

Ein Selfie von ...

«Ich bin eine miserable Sängerin»

Handbike-Athletin Sandra Stöckli aus Rapperswil-Jona wird in zwei Wochen an den Paralympischen Spielen in Paris teilnehmen. Wie das Leben als Parathletin aussieht, wie sie sich auf das sportliche Highlight vorbereitet und welche Netflixserie sie empfiehlt.

von Livio Jud

Sandra Stöckli kann sich in den kommenden Wochen gleich auf mehrere sportliche Highlights freuen: In zwei Wochen stehen die paralympischen Spiele in Paris an und bereits drei Wochen später die Heim-WM in Zürich. Als Vorbereitung für ihre dritten Paralympics absolviert die 39-jährige Handbike-lerin im Moment ein Höhenttraining im österreichischen Kühtai. Stöckli sitzt seit einem Unfall im Jahr 2000 im Rollstuhl. Davon lässt sie sich aber nicht unterkriegen. So darf sie sich seit 2021 Vize-weltmeisterin im Para-Cycling nennen und gewann in Rio und Tokyo jeweils ein paralympisches Diplom.

Sandra, wie findest du Selfies?
Selfies von mir finde ich schrecklich! Wenn endlich ein Foto scharf wird, dann ziehe ich bestimmt eine Grimasse.

Wann hattest du mal so richtig Glück?
Mit vollem Tempo raste ich als Mädchen mit meinem neuen, knallgelben Velo ungebremst in den Bach Jona. Der Nachbars-Bub fischte mich da-nach klatschnass aus dem Wasser.

«Profisportlerin ist man 24/7 und man kennt keine Sonn- und Feiertage.»

Was ist deine schönste Kindheits-erinnerung?
Ich durfte eine wunderschöne und unbeschwerte Kindheit erleben, dafür bin ich sehr dankbar. Es gibt dutzende schöne Kindheitserinnerungen. Zum «Seich machen» hatte ich keine Geschwister, deswegen hielt ich meine Eltern mächtig auf Trab.

Was bedeutet Familie für dich?
Meine Familie ist das Wichtigste für mich, auf sie kann ich mich zu 100 Prozent verlassen. Bei meinen Liebsten kann ich einfach «Sandra» sein und es ist egal, ob ich erfolgreich bin oder nicht.

Was magst du an dir?
Mein strahlendes Lachen und meine Lachfalten (lacht).

Welche drei Wörter charakterisieren dich am besten?
Herzlich, kommunikativ, humorvoll.

Was ist das Verrückteste, das du je getan hast?
Kurz nach dem Unfall ging ich für mehrere Wochen nach Ecuador und reiste mit einem Einbaum-Boot den Rio Napo hinunter. Auf dem Rücken eines Ureinwohners kämpfte ich mich durch das Dickicht des Dschungels. Am Ende des Abenteuers wurde mein Rollstuhl gestohlen oder vielleicht auch am Flughafen vergessen, da die Einwohner noch nie so ein modernes Gefährt gesehen haben und nach dem Motto leben «Alles was ich nicht kenne rühre ich nicht an.»

Welche Netflixserie kannst du empfehlen?
«Simone Biles: Wie ein Phönix aus der Asche». Diese Doku zeigt nicht nur die goldigen, sondern auch die oft unsichtbaren und dunklen Seiten des Spitzen-



Mitten in der Vorbereitung für die Paralympics: Sandra Stöckli absolviert zur Zeit ein Höhenttraining in Österreich. Bild Sandra Stöckli

sports und, dass wir keine Maschinen sondern normale Menschen mit Gefühlen sind.

Was ist auf deinem Nachttisch?
Meine Handcrème und Duftstäbchen für einen tiefen und entspannten Schlaf.

Was ist das Linthgebiet für dich?
Über die Hälfte des Jahres bin ich auf der ganzen Welt unterwegs. Das Linthgebiet ist meine Base, hier bin ich zu Hause.

Welches Lied kannst du auswendig?
Ich kenne viele Songs, aber mit den Texten happert es. Zudem bin ich eine miserable Sängerin.

Ein Selfie von ...

In der Serie «Ein Selfie von...» stellen wir regelmässig einem Sportler oder einer Sportlerin persönliche und nicht ganz alltägliche Fragen. Mehr dazu auch online unter: linthzeitung.ch/selfie



Wie ist dieses Jahr bis jetzt aus sportlicher Hinsicht ausgefallen?
Bis jetzt bin ich gute bis sehr gute Rennen gefahren. Ich wurde von Wettkampf zu Wettkampf stärker. Dank meiner Konstanz an der Spitze des Feldes konnte ich mich für die dritten Paralympics und die Heim-WM, welche mir sehr viel bedeutet, qualifizieren.

Wie muss man sich das Leben als Profi-Handbike-Athletin vorstellen?
Es ist kein normaler Acht-Stunden Arbeitstag. Ich kann am Freitagabend nicht einfach sagen: «Jetzt habe ich Wochenende.» Profisportlerin ist man 24/7 und man kennt keine Sonn- und Feiertage. Je nach Trainings- und Wettkampfplan wird auch an Weihnachten zweimal trainiert.

Wie hast du reagiert, als du von deiner Paralympics-Nomination erfahren hast?
Die Freude war überwältigend gross und ich war und bin immer noch unglaublich stolz, die Schweiz zum wiederholten Mal an den Paralympics vertreten zu dürfen.

Du absolvierst im Moment die Vorbereitung für die Paralympischen

Spiele in Österreich. Weshalb nicht in der Schweiz?
Die letzten zwei Jahre machte ich sehr gute Erfahrungen mit dem Höhenttrainingslager in Kühtai auf 2020 Metern über Meer, deswegen wollte ich im wichtigsten Jahr nur noch Finessen optimieren, aber das Grundprinzip beibehalten. So ganz nach dem Motto: Never change a winning team!

Wie sieht ein Trainingstag während der Vorbereitung aus?
Trainieren, essen, regenerieren, trainieren, essen, schlafen... und am nächsten Tag alles wieder von vorne. Zudem bin ich noch Labormaus, denn im Höhenttrainingslager messen wir täglich diverse Werte.

Es werden bereits deine dritten Paralympics sein. Inwiefern wird dir diese Erfahrung helfen?
Bei den Paralympics ist von A bis Z alles anders. Die Spiele sind auch neben dem Rennplatz eine grosse Herausforderung. Dank meinen Erfahrungen weiss ich, was es heisst, im olympischen Dorf zu leben. Dies ist auch der Grund, warum ich so spät wie möglich nach Paris reisen werde. Die Spiele sind auch für die Psyche eine enorme

Sandra Stöckli

Sportart: Para-Cycling
Wohnort: Rapperswil-Jona
Geburtsdatum: 29.08.1985
Beruf/Ausbildung: Profisportlerin
Hobbys: Zeit mit Familie & Freunden verbringen, mein Garten & Schildkrötti, Ausflüge in die Natur
Grösste Erfolge: Gesamtweltcupsiegerin 2022 & 2024, Vize-Weltmeisterin 2021, Zweifache Medaillengewinnerin WM 2022, Paralympisches Diplom in Rio 2016 und Tokyo 2020, Vize-Europameisterin 2022

Belastung. Zudem stehen wir mehr im Fokus der Medien, deswegen werde ich regelmässige Time Outs einplanen und Social Media soweit möglich meiden.

In Rio 2016 und in Tokio 2020 hast du je ein Diplom gewonnen. Wie sehen deine Ziele für Paris aus?
Mein Ziel ist es, in Paris das bestmögliche Rennen zu zeigen, in dem ich meine Stärken, Qualitäten und Erfahrungen optimal umsetzen kann.

Drei Wochen nach den Paralympics steht die Weltmeisterschaft in Zürich an. Ist der Fokus im Moment nur auf Paris gerichtet oder hast du auch bereits die WM im Hinterkopf?
Die Heim-WM in Zürich wird für mich etwas ganz Besonderes. Die Rennen sind bereits jetzt sehr präsent, denn sie finden direkt vor meiner Haustüre statt. Zuhause vor Familie, Team, Freunden, Sponsoren und Fans eine Medaille zu gewinnen, wäre wohl der Höhepunkt meiner Karriere. Diese Medaille hätte einen ganz speziellen Glanz.

Welche Ziele und Träume möchtest du in deiner sportlichen Karriere noch erreichen?
Zu einem Weltmeister-Trikot würde ich nicht Nein sagen.

Wie steht es um deine Fähigkeiten in der Küche?
Ich koche sehr gerne und es darf auch mal etwas Aufwendiges sein. Umso mehr Personen am Tisch sitzen, desto besser.

Wo warst du zuletzt in den Ferien?
Letzten Herbst war ich auf der griechischen Insel Kos

Bei wem müsstest du dich mal entschuldigen?
Bei meinen Freunden und meinem Göttibub Aaron, weil ich während der Wettkampfsaison viel zu wenig Zeit für sie habe.

Was ist dein grösstes Talent neben dem Sport?
Die Wäsche millimetergenau zusammenzulegen. Dieses Talent habe ich von meinem Mami geerbt (lacht).

Worin bist du ein Antitalent?
Beim Pfeifen habe ich noch viel Luft nach oben.

Welche Superkraft hättest du gerne?
Teleportieren. Wie oft habe ich mir das bei langen Reisen gewünscht. Zuletzt im Februar in Australien

Wie findest du Fragebögen?
Kommt ganz auf die Fragen an...