



NACHGEFRAGT

«Ich kann sagen: Ich bin bereit!»

INTERVIEW: JANINE MÜLLER

Vor einem Jahr haben Sie den Europameistertitel in der Elite geholt. Jetzt ist ein Jahr vergangen, die EM steht wieder vor der Tür. Mit welchen Erwartungen reisen Sie in die Türkei?

Elena Quirici: Die Verlockung, an einen erneuten Podestplatz zu denken, ist natürlich gross. Nach dem Vize-Europameistertitel von 2015 und dem Europameistertitel von 2016 sind die Erwartungen da, aber die Kämpferinnen sind in meiner Kategorie extrem stark, die Leistungsdichte gross. Ich bin hier, um am Turniertag meine beste und fokussierteste Leistung abzurufen. Das werde ich machen, das erwarte ich von mir.

Wie gross ist der Druck, den Titel verteidigen zu müssen?

Ich muss den Titel nicht verteidigen, ich bin Europameisterin 2016. Ich kann im allerbesten Fall einen neuen Titel holen. Alles beginnt bei null.

Wie viel Druck machen Sie sich selber, wie viel kommt von aussen?

Ich blende das aus. Ich bin hier, um zu kämpfen und um Freude zu haben an dem, was ich mache.

Haben Sie in der Vorbereitung etwas anderes ausprobiert, um an der EM wieder erfolgreich zu sein?

Ich arbeite mit meinem bewährten Team zusammen. Im Athletiktraining haben wir Anpassungen vorgenommen sowie bes-

ELENA QUIRICI



Die 23-jährige Karateka aus Schinznach-Dorf wurde 2015 Vize-Europameisterin und 2016 Europameisterin. Heute tritt sie in Kocaeli (Türkei) in der Kategorie -68 kg an.

sere Erholungszeiten eingeplant. Mentale Stärke war in den letzten zwei Wochen wichtig im Mentaltraining. Ich kann sagen: Ich bin bereit!

Die letzten Monate waren ein Auf und Ab, jedenfalls bezüglich Resultate. Macht Sie das nervös im Hinblick auf die EM?

Nein, denn ich weiss, wie die Resultate zustande kamen. Ich habe einige Dinge ausprobiert. Das heisst, dass manchmal etwas auch nicht funktioniert und man dann resultatmässig nichts nach Hause bringt. Trotzdem hat man gewonnen: neues Wissen, neue Erfahrungen. Man ist auch nicht das ganze Jahr in Hochform.

Wie ist Ihre Vorbereitung gelaufen?

Die Vorbereitung war perfekt. Ich spüre ein leichtes Zwicken im Rücken, aber das ist nichts von Bedeutung. Ich bin ausgeruht, ich bin glücklich, ich bin gesund. Ein Quäntchen Auslosungsglück obendrauf wäre schön.