

Mit Tempo 70 die Piste runter

Hochkonzentriert fährt Helena Klintschar hinter ihrer Trainerin Heidi Evert her. Die 18-Jährige versucht, die ihr gezeigten Bewegungen exakt zu kopieren. Unten am Berg angekommen, strahlen sich die beiden an. Das war eine gute Abfahrt! Wieder und wieder fahren die beiden mit dem Schlepplift die Piste hinauf, um anschließend die Übung zu wiederholen. Denn Helena Klintschar vom Skiclub Bad Grund/Harz braucht viel mehr Wiederholungen als andere Menschen, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Ihr Gendefekt – das Claes Jensen Syndrom – hat zur Folge, dass sie Vieles wieder verlernt, wenn sie es nicht permanent übt. Hinzukommt eine Sehbeeinträchtigung. Aber nicht nur weil ihr das Üben so viel Spaß macht, hat Helena zuletzt bei den Special Olympics World Games 2025 in Turin die Konkurrenz in der Fortgeschrittenenklasse hinter sich gelassen. Überraschend gewann sie Gold im Slalom sowie Bronze im Riesenslalom. Mit dem Skifahren begonnen hat Helena im Alter von vier Jahren. „Meine Eltern kommen aus Österreich, deshalb waren wir dort immer im Urlaub“, erzählt sie. Und was lag da näher, als dass die kleine Helena auf damals noch sehr kurzen Ski selbst die Hänge hinabfuhr – ganz ohne Angst vor der Geschwindigkeit.

Seit vielen Jahren lebt die Familie in Göttingen. Damit Helena ihre Skitechnik festigen kann, geht es deshalb mehrfach im Jahr in die österreichischen Berge. Zudem fährt sie zweimal pro Monat nach Bispingen in die Snow World. Angst vor der Geschwindigkeit hat Helena bis heute nicht. Manchmal jagt sie mit über 70 Stundenkilometern den Hang hinunter. Wenn Helena Sport treiben kann, ist sie glücklich. Skifahren steht dabei an oberster Stelle. Aber auch im Schwimmen hat sie bei den Landesspielen von Special Olympics Niedersachsen schon Gold gewonnen. Außerdem geht sie regelmäßig klettern, und ihren ersten Triathlon hat sie – auf abgesicherter Radstrecke und mit Begleitung – ebenfalls absolviert. Doch Ziele hat sie in erster Linie für das Skifahren: „Ich will immer weiter meine Technik verbessern.“ Und ihr größter Wunsch? „Dass meine Augen nicht schlechter werden.“

Heike Werner