

MAGAZIN 21.10.2024 – Squash

Athletes on Air – Katharina Gastl – Squash

Katharina – Die Squash-Athletin mit großen Träumen in jeder Hinsicht

Unsere SportBORG Schülerin Katharina Gastl ist 18 Jahre alt und lebt in einer Familie, in der der Squash-Sport seit Tag 1 eine zentrale Rolle spielt. Die Großeltern besaßen einen Tennisplatz mit Squash-Court und so kam ihr Vater natürlich schon früh zum Squash. Nicht lange dauerte es, bis dieser auch ihre Mutter von der tollen Sportart überzeugen konnte. Somit war klar, dass auch die Kinder Jan und Katharina die Liebe zu diesem Sport in die Wiege gelegt bekamen.

Schon als kleines Mädchen wurde sie von ihren Eltern und ihrem Bruder auf die Squash- Courts mitgenommen. Ihre Familie förderte sie von Anfang an und schuf immer eine Atmosphäre, in der der Sport nicht nur ein Hobby, sondern eine Lebensweise war. Trotzdem hat Katharina auch zahlreiche andere Sportarten ausprobiert, insbesondere Judo. Doch keine Sportart dieser Welt konnte sie überzeugen und so hat es sie immer wieder zurück auf die Squash-Courts gezogen. „Für mich zeichnet den Sport, der direkte Kontakt zum Gegner, das taktische Spielen sowie das auf sich allein gestellt zu sein, aus. Alle diese Dinge haben mich einfach von Anfang an fasziniert und sind der Grund dafür, dass ich bis heute so leidenschaftlich dabei bin.“

Bis heute ist der Squash-Sport Familiensache. Der Vater ist Katharinas aktueller Trainer und der große Bruder ist ihr großes Vorbild. „Mein Bruder ist einfach einen Weg gegangen, den ich super finde. Er hat ebenfalls das SportBORG besucht, dieses erfolgreich beendet und studiert jetzt Physiotherapie. Er ist ein hervorragender Spieler und einfach eine tolle Persönlichkeit. Deshalb ist er in jeder Hinsicht ein großes Vorbild für mich.“ Die Unterstützung ihrer Familie ist für Katharina von unfassbarem Wert. Sie motivieren sich immer gegenseitig ihre Grenzen zu überschreiten und immer wieder alles zu geben. „Die gesamte Familie hat durch diesen Sport eine unglaubliche Verbindung. Es ist schön, dass wir uns gegenseitig unterstützen, motivieren und anfeuern können. Auch der Austausch in der Familie ist einfach toll. Jeder kann sich sehr gut in die Situation des anderen

hineinversetzen und einem dabei helfen. Das ist schon echt cool."

In den letzten Jahren hat Katharina sich zu einem der vielversprechendsten Talente im österreichischen Squash entwickelt. Ihre Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene sprechen für sich. So konnte sich Katharina bereits einen Turniersieg bei den Portugal Junior Open erkämpfen, mehrere Medaillen bei internationalen Turnieren gewinnen und sich letztes Jahr für die EM der allgemeine Klasse qualifizieren. „Der Gewinn der Junior Open in Portugal war sicher das bisherige Highlight meiner Karriere. Ganz oben zu stehen und zu wissen, dass man an diesem Tag die Beste war, ist schon ein ganz besonderes Gefühl gewesen. Da war ich schon sehr stolz auf mich."

Um diese Ziele zu erreichen, hat Katharina jahrelang zahlreiche Stunden in ihr Training und in Wettkämpfe gesteckt. Rund 18-20 Stunden pro Woche absolviert sie verschiedene Trainings, von Yoga bis hin zum Krafttraining ist in einer Trainingswoche bei Katharina alles dabei. Pro Jahr warten rund 8-10 nationale und 12-15 internationale Bewerbe auf die SpielerInnen. Für die internationalen Turniere muss man sich allerdings qualifizieren und somit können nicht alle SpielerInnen an allen Bewerben teilnehmen. „Sich als ÖsterreicherIn zu qualifizieren, ist gar nicht so einfach, da das System und die Turniere in Österreich einfach noch nicht so gut sind. Daher ist dieser Modus für uns nicht so optimal, aber wir versuchen unser Bestes."

Sich für solche Turniere zu qualifizieren, wird Katharina mit Sommer 2025 oder spätestens im Jahr 2026 wieder versuchen. „Aktuell steht für mich ganz klar die Matura im Fokus. Mir waren die schulischen Leistungen immer schon sehr wichtig und daher möchte ich auch meinen Abschluss so gut wie möglich machen. Bis dahin wird der Sport hinten angestellt und ich greife dann mit Ende der Matura wieder voll an. Da möchte ich dann zeigen, dass ich auch nach meiner langwierigen Verletzung im der Saison 2023/24 immer noch da bin und mit mir zu rechnen ist." Ihr großes Ziel ist dann die erneute Qualifikation für die EM der allgemeinen Klasse. „Nach der EM wird sich zeigen, wo der Weg hingeht. Wenn das alles so funktioniert, wie ich mir das vorstelle, ist das große Ziel natürlich Los Angeles 2028. Dort wird Squash zum ersten Mal olympisch sein. Dort dabei zu sein, wäre natürlich eine riesengroße Ehre."
Ihren Plan für nach der sportlichen Karriere hat Katharina auch schon ganz klar vor Augen – sie möchte Psychologie studieren und sich in der neurowissenschaftlichen Forschung etablieren. Trotz ihrer Erfolge bleibt Katharina immer bescheiden und fokussiert. „Es ist wichtig, die Balance zu finden", sagt sie. „Squash ist meine Leidenschaft, aber ich habe auch andere Ziele im Leben."

Doch was ist dieses „Spiel", von dem nun die ganze Zeit geredet wurde, eigentlich?
„Ich erkläre es immer als Tennis an die Wand." Beim Squash spielt man 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 auf einem Squash-Court. Das Ziel ist 11 Punkte zu erzielen und somit einen Satz für sich zu entscheiden. Gespielt wird auf insgesamt 3 gewonnene Sätze. Dann ist das Spiel beendet. Bei jedem Schlag muss die vordere Wand vom Ball berührt werden, die anderen Wände dürfen berührt werden. Die Schläge werden von den SpielerInnen immer abwechselnd gemacht.

Katharina wollte abschließend den jungen Talenten noch folgendes mit auf den Weg geben … „Es ist egal, was an einem einzelnen Tag passiert. Am nächsten Tag kann die Welt schon wieder ganz anders aussehen. Deshalb

niemals gleich aufgeben, sondern weiter machen, denn am Ende funktioniert es dann doch immer! Hab einfach Spaß an dem was du machst!“

Liebe Katharina, vielen Dank für das tolle und lustige Interview! Wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg alles Gute und viel Glück. Wir werden deinen Weg gespannt verfolgen.

KURZ & KNACKIG:
Name: Katharina Gastl
Jahrgang: 2006
Sportart: Squash
Verein: SC Veldidena Boasters
Stärken: Taktik, Gegner zu lesen, vorausschauendes Spielen
Hobbies: Lesen, Kochen/Backen, Ski fahren, Wandern/Spazieren
Vorbilder: Jan Gastl, Karim Abdel Gawad

https://www.squashinfo.com/player/19449-katharina-gastl

https://www.instagram.com/ina_gastl/