

Bronze wertvoller als Silber

Paralympics Handbike-Athletin Sandra Graf aus Gais fährt an der Para-WM in Maniago (It) auf Rang drei. Im heutigen Strassenrennen zählt sie zum erweiterten Favoritenkreis.

Urs Huwyler
redaktion@appenzellerzeitung.ch

Vor einem Jahr gewann Sandra Graf aus Gais in Südafrika die Silbermedaille im Zeitfahren. Richtig freuen über den Podestplatz konnte sich die 49-jährige Appenzellerin damals nicht, nachdem zahlreiche Spitzenfahrerinnen abgesagt hatten und nur drei Europäerinnen an den Start rollten. «Der sportliche Wert einer solchen Medaille ist relativ klein», sagte sie damals gegenüber den Medien.

Diesmal sicherte sich die frühere Rollstuhl-Leichtathletin in Maniago (Region Friaul) Bronze – und freute sich über Rang drei, weil in Italien alles dabei war, was Rang und Namen hatte. Sandra Graf vermochte nach einer intensiven Vorbereitung sowohl die Titelverteidigerin (4.) als auch Paralympics-Gewinnerin von 2016 in Rio (5.) hinter sich zu lassen. «Für diesen Erfolg habe ich hart trainiert. Ich darf mit der Platzierung und der Leistung wirklich zufrieden sein», bilanzierte die Paralympics-Siegerin von London 2012.

Ausgangslage bleibt sich gleich

Im Strassenrennen über insgesamt 54 Kilometer bleibt sich die Ausgangslage gleich. Sandra Graf gehört – im Gegensatz zur zweiten Schweizerin Sandra Stöckli (Jona) – mit vier Konkurrentinnen wiederum zum Favoritenkreis. «Ich fühle mich gut, die Strecke



Sandra Graf gewinnt an der Para-WM die Bronzemedaille im Zeitfahren.

Bild: PD

gefällt mir», schaut sie zuversichtlich nach vorne. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die verschiedensten Kategorien ge-

meinsam starten. Dadurch wird es schwieriger, die Übersicht zu behalten und die Taktik spielt eine wichtige Rolle.

An Erfahrung fehlt es der WM-Dritten von 2018 nicht. Im Jahr 2015 bei der Heim-WM in Nottwil belegte die Micarna-Teamkol-

legin von Michael Albasini, Gais, und Beat Hefti, Schwellbrunn, zweimal Platz drei, 2013 ebenfalls. Vor 18 Jahren nahm Sandra

Graf erstmals an Paralympics teil. Zweimal rollte sie zudem zur Bronze-Platzierung im Rollstuhl-Marathon.

Des Königs beste Tipps

Schwinger 80 Nachwuchstalente trainierten bis gestern im Oberdorf in Wildhaus im Königscamp. Auch heuer stattete ein König dem Obertoggenburg einen Besuch ab.

Der amtierende Schwingerkönig Matthias Glarner besuchte kürzlich zusammen mit dem ehemaligen Bündner Spitzenschwinger Stefan Fausch das Königscamp in Wildhaus. Das Camp war bereits die sechste Ausgabe des nationalen Jungschwingerlagers.

Bei schönstem Sommerwetter und der herrlichen Kulisse mit den Churfürsten motivierten die beiden Sportlehrer die 80 Nachwuchsschwinger beim Training. Dank dem Besuch des Königs war der Ansporn der Jungschwinger noch höher und jeder wollte sich beim König präsentieren und sein Bestes zeigen. Nebst einem guten Einlaufen zeigten die beiden Schwinger ihre Paradeschwünge und so lernten die Kinder jeden Tag von einem ihrer Idole wieder

etwas Neues. Dank der Kulisse im Oberdorf kam im Training Bergfeststimmung auf, was die Atmosphäre im Camp, neben dem harten Training im Sägemehl, so richtig ausmacht. Nebst Matthias Glarner und Stefan Fausch besuchten auch Roger Rychen, Samir Leuppi, Remo Käser, Lario Kramer, Sonia Kälin, Christian Schuler und Stefan Burkhalter das Training. Somit konnten die Jungschwinger in dieser Woche nur von den Besten profitieren.

Gerry Süess trainiert mit Ausdauer Fitness

Nebst dem täglichen Training im Sägemehl kam auch das polysportive Programm für den Nachwuchs nicht zu kurz. Am Montag

absolvierte der ehemalige Toggenburger Spitzenschwinger Gerry Süess ein Fitnessprogramm in der Turnhalle von Wildhaus. So merkten nicht nur die Kinder ihre Muskeln am Abend, sondern auch die Leiter des Camps, welche beim Programm «Starch mit Gerry» mitmachen. Trotz des Muskelkaters hatten die Jungschwinger am Fitnessprogramm von Gerry Süess

grossen Spass. Mit Wandern, Baden, sowie Spiel und Spass in der Turnhalle wurde dem Nachwuchs ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Bei den ältesten Teilnehmern im Camp, die mit dem Jahrgang 2003, diente das Training in Wildhaus gleichzeitig als Vorbereitung auf den Eidgenössischen Nachwuchsschwingertag in Landquart von Ende August.

Loris Rösch und Andri Siegenthaler vom Bernisch Kantonalen Schwingerverband sind zwei von diesen Schwingern, welche für das Eidgenössische in Landquart selektioniert sind. Aber auch weitere Jungschwinger, welche schon im Königscamp teilgenommen haben, stehen bei den Verbänden auf der Selektionsliste. Mit dem Besuch im Königscamp konnten sie nochmals pro-

fitieren und ihre besten Schwünge für ihren Saisonhöhepunkt trainieren.

Pascal Schönenberger
redaktion@appenzellerzeitung.ch

Hinweis
Der 5. Eidgenössische Nachwuchsschwingertag in Landquart findet am 25. und 26. August statt.



Matthias Glarner vermittelt wichtige Tipps. Bilder: Pascal Schönenberger



Wenn der Schwingerkönig Matthias Glarner vor Ort ist, heisst es für die Jungschwinger Ohren spitzen und aufpassen. In der Hocke Stefan Fausch.