»

### **Kampfsport liegt in der Familie**

Die Trägerin des Schwarzen Gurts (1. Dan) besucht derzeit die 2. Oberstufe an der Sportschule Kriens. «Kampfsport und Schule unter einen Hut zu bringen funktioniert gut.» Sie pendelt täglich von Erstfeld nach Kriens und zurück. Nach dem Abschluss schwebt ihre eine Lehre vor, die sie bestmöglich mit dem Spitzensport kombinieren kann. «Genauer weiss ich aber noch nicht.» Im März darf sie sich an verschiedenen Tagen in diverse Berufsfelder Einblicke verschaffen.

Kampfsport hat in der Familie Lao Tradition. Der Urgrossvater von Alessia war Judoka, ihr Grossvater boxte. Es war nur logisch, dass die Leidenschaft zum Kampfsport die Schülerin schon früh packte. Als 5-Jährige besuchte sie erstmals ein Schnuppertraining. «Ich kann mich noch genau daran erinnern.

Ich war von Anfang an Feuer und Flamme.» Sie wusste sogleich, dass sie Karate ihr ganzes Leben machen möchte. Heute, neun Jahre später blickt sie zurück:

«Das war die beste Entscheidung meines Lebens.» Dabei gab es auch durchaus andere sportliche Aktivitäten, denen sie früher nachging. So besuchte sie Tanzunterricht und spielte Fussball beim ESC Erstfeld. Aber: «Für diese Sportarten konnte ich nicht genug Leidenschaft entwickeln.»

### **Der Trainer prophezeit eine goldige Zukunft**

Es ist noch nicht lange her, dass Alessia den grössten Triumph in der noch jungen Laufbahn feiern konnte. An der WTKF Shotokan-Karate-Weltmeisterschaft in Spanien vergangenen September gewann sie in der Kategorie Kumite Damen U 16 den Titel mit zwei Fusskicks. Bei dieser Erinnerung beginnen die Augen der Weltmeisterin zu funkeln und sie gerät ins Schwärmen: «Damit habe ich nicht gerechnet, doch meine monatelange harte Vorbereitung hat sich ausbezahlt.» Mit dem Team holte sie in der Kategorie Team-Kata ebenfalls Gold. «Es war unglaublich emotional.»

Einen grossen Anteil am Erfolg hat ihr Trainer und Mentor Toni Romano, Gründer und Inhaber von Karate Taisho: «Er ist streng, aber immer fair. Die Trainings bieten viel Abwechslung und sind hochprofessionell.» Toni Romano selbst hält grosse Stücke auf die Erstfelderin: «Die Beharrlichkeit ist ihre Stärke. Sie ist ein Winner-Typ und gibt niemals auf.» Zwar brauche Alessia eine gewisse Zeit im Training, bis sie etwas begreife und umsetzen könne, doch das sei nichts Negatives. «Sie hat einen Enthusiasmus entwickelt, der andere ansteckt. Ihre Fortschritte sind beeindruckend.» Die 14-Jährige sei ein Teamplayer und eine wichtige Stütze der Schule, meint Romano. Er prophezeit eine erfolgreiche Karriere. «Sie hat ein gewaltiges Potenzial. International gehört sie in ihrem Alter zu den Besten im traditionellen Karate, möglich ist alles.»

### **Auf Medaillenjagd an der WM in Rom**

Selbstgenügsamkeit kommt bei Alessia auch nach dem WM-Titel nicht auf. Von Ehrgeiz getrieben will das Urner Nachwuchstalente auch im Oktober an den Europameisterschaften in Rom um Medaillen kämpfen. Es wäre ein weiterer Lohn für ihre beständige und harte Arbeit und ein weiterer Schritt auf dem steilen Weg nach oben. «Ich darf meine Ziele nicht zu verbissen verfolgen». Einen guten Mittelweg müsse sie finden. Auf diesem hohen Level seien Nuancen entscheidend. «Ich will mich in der Philosophie des Karate ständig weiterentwickeln.» Getreu nach ihrem Motto: «Karate ist für mich das, was andere Leben nennen.»

### **Hinweis**

Die «Urner Zeitung» porträtiert in Rahmen einer Serie Urner Nachwuchshoffnungen im Sport, die den Sprung an die Spitze schaffen wollen. Bislang wurden Mountainbiker Fabio Püntener, Rollhockeyspieler Remo Schuler, Tennisspieler Jan Jauch, Unihockeyspieler Linus Arnold, Handballer Pascal Aschwanden, OL-Läuferin Deborah Stadler und Skirennfahrerin Leoni Zopp näher vorgestellt.