

Sie liebt es, Grenzen zu verschieben

Die Obwaldnerin Selina Burch entscheidet sich einen Tag vor dem Lozärner Cross zur Teilnahme – und gewinnt prompt über die Langdistanz.

Stephan Santschi

Eigentlich herrschten am Samstag auf der Allmend nicht ihre bevorzugten Bedingungen. Am 10. Lozärner Cross war der Untergrund trocken und damit schnell, Selina Burch mag es hingegen lieber, wenn es matschig und etwas tiefer ist. An ihrem dominanten Auftritt änderte dies nichts, die 28-jährige Giswilerin beendete das Langdistanzrennen über sechs Kilometer nach 23:10-Minuten als Siegerin – mit einem Vorsprung von 32 Sekunden. «Es war ein guter Standortcheck, der mir Selbstvertrauen gibt. Seit meinem letzten Wettkampf ist doch etwas Zeit vergangen», erzählt Burch.

Rund fünf Monate ist es her, als sie im September an der Berglauf-WM in den Pyrenäen einen fünften (Team) und einen 21. Rang (Einzel) erreichte. Bemerkenswerter als die Klassierungen ist die Verfassung, in der sie antrat. Eigentlich laborierte sie seit dem Sommer an einer Stressreaktion im Wadenbein. Doch anstatt sich zu schonen, trainierte sie auf dem Velo. Als das Highlight näher rückte, ging sie nach wie vor an Krücken, weil die Schmerzen wieder schlimmer wurden. Und als es losging, bekämpfte sie diese mit einer Ibuprofen-Tablette. «Das war eine meiner schwierigsten Entscheidungen», sagt sie rückblickend.

Früher mied sie manche Schulwanderung

Selina Burch geht an die Grenzen und möchte diese verschieben, «ich versuche, das Unmögliche möglich zu machen».

Dass dies auch kritisch gesehen werden kann, ist ihr bewusst, der Grat zwischen gesundem Ehrgeiz und Unvernunft ist schmal. «Ich merke erst im Nachhinein, wenn es kippt, wenn ich übertrieben habe», sagt sie. «Ich trat in den Pyrenäen gegen die Besten der Welt an, obwohl ich kaum zu Fuss trainiert hatte. Aber ich habe solche Herausforderungen eben auch gerne. Natürlich muss ich dann bereit sein, die Konsequenzen zu tragen.»

So kampfeslustig war sie nicht immer. In ihrer Kindheit sei sie ein Sportmuffel gewesen, erzählt Burch mit einem Schmunzeln. Für manche Schulreise schrieb sie sich krank, weil sie keine Lust hatte, irgendwo hinzuwandern. Nun rennt die Ausdauerathletin der LA Nidwalden als Leistungssportlerin dem Gipfel entgegen, im Jahr 2022 war sie im Berglauf Team-Weltmeisterin mit der Schweiz. «Im Alter von 17 Jahren kam es in meinem Denken zu einer Umstellung. Ausschlaggebend war kein externer Input, vielmehr geschah es aus einer intrinsischen Motivation heraus.»

Aus einer Legasthenikerin wird eine Lehrerin

Dass man mit Einsatz und Willen nicht nur die Berge hinaufrennen, sondern diese auch versetzen kann, zeigt sich in ihrem beruflichen Leben. In der Primarschule galt sie als Legasthenikerin. «Ich lernte eher spät lesen, und meine Rechtschreibung war eine Katastrophe.» Heute arbeitet sie in Bern als Berufsschullehrerin und unterrichtet unter anderem



Selina Burch war als Kind ein Sportmuffel.

Bild: Hanspeter Roos (Luzern, 28. 2. 2026)

Sprache und Kommunikation. «Mir ist noch nie etwas einfach gefallen, ich musste im Sport und beim Lernen immer x-Stunden investieren. Doch wenn man dran bleibt, macht man Fortschritte. Und plötzlich versteht man es.»

Dass ihre Schüler auch in Sachen Resilienz einiges von ihr lernen können, versteht sich von selbst. «Ich sage ihnen, dass sie dranbleiben und die Lehre abschliessen müssen, auch wenn es mal etwas viel oder nicht interessant ist.» Gesundheitlich geht es Burch mittlerweile wieder gut. Die Muskeln schmerzen zwar noch etwas, der Knochen im Wadenbein ist allerdings verheilt. Für die Anmeldung am Lozärner Cross entschied sie sich wegen des Trainingsrückstands trotzdem erst am Vortag, womit wir bei einem weiteren Markenzeichen ihres Charakters sind: der Spontaneität.

Ihr Ziel: Einzel-Medaille im Berglauf

Ob sie am nächsten Wochenende in Langenthal an der Schweizer Meisterschaft im Crosslauf oder an einem Velorennen in Hindelbank teilnimmt, hat sie noch nicht entschieden. «Auch mein Training gestalte ich weniger nach Plan, sondern mehr nach Lust und Laune», sagt sie schmunzelnd.

Worauf ihr Fokus liegt, ist allerdings klar, Selina Burch hegt im Berglauf weiterhin grosse Ambitionen. Ihr kurzfristiges Ziel ist die Qualifikation für die Berglauf-EM im Juni, mittelfristig möchte sie auf diesem Niveau eine Einzel-Medaille gewinnen.

Emmen landet mit der Verpflichtung von Iso Sluijters einen Coup

Handball Emmen steht in der NLB weiterhin an der Tabellenspitze – und erfreut sich neuerdings eines holländischen Ex-Nationalspielers.

Stephan Santschi

«Hervorragend, er ist ein super Typ. Mit seiner Ausstrahlung und seiner Präsenz hilft er auch allen anderen.» Basil Koch, der Sportchef von Handball Emmen, ist voll des Lobes über Iso Sluijters. Am Samstag stand der 35-jährige Holländer zum zweiten Mal in einem NLB-Spiel im Einsatz und gewann mit den Luzernern gegen die SG Yellow/Pfadi Espoirs mit 30:24. Im rechten Aufbau erzielte der 1,92 Meter grosse Linkshänder vier Tore, hinten bewies er im Innenblock seine Abwehrqualitäten. «Ich bin noch etwas langsam auf den Füßen und auch mein Wurfarm ist noch nicht komplett da. Doch es ging nicht schlecht, ich bin zufrieden», kommentiert Sluijters sein Comeback.

Zu seiner Verpflichtung kam es, weil Luca Mastrocola mit einer Schulterverletzung wohl bis Ende Saison ausfällt. Mit Sluijters gelang Emmen ein Coup, der 115-fache Ex-Internationale ist ein Mann mit grossem Re-

nommee. Als Nationalspieler vertrat der gebürtige Eindhovener seine Farben an drei Europameisterschaften und einer WM, auf Klubebene performte er in sechs verschiedenen Ländern (Holland, Spanien, Deutschland, Norwegen, Polen, Schweiz). Highlights sind die zwei Meistertitel mit Elverum, Rang drei mit Gornik Zabrze und der Cupsieg mit GC Amicitia Zürich.

Kickboxen statt Handball nach Zürcher Konkurs

An seiner letzten Station kam es dabei zu einem unerfreulichen Ende. Sluijters zählte nach dem Konkurs von GC Amicitia im letzten Juni zu den Geschädigten, sein bis Sommer 2026 datiertes Arbeitspapier verlor seine Gültigkeit. Zwar boten die Zürcher, die für ihr unseriöses Geschäftsgebaren landesweit in die Schlagzeilen gerieten, Sluijters und Co. eine Weiterbeschäftigung zu halbierten Konditionen an, doch das war für den Familienvater angesichts der hohen Lebenshaltungskos-



«Ein absoluter Glücksfall»: Iso Sluijters im Emmen-Dress.

Bild: Patrick Hürlimann (Emmen, 28. 2. 2026)

ten in der Schweiz kein Thema. Seither bezieht er Arbeitslosengeld, die Suche nach einem neuen Klub gestaltete sich schwer. Um fit zu bleiben, ging er joggen oder versuchte sich im Kickboxen. Über Paul Bar, seinen Ex-Teamkollegen aus Zürich, der in Emmen die Goalties trainiert, kam der Kontakt in die Zentralschweiz zustande, mittlerweile hat er dort einen Vertrag bis 2027 unterschrieben. Voll angestellt ist er freilich nicht, der Verein hilft ihm aber auf der Suche nach einer Lehrstelle. Eine Ausbildung zum Elektriker interessiere ihn, sagt Sluijters. Aufgrund der vielen Umzüge als Leistungssportler habe er kein Studium abgeschlossen.

Deshalb tritt Sluijters noch nicht zurück

Die Hoffnung, bei einem Profiklub nochmals eine letzte Chance zu erhalten, hat er nicht aufgegeben. «Ich habe noch nie in der 1. Bundesliga in Deutschland oder in der Champions League gespielt, das ist weiter-

hin mein Traum. Ich weiss, dass ich schon etwas älter bin und dass dies vielleicht nicht mehr möglich sein wird. Doch ich liebe es einfach, Handball zu spielen. Und weil ich noch fit bin, ist es sehr schwierig zu akzeptieren, dass es vorbei sein soll», erklärt Sluijters, der mit seiner Verlobten und seinem fünfjährigen Sohn in Affoltern am Albis lebt.

Vorderhand liegt sein Fokus auf Handball Emmen, wo er inmitten der vielen Talente zu einem Leader avancieren soll. «Der Verein ist wie eine Familie und verfügt über viele junge, motivierte Spieler. Mit meiner Erfahrung passe ich da gut rein», vermerkt Sluijters, und Sportchef Koch hält fest: «Wir sind sehr stolz auf seine Verpflichtung. Iso ist für uns ein absoluter Glücksfall und genau das, was wir im Moment brauchen.» Generell läuft es den Luzernern sehr gut, aktuell führen sie die NLB sogar an. Aufstiegsambitionen hegen sie aber ebenso wie der drittklassierte BSV Stans nicht.