

Der Traum von Olympia lebt

Spitzenschützin Sandra Stark aus Wängi ist lokale Botschafterin des im Sommer auf den Hinterthurgauer Schiessständen zur Austragung gelangenden Thurgauer Kantonschützenfestes.

Hinterthurgau/Wängi – In knapp zwei Monaten erfolgt der Start zum Thurgauer Kantonschützenfest. Über sechseinhalbtausend Schützinnen und Schützen aus der ganzen Schweiz werden ab 21. Juni bis 8. Juli auf neun Hinterthurgauer Schiessplätzen um Punkte, Rangierungen und die Ehre kämpfen. Hoch erfreut und stolz sind die Organisatoren, dass sie dabei auf die Unterstützung von zwei Botschafterinnen und Aushängeschildern zählen dürfen. Es sind dies Olympiamedaillengewinnerin Heidi Diethelm Gerber und Sandra Stark, die mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizer Meisterschaften aus Wängi. Mit ihr haben wir ein Gespräch geführt.

Du bist Mitglied des Pistolenschützenvereins Wängi, einem der Ausrichter des TKSF 2018. Welche Bedeutung hat in diesem Zusammenhang, aber auch im Allgemeinen das Thurgauer Kantonschützenfest für dich?

Sandra Stark: Ein Kantonschützenfest ist immer etwas sehr spezielles. Bei uns im Verein ist es Tradition, jedes Jahr an einem Kantonschützenfest oder an einem Eidgenössischen Schützenfest teilzunehmen. Dies verbinden wir dann jeweils mit einer Schützenreise, bei welcher auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Zudem geht es gemütlich her und zu, man ist jeweils den ganzen Tag am Schiessplatz und hat Zeit, um verschiedene Wettkampfprogramme zu schießen. Wenn es gut läuft, löse ich dann jeweils auch das eine oder andere Programm nach, um die Chancen auf eine Kranzkarte, Naturalgabe oder ein Preisgeld zu erhöhen. Ich freue mich jedes Jahr auf diesen geselligen Anlass mit meinen Vereinskollegen. Dass wir dieses Jahr wieder ein Kantonschützenfest im Thurgau haben und das sogar bei uns im Hinterthurgau, freut mich besonders. Obwohl es für uns, als Verein, bestimmt nicht so gemütlich wird, wie wenn wir selbst

Wie kommt eine attraktive junge Frau wie du zu diesem Sport?

Vielen Dank fürs Kompliment! Dies ist schon etwa 15 Jahre her. Der PSV Wängi führte jeweils im Winter einen Jungschützenkurs mit der Luftpistole durch. Als mein älterer Bruder über ein Inserat im «Wängener Blättli» darauf aufmerksam wurde, meldete er sich für diesen Kurs an. Ich wollte sofort auch mitgehen, meine Eltern



Sandra Stark freut sich auf ihr «Heimspiel» am Thurgauer Kantonschützenfest.

auf Reisen gehen. Ich bin sicher, dass wir den angemeldeten Schützinnen und Schützen ein ebenso gelungenes Schützenfest bieten können, wie ich es von anderen Schützenfesten in Erinnerung habe.

Wirst du am TKSF mitschiessen?

Natürlich werde ich an unserem Kantonschützenfest auch mitmachen. Näher vor der Tür kann das Schützenfest ja nicht liegen.

Wie kommt eine attraktive junge Frau wie du zu diesem Sport?

Vielen Dank fürs Kompliment! Dies ist schon etwa 15 Jahre her. Der PSV Wängi führte jeweils im Winter einen Jungschützenkurs mit der Luftpistole durch. Als mein älterer Bruder über ein Inserat im «Wängener Blättli» darauf aufmerksam wurde, meldete er sich für diesen Kurs an. Ich wollte sofort auch mitgehen, meine Eltern

meinten jedoch, ich könne dann in einem Jahr mitmachen, wenn ich dann immer noch wolle. Ein Jahr darauf, meldete ich mich für diesen Kurs an und hatte von Anfang an viel Spass am Schiesssport. Das Zusammenspiel von Technik, Körper und Geist faszinierte mich schon damals und die Präzision und Perfektion fordert mich immer wieder aufs Neue heraus.

Hast du eine Trainerin oder einen Trainer? Wie muss man sich das Training einer Spitzenschützin vorstellen und mit welcher Intensität trainierst du?

Im Nationalkader haben wir zwei Pistolentrainer für die Eliteathleten, Claudia Loher und Matthias Hahn. Wir haben einige Trainingslager oder Trainingswochenenden mit dem gesamten Pistolenteam, an denen wir intensiv mit unseren Trainern arbeiten können. Zusätzlich besteht von Zeit

zu Zeit die Möglichkeit, auch einmal am Abend mit ihnen zu trainieren. Ausserdem kann ich sie jederzeit kontaktieren, wenn ein Problem ansteht oder wenn ich Tipps fürs eigene Training benötige. Ich trainiere wöchentlich zirka zehn Stunden Technik, dies kann im Schiessstand sein oder auch zu Hause beim Trockentraining. Dazu kommen je nach Wettkampfphase etwa vier Stunden Ausdauer- und Kraft- sowie zwei bis drei Stunden Mentaltraining. Wichtig sind auch die Erholung und Regeneration.

Verschiedentlich hast du vernehmen lassen, dass die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 dein grosser Traum ist. Wie realistisch ist er?

Seit ich Mitglied im Nationalkader bin konnte ich sehr viel dazu lernen. Dies bedeutete auch, dass ich einiges an meiner Technik überdenken und ändern musste. All das muss zuerst richtig sitzen, bis es die Resultate widerspiegeln. Im letzten Jahr musste ich daher ein wenig zurückstecken, was meine Erwartungen angeht. Nicht umsonst heisst eine Faustregel, dass man zirka 10 000 Stunden trainieren muss, bis man richtig gut ist in einer Sache. Trotzdem sehe ich positiv in die Zukunft, kämpfe weiter und trainiere hart, um meinem Traum näher zu kommen.

Wer unterstützt dich auf diesem Weg?

Ich erfahre immer wieder grosse Unterstützung von verschiedensten Seiten. Sei dies vom Schweizer Schiesssportverband SSV, der die Kosten für Wettkämpfe und Trainingslager sowie eine Materialentschädigung übernimmt. Weiter kann ich auf meine beiden Vereine, den Pistolenschützenverein Wängi und die Sportschützen Wil sowie den Thurgauer Kantonschützenverband zählen. Zudem habe ich grossen Rückhalt bei meinem Partner Florian Tuchschnid sowie bei meiner Familie und Freunden. Finan-

zielle Unterstützung für meine Auslagen und den Arbeitsausfall erhalte ich ausserdem von verschiedenen Firmen, Sponsoren und Gönnern.

Heidi Diethelm ist die zweite Botschafterin des TKSF 2018. Wie ist eure Beziehung?

Meine Beziehung zu Heidi ist meines Erachtens sehr gut. Schon bevor ich im Kader war, durfte ich nach Weinfelden ins Training, wo mir Heidi persönlich wichtige Elemente und Trainingsideen beigebracht hat. Schon damals und auch jetzt ist sie für mich ein grosses Vorbild, sie hat eine enorme Willenskraft und Disziplin, womit sie schon sehr viel erreichen konnte im Schiesssport. Es freut mich mit ihr im Team zu sein, sie ist eine Frohnatur und immer für einen Spass zu haben.

Arbeiten und trainieren! Bleibt da denn überhaupt noch Zeit für anderes – zum Beispiel in den Ausgang mit Freunden?

Natürlich muss ich meine Zeit sehr gut einteilen. Es ist teilweise wirklich sehr viel, mit Arbeit, Training und den Wettkämpfen. Umso wichtiger ist ein gutes Umfeld, das mich unterstützt und Verständnis dafür zeigt. Ich bin sehr froh, dass ich bei meinem Arbeitgeber, der Bisag Schreinerei AG, mein Arbeitspensum auf 75 Prozent reduzieren konnte. Mein Vorgesetzter ist sehr entgegenkommend, wenn ich fürs Training früher gehen oder einmal einen Tag freinehmen muss. Auch meinem Partner bin ich sehr dankbar für sein Verständnis, ich bin teilweise mehr im Schiessstand oder im Ausland als zu Hause. Gerade wegen der knappen Zeit, die mir daneben noch übrig bleibt, versuche ich diese Momente und die Zeit mit Freunden dann umso mehr zu geniessen.

Sandra, herzlichen Dank für die Zeit, die du dir für uns genommen hast. Wir wünschen dir, dass all deine Träume in Erfüllung gehen mögen.

Interview: Peter Mesmer ■