



Sandra Graf während ihres Trainings vergangenen Dienstag.

Bild: Benjamin Manser

Voller Zuversicht nach London

WM-Teilnahme Sandra Graf aus Gais ist seit Jahren erfolgreiche Rennrollstuhlfahrerin. Ende Monat reist sie nach London zur Weltmeisterschaft. Ihren sportlichen Rücktritt sieht sie frühestens im Jahre 2020.

Astrid Zysset
astrid.zysset@appenzellerzeitung.ch

Ja, sie sei zuversichtlich. «Mein Ziel ist ein Platz unter den ersten sechs», sagt Sandra Graf aus Gais. Am 28. April startet sie mit dem Rennrollstuhl an den Marathon-Weltmeisterschaften in London (World Para Athletics Championships). Nicht zum ersten Mal. 2008 stellte sie dort gar einen Streckenrekord auf. Heute stuft sie ihre Leistungsfähigkeit etwas zurück. «Ich trainiere vor allem mit dem Handbike. Mit dem Rennrollstuhl bin ich verhältnismässig wenig unterwegs.» Darum habe sie «extrem Mühe» aufs Podest zu kommen, meint Graf. Das habe sie im vergangenen Jahr erstmals realisiert.

Geschuldet ist dieser Umstand dem Training. Wie Graferläutert, bewege sie sich mit dem Handbike problemlos im gesamten Appenzellerland fort, könne auf den Gäbris, den Hirschberg oder auch rüber nach Herisau oder Urnäsch. «Am Wochenende schnappt sich mein Mann manchmal sein Fahrrad und wir können zusammen los. Dann muss ich nicht immer alleine trainieren.» Mit dem Rennrollstuhl sei sie hingegen auf einen Kurs in Gais eingeschränkt.

Fünf bis sechs Marathons absolviere sie pro Jahr mit dem Rennrollstuhl. Immer vor oder nach der Hand-

bike-Saison. Der Effort, um sich auf alle sportlichen Wettkämpfe vorzubereiten, ist gross. Graf absolviert zehn Trainingseinheiten pro Woche, die aus Fahrpraxis und Kraftübungen bestehen. Jetzt, kurz vor der WM-Teilnahme, hat sie die Intensität aber etwas reduziert.

Kein Wunder, die letzte sportliche Höchstleistung ist erst ein paar Tage her. Vor eineinhalb Wochen nahm Graf am Boston-Marathon teil. Zufrieden mit dem dort erzielten zehnten Platz ist sie aber nicht. «Ich bin von mir bessere Leistungen gewohnt», sagt sie. Aber sie habe «falsch gepokert». Am Wettkampftag hatte es geregnet. Rollstuhlfahrer entscheiden sich dann entweder für Harz oder für Schleifpapier, um trotz der Nässe genügend Grip zu haben, um sich fortbewegen zu können. Graf entschied sich fürs Schleifpapier. Die Witterungsbedingungen waren dann aber zu schlecht. Graf rutschte mit dem Schleifpapier oft ab, konnte nicht ausreichend Geschwindigkeit erzielen.

Gute Erinnerungen an den London-Marathon

Die Enttäuschung muss sie nun kurz vor der WM-Teilnahme wegstecken. Doch das sei für sie kein Problem, sagt Graf. Die Strecke in London kenne sie gut. Achtmal habe sie diese schon ab-

solviert. Sie sei flacher als diejenige in Boston, was ihr mehr liege. Und in der englischen Hauptstadt hat Graf schon mehrfach gute Resultate erzielt. Vor zehn Jahren hatte sie den London-Marathon gewonnen, einige Male schaffte sie es zumindest aufs Podest.

Qualifiziert für die WM hatte sich die Gaiserin in Dubai im vergangenen Januar. Offiziell. Denn die Zeiten, welche für eine Qualifikation zählen, werden über einen längeren Zeitraum in Betracht gezogen. So gesehen, war Graf sich in Berlin im vergangenen Jahr schon sicher, dass sie nach London reisen würde.

Ist sie eigentlich sehr ehrgeizig? «Nein», sagt Graf bestimmt. Ehrgeizig zwar, aber das müsse jeder Spitzensportler sein. Jedoch beschreibe

sie sich nicht als «sehr ehrgeizig». Das würde ihr nicht gerecht werden. Wenn sie in einer Gruppe mit Rennrollstuhlfahrern unterwegs sei, achte sie stets darauf, dass jeder heil durch die Kurven kommt - auch wenn sie dafür ihre eigene Leistung nicht vollkommen ausschöpfen kann.

Rücktritt erst nach den Paralympics 2020 vorgesehen

Der Körper erhole sich von den sportlichen Höchstleistungen relativ schnell, sagt Graf. «Wir sind nicht wie Läufer. Die beanspruchen viel mehr ihrer Muskelmasse.» Sie selbst spüre die Tragweite der Strapazen jeweils erst eine Woche nach den Wettkämpfen. Während ein, zwei Tagen fühle sie sich dann müde und abgekämpft.

Zur Person

Sandra Graf war schon früh sportlich aktiv. Sie begann mit Skifahren, wurde Mitglied im Turnverein Teufen. Dort bestritt sie Grossfeldgymnastik-Wettkämpfe und gab Schwimmunterricht. Dann, 1991, stürzte Graf beim Geräteturnen von den Ringen mit dem Rücken auf den Boden, brach sich die Wirbelsäule zwischen dem elften und zwölften Brustwirbelkörper und

erlitt eine Quetschung des Rückenmarks. Fortan war sie auf den Rollstuhl angewiesen. Ihr sportlicher Ehrgeiz war aber ungebrochen. 1995 nahm sie an den ersten Rennrollstuhl-Marathons teil. Und schon bald gehörte sie zur Elite in diesem Bereich. Sandra Graf ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt am Rande des Dorfes Gais. (pd)

Sonst habe sie keine Beschwerden. Trotzdem: Sandra Graf wird Ende dieses Jahres 50 Jahre alt. Zeit, aufzuhören und die Profikarriere an den Nagel zu hängen? «Mein Ziel ist die Teilnahme an den Paralympics in Tokio 2020. Danach werde ich kürzertreten.» Es wäre mittlerweile ihr sechster Start an den Paralympics. Den letzten hat Graf in schlechter Erinnerung: 2016 nahm sie in Rio teil. Damals hatte sie jedoch mit grossen gesundheitlichen Beschwerden aufgrund eines Blaseninfekts zu kämpfen.

Konkrete Pläne für die Zeit nach ihrem Rücktritt hat die Gaiserin noch nicht. «Zuerst einmal das Leben und die Zeit mit der Familie geniessen.» In den vergangenen Jahren sei immer alles auf den Spitzensport abgestimmt gewesen. So auch die Urlaube. Frühmorgens absolvierte Graf ihre Trainingseinheiten im Tessin, während der Rest der Familie - Graf hat zwei Töchter - noch schlief. Zwar werde sie immer sportlich bleiben, sagt die 49-Jährige, aber nicht mehr im gleichen Ausmass. Und ein weiteres Ziel hat sie sich ebenfalls schon gesetzt: Graf liebäugelt damit, eine Teilzeitanstellung in einem Büro anzunehmen. Ihre Ausbildung hatte sie im kaufmännischen Bereich absolviert. Und dorthin würde sie gerne zurück. «Aber das ist erst in eineinhalb Jahren - vorerst zählt London!»