



# Rock'n Roll

**Keine Sekunde Langeweile mit und für Parya-Cycling Athletin Sandra Stöckli. Mitten in der Vorbereitung zu dieser Story mit ihr fiel die Entscheidung, dass die Rad-Weltmeisterschaften 2024 in Zürich stattfinden werden. Das nähere Ziel für Sandra Stöckli, eine der erfolgreichsten Sportlerinnen der Schweiz, aber ist, 2020 an den Paralympics in Tokyo teilzunehmen. Wir trafen die 33-Jährige beim Krafttraining**

**Text: Dörte Welti**

Ortstermin bei Training/Diagnostics in Zürich. Hier trainiert Sandra Stöckli Kraft und kräftig, unterstützt vom Bewegungswissenschaftler Lorenz Leuthold. Sie greift sich ihren Plan, elf Stationen, die Sandra schneller und effizienter auf ihrem Handbike machen sollen. Sie startet mit Aufwärmen am Handergometer, ist gerade zurück von einem privat organisierten Ausdauertrainingslager auf Mallorca, eine von vielen Gelegenheiten, auf denen sie ihr Mann Remo begleitet. «Es war das zweite Trainingslager in diesem Jahr», rekapituliert Sandra und beginnt, den Handergometer energisch zu bearbeiten, «zwei Mal im Jahr können wir das privat stemmen.» Öfter nicht, der Grund: Trainingslager sind kostenintensiv. Sandra ist gut gelaunt und motiviert, auch schon im Hinblick auf 2024, denn erstmals in der Geschichte der Rad-WM ist die Para-Cycling-WM integriert im Programm, findet also zeitgleich statt, eine bahnbrechende Entscheidung, die hoffentlich Schule macht. Dass die Schweiz Austragungsort werden würde, war klar, aber nicht wo, Sandra hat beim Bewerbungsdossier der Stadt Zürich

als Location aktiv mitgeholfen. Als der Anruf von Swiss Cycling kam und es hiess, «wir brauchen Dein Handbike für die Pressekonferenz, wir haben die WM in Zürich!» war Sandra genauso happy, als wenn sie grad die Bestätigung zu einer Selektion für Olympia bekommen hätte. Es ist ein Glücksfall, einen Event wie diese WM direkt vor der Haustür zu haben.

### Differenziertes Training

Zweite Station: Bankdrücken breit. Im Winter trainiert Sandra mehrheitlich zuhause in Jona, im Keller ist eine Velorolle aufgebaut, wo sie ihr Handbike einspannen kann. Das System ist mit Sandras Computer verbunden, in dem Strecken, die sie bereits gefahren ist, mitsamt Topographie gespeichert sind. Wer bestimmt, was wann trainiert wird? «Wir sitzen immer wieder zusammen und arbeiten an dem Plan», erklärt Trainer Lorenz, «Wenn Sandra so wie jetzt aus einem Trainingslager kommt, bauen wir Kraft auf. Das Training muss in sich selbst differenzieren.» Dritte Übung: Bankdrücken schmal. «Das ist Sport spezifisch», Sandra

zeigt die Bewegung, die beim Handbiken den Vorwärtsantrieb gibt. Vor 19 Jahren stürzte Sandra von einer Sprossenwand. «Ich konnte mir damals nicht vorstellen, 20 Jahre im Rollstuhl zu sitzen», wundert sich die Sportlerin heute, sie ist ab dem 1. Lendenwirbel gelähmt. «In unserem Sport sind Athleten mit unterschiedlichen Behinderungen oder Einschränkungen unterwegs, was je nachdem für den Wettkampf ein Vor- oder Nachteil sein kann. Eine Athletin, die einseitig Beinamputiert ist, hat eine andere Stabilität, als jemand, der ab Lendenwirbel querschnittsgelähmt ist». «Die Ansteuerung der Muskeln ist entscheidend», erklärt Lorenz, «Sandra stabilisiert sich mit dem Oberkörper und den Bauchmuskeln, die sie kontrollieren kann.»

### Progressiv zum Erfolg

Bankziehen. Sandra hievt sich dafür auf eine erhöht stehende Bank, sie liegt auf dem Bauch, die Langhantel unter ihr auf dem Boden und los geht's, Zug um Zug. Nach jedem Satz richtet sie sich auf, der Druck auf die Rippen ist hoch in dieser



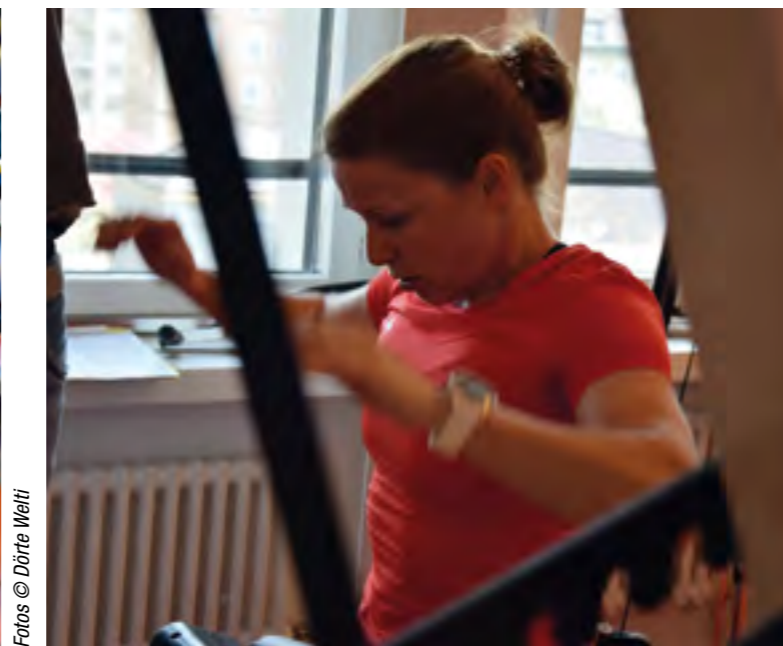
Position. «Meine Füsse fallen zum Festklammern ja aus», erklärt sie und nimmt einen neuen Satz in Angriff. Die Übung trainiert die Zugsbewegung beim Handbiken, mit der Übung von vorher entsteht ein runder Ablauf, progressives Training nennt sich das. Next: Schulterblätter. Sandra schwitzt. Die Rad WM in Zürich ist noch weit weg, im Moment konzentriert sich das gesamte Training auf die Teilnahme an den Paralympics in Tokyo nächstes Jahr. Der Schweizer Radsportverband hat bereits über wichtige Details informiert. «Wir wurden auf die besonderen klimatischen Bedingungen hingewiesen», erzählt Sandra, «das Prinzip ist: heiss, heisser, Tokyo 2020, feucht feuchter, Tokyo 2020.» Es gäbe eine viel höhere Luftfeuchtigkeit als in Rio 2016, Sandra wurde dort 8. und erfuhr sich ein Olympisches Diplom. «Wir haben Kühlwesten, aber die werden bei einem zweistündigen Strassenrennen wahrscheinlich auch nicht viel ausrichten können. «Ein Ziel wird sein, meine Aufwärmzeit von 45 Minuten runterzufahren», nimmt sich Sandra vor, «sonst koche ich schon vor dem Start!».

Die Selektion hat sie im Fokus: «Mein Weg nach Tokyo ist noch lang, steinig und hart, aber ich werde jeden Tag dafür kämpfen und mein Möglichstes geben, um die hohen Selektions-Hürde zu meistern. Mit dem Schweizer Kreuz auf der Brust in Tokyo an der Startlinie zu stehen ist mein grosser Traum, dafür arbeiten wir kompromisslos.»

### Fast ohne Hilfe

Parken vor der Maschine vom Bankdrücken, jetzt ist Schulterpresse dran. Sandra flucht, der Trainer ist zufrieden, die Schultern haben sich merklich entwickelt, Sandra stemmt die Langhantel. Dann Dips für den Trizeps, Sandra baut um, nicht immer kann sie alles alleine machen, manchmal liegen Kissen, die sie zur Unterstützung braucht, zu hoch, um sie aus dem Regal zu nehmen oder Stangen sind zu weit oben abgelegt, dann braucht sie Hilfe. Aber nur dann. Sie ist so fit inzwischen, dass die Dips nur mit dem eigenen Körpergewicht langweilig sind, «zu viele Wiederholungen», schmunzelt der Trainer und füllt einen Rucksack mit zehn Kilo Gewicht, die Sandra sich vor

Foto © Dörte Welti



Fotos © Dörte Welti

die Brust hängt. Erst dann stemmt sie sich und das Zusatzgewicht in die Ausgangslage und los gehts. «Dass ich so fit bin, hilft mir natürlich auch im Alltag», erklärt Sandra, «wenn ich in meinem Auto den Rollstuhl auseinandernehme und über mich rüber auf den Beifahrersitz platziere oder mich in das Auto rein und wieder raus stemme.» Sie hat einen Opel und einen Audi, beide umgebaut für ihre Bedürfnisse.

#### Den Booster zünden

Next: Frontheben der Arme, anschliessend Seitheben mit gestreckten Armen. Die Übungen gehen so flüssig, als habe sie eben erst angefangen mit dem Training. «In einer Woche ist der erste Wettkampf in Frankreich», sagt Sandra zwischen zwei Sätzen, «die erste Möglichkeit im Jahr, zu sehen, wo man leistungsmässig im Vergleich mit den anderen steht.» (Anm.d.Red.: Sandra kam dort als 2. durchs Ziel). Danach stehen zwei Rennen in Italien auf der Agenda (Anm.d.Red.: Sandra wird im Zeitfahren Dritte, im Strassenrennen Vierte). «Die Erfahrung aus den Paralympics in Rio zeigte, dass ich noch ganz viel Schnellkraft trainieren kann», motiviert sich Sandra bei der gefühlten Hundertsten Wiederholung der Hantelübung. Und der Trainer ergänzt: «Das Krafttraining dient dazu, Sandra schneller beim Start zu machen und ihr Schubkraft zu geben, damit sie zum Beispiel in Steigungen erfolgreich angreifen kann.» Sprintintervalltraining soll den selben Erfolg haben, man muss sich das wie einen Booster vorstellen, wenn Sandra es schafft, mitten im Rennen für eine Minute oder mehr die Drehzahl eklatant zu steigern und ihren Konkurrenten auf und davon zu fahren.

#### Eine Summe aus stimmigen Parametern

Für die vorletzte Übung muss Sandra ihren inneren Schweinehund austricksen: Klimmzüge. «Ich hasse die Übung!», stösst sie zwischen den Sätzen hervor, damit sie sich besser aus dem Sitz hochziehen kann, sind die Beine mit einem Theraband fixiert. Sandra flucht, aber macht konsequent die

Einheit zu Ende. Die dümmste Frage, die man ihr stellen kann, ist die, ob sie auch noch was Richtiges im Leben macht. Spitzensport ist Knochenarbeit, wo Roger Federer sein Tennisracket in die Hand nimmt, macht sich Sandra im Handbike parat. Letzter Task für heute: Latzug. Sandra hat zwar eine KV-Ausbildung, Spitzensportler zu sein lässt aber kaum Zeit zum Arbeiten, man muss Prioritäten setzen. «Die Erholung kommt sonst auch zu kurz», doziert der Trainer und legt sanft, ganz sanft eine Hand auf die Latzugmaschine, «Training besteht nicht nur aus Anspannung sondern auch aus den Phasen, in denen sich der Körper regenerieren soll.» Regeneration pur, das gibt es zum Beispiel bei einem von Sandras Sponsoren, der Tamina Therme in Bad Ragaz, ein Highlight, wenn sie dort Zeit verbringen kann. Alle Parameter müssen stimmen, sonst gibt es keine Leistung und die fordert sich Sandra zu Tausend Prozent ab. «Ich bin immer voll motiviert», lächelt sie und fährt ab in den Entspannungsraum, sie gönnt sich zum Abschluss Blackroll für die Faszien, eine improvisierte Version. «Ich kann nicht auf dem Boden liegen, mich mit den Füßen abstützen und hin- und herrollen», Sandra nimmt zwei harte Bälle und lehnt sich sitzend an die Wand, «ich rolle die Bälle mit dem Rücken an der Wand auf meinen Muskeln herum.» Wo ein Ziel da ein Weg. Sandra ist parat für die Saison.

[www.sandrastoeckli.ch](http://www.sandrastoeckli.ch)

[www.facebook.com/sandrastoeckli85](https://www.facebook.com/sandrastoeckli85)

[www.instagram.com/sandra\\_stoeckli](https://www.instagram.com/sandra_stoeckli)

#### Ihre Partner:

V-ZUG-AG, Cornèrcard, Belimo Automation AG, bodenportal.de, J.Meier Grüt Transporte AG, mächler Optik, Burgerstein Vitamine, Assos of Switzerland, Racerfish, Tamina Therme und Alpina.

#### Wettkämpfe:

Die neue Agenda im Hinblick auf Tokyo 2020 wird gegen Ende Jahr aufgeschaltet.

