



schwerpunkt

Der Radsport begleitet Yvonne Marzinke schon ein ganzes Leben lang, seit 2017 gibt die 44-Jährige als Profi Gas – und träumt von der Paralympics-Teilnahme.



Need for Speed

Die Premiere muss wegen der COVID-19-Pandemie ein Jahr warten. Ein Jahr, in dem sich die Allrounderin – die gebürtige Deutsche fährt alle Disziplinen – der Weltspitze weiter annähern möchte.

Yvonne, wie hast du die Corona-Zwängspause erlebt?

Ich war im März auf Trainingslager in Südafrika. Dort war das Corona-Virus überhaupt kein Thema, außer wenn ich Online-Medien aus der Heimat konsumiert habe. Aber das hat sich bei meiner Rückreise schlagartig geändert. Ich bin in München am Abend aus dem Flieger gestiegen, um Mitternacht wurden die Grenzen dichtgemacht.

Du musstest dein System praktisch über Nacht von hundert auf null runterfahren?

Ich war froh, daheim zu sein, aber anfangs war es richtig krass. Ich musste mich erst einmal sortieren, mir Equip-

ment für das Krafttraining organisieren und bestellen, aber natürlich haben mir die Geräte aus der Kraftkammer gefehlt. Aufgrund meiner Behinderung ist ein Training mit freien Gewichten schwierig umzusetzen.

Wie bist du mit der Ungewissheit der Corona-Situation umgegangen?

Zum Glück gab es schnelle Entscheidungen: die Verschiebung der Paralympics ins nächste Jahr, aber vor allem das Commitment des Olympiazentrums Salzburg-Rif und die Verlängerung meines Vertrages als Heeressportlerin. Das sind zwei unglaublich wichtige Basisbausteine in meiner Vorbereitung.

Weil?

Das Niveau im paralympischen Sport mittlerweile so hoch ist und von Jahr zu Jahr weiter wächst. Ich bin noch nicht so



Fotos: Thomas Kaserer Fotografie, Gega Pictures

Yvonne Marzinke auf dem Rad und beim Heimtraining während des Lock-downs: „Equipment fürs Krafttraining musste ich mir erst organisieren.“

lange dabei, höre nur immer wieder, dass es früher noch anders war, aber ohne dieses professionelle Umfeld hat man keine Chance mehr, ganz vorn mitzumischen.

Du hast das Olympiazentrum angesprochen – wie wirst du vom dortigen Team unterstützt?

Ich habe ein unglaubliches Team hinter mir, angefangen bei meinem Trainer Gerald Bauer über Judith Haudum, die mich im Bereich Ernährung betreut, bis zu Mario Plesser, mit dem ich im mentalen Bereich arbeite. Leistungssport ist heute unglaublich komplex, es müssen so viele Bausteine ineinandergreifen. Dieser ganzheitliche Ansatz gefällt mir irrsinnig gut, gleichzeitig braucht es auch sehr viel Eigeninitiative und Selbstorganisation.

Wie wichtig ist dir der Austausch mit anderen Sportlerinnen und Sportlern?

Sehr wichtig. Ganz egal, ob ich mit Skifahrerin Mirjam Puchner oder Skispringerin Chiara Hölzl trainiere, wir motivieren uns gegenseitig, können uns auch immer wieder das eine oder andere voneinander anschauen. Diese Atmosphäre ist sicher auch deshalb so einzigartig, weil wir alle wissen, wie hart jeder und jede Einzelne für den Erfolg arbeitet.

Durch die Verschiebung der Sommerspiele ins nächste Jahr bleibt dir ein Jahr mehr Zeit, um dich auf deine ersten Paralympics vorzubereiten. Woran wirst du ganz besonders arbeiten?

Da ich ja erst seit Kurzem Profi bin, freut mich natürlich dieses eine Jahr mehr für die Vorbereitung. Wir arbeiten intensiv am Kraftaufbau und daran, diese Kraft dann auch aufs

Pedal zu bekommen. Dazu kommen Stabilitätstraining und Gleichgewichtsübungen. Wegen meiner Arm-Bein-Behinderung diagonal ist meine linke Seite sehr schwach, deshalb bin ich viel am Balanceboard und lerne gerade Slacklines, immer in Verbindung mit Konzentrationsarbeit.

Wie präsent sind bei all deinen Trainings schon die Spiele?

Ich hoffe das Beste, also dass die Spiele nächstes Jahr stattfinden, bereite mich absolut fokussiert darauf vor und möchte einfach die Zeit bis dahin bestmöglich nutzen. Deshalb habe ich auch mein Set-up noch einmal komplett umgestellt, fahre jetzt dank „Michis Radladen“ in Kuchl auf dem Rennrad und dem Zeitfahrrad mit Scheibenbremsen, geschaltet wird elektronisch.

Apropos Material, weil du ja in Sachen Rädern aus dem Vollen schöpfen kannst: Welche ist eigentlich deine Lieblingsdisziplin?

Das Zeitfahren ist sicher mein persönlicher Favorit. Ich liebe die Geschwindigkeit und den Kampf gegen die Uhr. Rennrad und Bahn mag ich aber auch sehr gern und während Corona bin ich viel mit dem Mountainbike unterwegs gewesen. Das macht Spaß, auch wenn es aufgrund meiner Behinderung nicht mehr die ganz große Downhill-Karriere werden wird.

Wird man dich heuer noch im Renneinsatz sehen?

Ich hoffe schon. Rennen sind das Salz in der Suppe, eine internationale Formüberprüfung wäre schön. Bis jetzt ist ein Para-Europacup im September in der Slowakei geplant, ansonsten werde ich das eine oder andere Rennen in Österreich mitnehmen. Und ein Highlight wird sicher der „King of the Lake“, den ich mit einem Damen-Team fahren werde – einmal um den Attersee, alle Straßen gesperrt, keine Autos. Ein Traum! ■