

DIE PERFEKTIONISTIN, DIE ALS SPINNERIN BETITELT WURDE

Sandra Stöckli wurde nur zufällig Handbikerin, nun gehört die 38-jährige St. Gallerin zu den Besten der Welt. Eine Geschichte über Mut, Akribie und Zielstrebigkeit.

Simon Scheidegger über Sandra Stöckli



Auf schneller Fahrt: Sandra Stöckli (zvg)



Mit Hilfe des Dreirads unterwegs (Keystone)

DIE VERSCHIEDENEN KLASSEN IM PARA-CYCLING

Im Para-Cycling gibt es verschiedene Klassen, in welche die Athletinnen und Athleten je nach Art und Ausprägung ihrer Behinderung eingeteilt werden und in denen sie ihre Wettkämpfe bestreiten. Die C-Klasse vereint diejenigen, die auf klassischen Rennrädern mit dem Antrieb ihrer Beine unterwegs sind. In der H-Klasse können die Startenden ihre unteren Extremitäten nicht einsetzen und benutzen deshalb ein Handbike, das mittels Kurbeln mit den Armen fortbewegt wird. Beide Klassen sind zudem in Kategorien unterteilt von 1 bis 5. Je höher die Zahl, desto geringer die angenommene körperliche Einschränkung.

Sandra Stöckli startet in der Kategorie WH4, welche typischerweise für Paraplegikerinnen mit einer tiefen Lähmung oder Amputierte vorgesehen ist, die nicht knien können. Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung Probleme mit dem Gleichgewicht haben, bestreiten ihre Wettkämpfe mit einem Dreirad, englisch: Tricycle, woher die T-Klasse ihre Bezeichnung her hat. Personen mit einer Sehbehinderung und Blinde treten schliesslich in den Klassen B sowie TCB an, wo mithilfe eines sehenden Piloten ein Tandem gefahren wird.

Wäre diese eine Verletzung nicht passiert, wäre aus Sandra Stöckli vielleicht gar nie das geworden, was sie jetzt ist: eine der besten Handbikerinnen der Welt. 2013 ist es, als sie sich einen Rippenbruch zuzieht. Der Arzt verschreibt ihr ein paar Wochen Ruhe – und vor allem trainingsfrei. Stöckli ist da eine aufstrebende Rollstuhl-Leichtathletin, die 2011 in Christchurch an ihrer ersten WM teilnahm und 2005 an der EM in Espoo Bronze über 100m geholt hatte. Zu den grössten Medaillenhoffnungen im Schweizer Team gehört sie da noch nicht, sie ist aber doch eine Athletin, der zugetraut wird, an Grossanlässen gute Resultate herauszufahren.

Doch mit dem Rippenbruch wird alles anders. Die Verletzung verunmöglicht es ihr, die Position im Rennrollstuhl einzunehmen. Statt auf der faulen Haut zu liegen und dem ärztlichen Rat zu folgen, sucht die Frau aus Rapperswil-Jona nach alternativen Trainingsmethoden. Und findet mit dem Handbike nicht nur das, sondern eine Leidenschaft, die ihre sportliche Karriere in ganz neue Bahnen lenkt. Vor der Verletzung habe sie gar nie darüber nachgedacht, eine andere Sportart als Leichtathletik auszuprobieren, sagt Stöckli, die seit einem Sturz von der Sprossenwand im Alter von 15 auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Ihr Fokus sei komplett auf ihren Runden auf der Tartanbahn gelegen. Doch als sie sich ein erstes Mal in ein Handbike setzt, besteht für Stöckli kein Zweifel, dies künftig regelmässig tun zu wollen. Die Ostschweizerin entscheidet sich, ab 2014 bei Para-Cycling-Wettkämpfen anzutreten.

Es ist ein Entscheid, der nicht überall auf Gegenliebe stösst, manche in ihrem Leichtathletik-Umfeld versuchen, sie umzustimmen, sagen, es sei doch ein viel zu grosses Risiko, im Alter von 29 Jahren in einer anderen Sportart noch einmal komplett bei 0 anzufangen. «Jetzt spinnst du aber komplett», bekommt sie zu hören. Stöckli aber nimmt sich vor, lieber mutig zu sein, als sich dann Vorwürfe zu machen, es nicht versucht zu haben. Neun Jahre später lässt sich konstatieren: Die «Spinnerei» hat sich gelohnt.

Die Stunden beim Mechaniker

2021 gewinnt Stöckli ihre erste WM-Medaille. Im portugiesischen Cascais holt sie Silber im Strassenrennen, 2022 kommen in Kanada je eine Bronzemedaille im Strassenrennen und im Zeitfahren hinzu. Und als sie im gleichen Jahr den Gesamtweltcup für sich entscheidet, bei jedem Rennen auf dem Podest steht und sich damit als konstanteste und erfolgreichste Athletin der Saison auszeichnen lassen kann, hat sie ihre Spuren in der Weltelite endgültig hinterlassen. Es sind Erfolge, die der 38-Jährigen nicht einfach in den Schoss gefallen, sondern das Resultat harter Arbeit und grosser Hingabe sind. Das wird im Gespräch immer wieder deutlich. Stöckli erzählt, wie sie in ihren Anfangszeiten als Handbikerin habe lernen müssen, im richtigen Moment zu schalten und Kurven richtig anzufahren.



Fleissig: Sandra Stöckli setzt sich immer neue Ziele (zvg)

Stundenlang habe sie dem Mechaniker über die Schulter geschaut, weil sie den Anspruch an sich stelle, gewisse Dinge an ihrem Handbike selber reparieren zu können. «Ich bin eine Perfektionistin durch und durch», sagt Stöckli – und gibt Einblick in ihre Rennvorbereitung. Alles, sagt sie, was an ihrem Handbike potenziell kaputt gehen könne, habe sie in doppelter Ausführung dabei – und sie könne ihrem Team auch immer genau sagen, was wo in ihrem Gepäck zu finden sei. Wie zuletzt im Weltcup in den USA, als die Schaltung vor dem Rennen plötzlich nicht mehr funktionierte. Ein paar Handgriffe später war die leere Batterie ausgewechselt und alles bereit für den Start. «Wenn etwas kaputt geht, passiert das nie auf den Zehntausenden von Trainingskilometern, sondern immer im dümmsten Moment. Deshalb ist es wichtig, vorbereitet zu sein.»

Sandra, Frankie und Grace

Gutes Material ist ein zentraler Puzzlestein für den Erfolg. Entsprechend überrascht es nicht, besteht eine gewisse emotionale Bindung zwischen der Athletin und ihren zwei exakt gleich gebauten Handbikes. Zwischen Sandra, Frankie und Grace. Frankie, Stöcklis rotes Handbike, wurde in Anlehnung an Frankenstein so getauft. Weil das Projektteam vor dem Bau dieses Handbikes das alte Modell auseinander-gesägt und einen Prototypen zusammengebaut hat. Fast wie Victor Frankenstein bei seinem Monster im gleichnamigen Roman von Mary Shelley. Grace, die blaue Variante, erhielt den Namen von einem Sponsor verliehen. Die Handbikes

sind seit den Paralympics 2021 in Tokio im Einsatz. Für die WM im kommenden Jahr in Zürich und die Spiele in Paris soll jedoch ein neues Modell einsatzbereit sein. Denn bezüglich Gewicht, Aerodynamik und Position gebe es immer Optimierungspotenzial. «Die Entwicklung ist immens in unserer Sportart, da darf man auch bezüglich des Materials nicht stehenbleiben», sagt Stöckli.

Es sind Sätze wie diese, welche Eigenschaften durchschimmern lassen, die von Weggefährten erwähnt werden, wenn sie Stöckli charakterisieren. Trainer Fabian Ammann zählt auf: «Zielstrebig, sehr strukturiert, sehr ehrgeizig. Trainingsfreudig und immer positiv eingestellt.» Ammann arbeitet im Paraplegikerzentrum in Nottwil in der Sportmedizin und kam so erstmals mit Stöckli in Kontakt, seit zwei Jahren ist er nun ihr Coach. Er macht Analysen der Trainings und Rennen, ist in stetem Austausch mit seiner Athletin und diskutiert allfällige Anpassungen.

Seit Stöckli mit Ammann zusammenarbeitet, trainiert sie immer zehn Tage am Stück, wobei pro Tag zwei Einheiten anstehen. Zweimal ist sie in diesem Zeitraum zudem im Kraftraum anzutreffen. Ein beachtliches Pensum, wobei sich Athletin und Trainer einig sind, dass der Aufwand Früchte trägt: «Mit Fabian habe ich wirklich das goldene Los gezogen», sagt Stöckli. Und Ammann sagt, in den letzten Jahren sei schon ein ziemlicher Leistungssprung passiert, auch auf mentaler Ebene. «Es sind Welten, was sich Sandra heute im Vergleich zu früher zutraut.»

Konkurrentin und Vorbild Graf

Neben ihrem persönlichen Coach gehören zu ihrem Team Handbike-Nationaltrainer Michael Würmli, ein Kraft-Athletiktrainer, eine Ernährungswissenschaftlerin, ein Sportpsychologe, ein Mechaniker, ein Physio sowie ein Massieur und seit diesem Jahr eine Medienverantwortliche, die Stöckli jederzeit unterstützen. Eine wichtige Rolle bei Stöcklis Weg an die Weltspitze hat aber auch jemand inne, der ihr einige Jahre immer wieder vor der Sonne stand: Sandra Graf.

2012 holt die Appenzellerin, auch sie früher Leichtathletin, bei den Paralympics in London Gold im Strassenrennen, an Weltmeisterschaften sammelt sie bis zu ihrem Rücktritt nach den Paralympics 2021 insgesamt 14 Medaillen, zweimal gewinnt sie den Gesamtweltcup. Sie ist über Jahre die weltbeste Handbikerin in der Kategorie WH4 (siehe Kasten). Stöckli weiss lange Zeit: Wahrscheinlich fährt sie in einem Rennen nicht um Rang 1, sondern um die Plätze dahinter. Diese Ausgangslage wirkt aber nicht etwa demotivierend. Im Gegenteil. Eine Weltklasseathletin im eigenen Land zu haben, sei das Beste, was ihr für ihre Karriere habe passieren können, sagt Stöckli. «Logisch war ich immer Zweite, aber diese Erfahrungen waren unglaublich wertvoll.» Weil sie wusste: Sobald sie die Lücke zu Graf geschlossen hat, ist sie an der Weltspitze angekommen. «Wenn du erfolgreich sein willst, musst du mit Besseren zusammenarbeiten und dich an diesen messen», sagt sie und erzählt von dem Moment, als diese Lücke zu Graf dann tatsächlich geschlossen war.

An der WM 2021 sitzt sie nach dem Gewinn der Silbermedaille noch in ihrem Handbike, als Graf zu ihr kommt. Jetzt sei der Zeitpunkt gekommen, meint diese. Jetzt sei sie auf dem Niveau, sie abzulösen und künftig Medaillen für die Schweiz zu holen. Graf unterstützt das Nationalteam heute als Assistenztrainerin und ist für Stöckli immer noch meist erste Ansprechperson, wenn sie zu einer Strecke eine taktische Einschätzung möchte. Die 53-Jährige freut es, konnte sie für ihre Teamkollegin Antrieb und Vorbild sein, zumal ihr das zu ihrer Anfangszeit als Handbikerin gefehlt habe. Sie sagt: «Schön, ist Sandra in ihrer Karriere dort, wo sie jetzt ist.» Sprich: bei den Besten der Welt. Daran ändert auch ihr Abschneiden bei den beiden Grossanlässen im August nichts, als Stöckli sowohl an der WM in Glasgow als auch der EM in Rotterdam ihre angestrebte Medaille verpasste. Trainer Ammann sagt: «Wer im Weltcup gewinnen kann, kann auch an einer Weltmeisterschaft gewinnen.» Eine WM-Medaille 2024 quasi vor der eigenen Haustüre in Zürich hätte bestimmt ganz besonderen Glanz.

Simon Scheidegger ist Sportredaktor bei Keystone-SDA und selbst leidenschaftlicher Handbiker. Im Gespräch erzählte ihm Sandra Stöckli von einigen schönen Touren, die er umgehend auf seine Bucket-Liste setzte.

DIE KRUX MIT DEN PARALYMPICS

Die Einteilung der Athletinnen und Athleten in die verschiedenen Klassen sorgt immer wieder für Diskussionen. Weil sie Fairness und Gerechtigkeit suggeriert, diese aber kaum einmal gewährleistet werden können. Das hat Sandra Stöckli schon mehrmals am eigenen Leib erfahren – ausgerechnet am bedeutendsten Sportanlass, den Paralympics, wo sie aus Rio de Janeiro und Tokio je ein Diplom nach Hause nehmen durfte. Seit 2016 werden die Startenden der Kategorien 4 und 5 zusammengelegt, ungeachtet dessen, dass Letztere aufgrund ihrer knienden Position und dem Einsatz der Rumpfmuskulatur deutliche Vorteile haben. Es überrascht ergo nicht, gingen seither alle paralympischen Medaillen an Athletinnen der Fünferkategorie.

Ohne die Zusammenlegung hätte Stöckli in Tokio zwei Medaillen geholt. Das ist aber ein schwacher Trost. Sie sagt: «Im Nachhinein interessiert die Zusammenlegung niemanden mehr. Entweder hast du die Medaille, oder du hast sie nicht.» Für die Paralympics in einem Jahr in Paris ist nicht vorgesehen, dass sich am Status quo etwas ändert, wobei Stöckli sich im Falle einer Selektion wünschen würde, dass mindestens ein Medaillensatz für die Athletinnen ihrer Kategorie vergeben würde.

Sandra Stöckli



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung



SPORTLERIN
AUS LEIDENSCHAFT.
DANK IHRER MITGLIEDSCHAFT.

Ihre Mitgliedschaft bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben als Sportler*in. Danke für Ihre Solidarität.
paraplegie.ch