

# Gemeinsam sind wir stark!

TEXT BEAT FREIHOFFER  
BILD ULF SCHILLER/ATHLETIX.CH

Elijah Thommen ist einer der erfolgreichsten Para-Leichtathleten der Schweiz. Die Trainingsgruppe in seinem Verein LG Oberbaselbiet/BTV Sissach ist inklusiv. Ebenso selbstverständlich ist es für den zweifachen Para-WM-Finalisten, sich an Wettkämpfen von Swiss Athletics dem Vergleich mit Athleten ohne Beeinträchtigung zu stellen. Das Fernziel des 20-Jährigen: die Paralympics 2028 in Los Angeles.

Samstag, 23. August 2025, Sportanlage Kleine Allmend in Frauenfeld. Die Schweizer Meisterschaften der Aktiven sind in vollem Gang. Unter anderem läuft der Weitsprungwettkampf der Männer mit Favorit Simon Ehammer. Ebenfalls im Einsatz steht Elijah Thommen. Für ihn ist die SM ein wichtiger Meilenstein in seiner Vorbereitung auf die WM im September. Nicht die WM in Tokio, wo Simon Ehammer hoch hinaus will, sondern die Para-WM in Neu-Delhi, Indien.

In seinem besten Versuch springt Elijah Thommen 5,96 m weit, womit er an diesem Tag nicht ganz an seine in diesem Jahr aufgestellte persönliche Bestleistung von 6,36 m herankommt. Dass er als Para-Athlet nicht gleich weit springt wie seine Konkurrenten, liegt auf der Hand. Auf Grund seiner Cerebralparese und seiner eingeschränkten rechten Körperhälfte hat der 20-jährige Baselbieter punkto Koordination und Kraft nicht die gleichen Voraussetzungen wie seine Gegner. Diese Beeinträchtigung begleitet Thommen schon sein ganzes Leben. Seiner Begeisterung für die Leichtathle-

tik tat diese jedoch nie einen Abbruch. Es ist für ihn selbstverständlich, dass er in einer inklusiven Gruppe trainiert und es ist ebenso unbestritten, dass er an den gleichen Meetings startet wie seine Kolleginnen und Kollegen. «Was die Inklusion anbelangt, ist unsere Trainingsgruppe ein gutes Beispiel, das zeigt, wie es funktioniert», freut sich Thommen.

## «Eine sehr coole Gruppe»

Dass er die gleichen Wettkämpfe bestreitet wie seine Trainingskolleginnen und -kollegen, ist für den Athleten des Vereins LG Oberbaselbiet/BTV Sissach seit seinen Leichtathletik-Anfängen – unter anderem im UBS Kids Cup – völlig normal. «Die Meetings von Swiss Athletics fordern mich heraus und sind eine tolle Chance, um mich mit starker Konkurrenz zu messen», sagt Thommen, dessen Stärken der Weitsprung und der 100-m-Sprint sind. «Die SM in Frauenfeld war ein super Erlebnis und eine sehr gute Möglichkeit, um dem Para-Sport Aufmerksamkeit zu geben.» Wichtig sei dabei die Kommunikation im Stadion, betont er. «Mir sieht man meine Einschränkung nicht auf den ersten Blick an. Deshalb bin ich nicht sicher, ob in Frauenfeld alle verstanden haben, dass ich mich auf eine WM vorbereite und warum ich wie die besten acht Springer sechs Versuche hatte. Es wäre schade, wenn sich das Publikum gefragt hätte, warum da einer mitmacht, der nicht so weit springt wie die anderen. In Basel wissen fast alle, wer ich bin und was ich kann. An einer SM wünsche ich mir, dass das Publikum meine Leistungen ebenfalls einordnen kann.»

Zu Elijah Thommens Trainingsgruppe gehören die Weitspringer Noah Hasler (Schweizer U18-Rekordhalter in der Halle) und Carmen Schaub, sein auf Zehnkampf spezialisierter Bruder Nevis Thommen und die Siebenkämpferin Alina Emmenegger. «Wir sind eine sehr coole Gruppe. Wir sind alle im gleichen Alter, kennen uns schon lange und können gegenseitig voneinander profitieren», so der Athlet, dessen Trainer sein Vater Peter Thommen und Nicola Gentsch sind. Einzelne Trainings macht er in der Region Sissach, wo sein Verein beheimatet ist, meistens jedoch trainiert er am Leistungszentrum Nordwestschweiz auf der Basler Schützenmatte, wo er eine hervorragende Infrastruktur vorfindet. Dort macht er insbesondere die Weitsprung-spezifi-



«Wir sind eine coole Trainingsgruppe»: Elijah Thommen (Zweiter von links) mit Alina Emmenegger (links), seinem Bruder Nevis Thommen und Carmen Schaub.

schon Trainings und gehört der Mehrkampf-Sprintgruppe an. «Diese Konstellation ist für mich optimal», versichert Thommen. «Ich bin froh, im Training starke Konkurrenz zu haben. Das hilft mir, um besser zu werden.»

## Stolz auf WM-Finalplatz

In Neu-Delhi war Elijah Thommen Ende September Mitglied des siebenköpfigen Schweizer WM-Teams – unter anderem zusammen mit seinem langjährigen Vorbild Elena Kratter. «Das war meine zweite WM nach 2024 in Japan und im Weitsprung bin ich zum zweiten Mal in den Final gekommen. Auf meinen 8. Platz bin ich stolz. Diese Leistung zeigt mir, dass ich in der Weltspitze angekommen bin», so der Athlet, der ausserdem über 100 m den 12. Rang erreichte. «Das Leistungsniveau war beeindruckend hoch, aber ich bin noch jung und ich glaube, dass noch vieles möglich ist. Mein Fernziel sind die Paralympics 2028 in Los Angeles. Auf dem Weg dorthin war diese WM eine wertvolle Erfahrung.»

Apropos Para-WM und Paralympics: Ist es aus Sicht eines Para-Athleten wünschenswert, die Grossanlässe der Regelsportler und die Para-Leichtathletik-Events zusammenzulegen? «Auf jeden Fall», antwortet Elijah Thommen ohne zu zögern. «Es wäre grossartig, wenn es gelingen würde, die Para-Wettkämpfe zu integrieren. 2017 in London war ein gutes Beispiel, wo die beiden Weltmeisterschaften innert weniger Wochen im gleichen Stadion durchgeführt worden sind. Ja, es gibt Unterschiede zwischen Regelsport und Para-Sport, aber letztlich ist es Leichtathletik. Die öffentliche Aufmerksamkeit für uns Para-Athleten würden gemeinsame Anlässe definitiv fördern.» Wobei er betont, dass sich in den letzten Jahren schon einiges in die richtige Richtung entwi-

kelt habe: «Das Interesse der Medien an der Para-Leichtathletik wird immer grösser, sowohl im SRF als auch bei mir in der Region. Wenn ich an eine WM gehe, wird ebenso darüber berichtet, wie wenn jemand aus meiner Trainingsgruppe an eine U18-EM oder ans EYOF geht. Das ist erfreulich.»

## «Wir sind alle Leichtathleten!»

Kein Zweifel: In Elijah Thommens Verein wird die Inklusion vorbildlich gelebt. Deshalb die Frage: Was können andere von der LG Oberbaselbiet lernen? «Es braucht Verständnis, wie der Para-Sport funktioniert. Wir Para-Athleten haben punktuell individuelle Bedürfnisse und gewisse Trainingsinhalte müssen spezifisch auf uns ausgerichtet werden», erklärt der Student der Universität Basel (Französisistik und Medienwissenschaften). Wenn das Verständnis dafür da ist, dann können alle Beteiligten nur gewinnen. Denn ob Para-Sportler oder Nicht-Para-Sportler: «Wir sind alle Leichtathleten!»

## Leichtathletik mit Beeinträchtigung

Swiss Athletics setzt sich zusammen mit seinen Partnern für das gemeinsame Sporttreiben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Beeinträchtigungen inklusive attraktiver Wettkämpfe in der Leichtathletik ein. Mehr zum Thema Inklusion in der Schweizer Leichtathletik gibt es auf der Website von Swiss Athletics:

[swiss-athletics.ch/verband/organisation/together-on-track/](https://swiss-athletics.ch/verband/organisation/together-on-track/)