



Autor: CARLA SABATO  
Engadiner Post  
7500 St. Moritz  
tel. 081 837 90 81  
www.engadinerpost.ch



Auflage	7'833	Ex.
Reichweite	16'000	Leser
Erscheint	3 x woe	
Fläche	60'765	mm <sup>2</sup>
Wert	2'300	CHF

# Können ist eine Frage des Wollens!

Andreas Kapfinger ist seit einem Jahr Parabob-Pilot

**Der österreichische Athlet Andreas Kapfinger konnte einige sportliche Erfolge auf seinem Konto verbuchen. Als Parabob-Pilot erhält er nicht nur eine grosse Portion Adrenalin, sondern auch persönliche Genugtuung.**

CARLA SABATO

Es dämmt langsam auf der Bobbahn in St. Moritz, es ist 8.00 Uhr, und das Training ist bereits im vollen Gange. Im leichten Schneetreiben wuseln 17 Athleten aus sieben verschiedenen Nationen mit ihren Helfern herum und machen sich startklar. Die Stimmung ist angenehm entspannt, auffallend ist das offensichtliche Wohlwollen, mit dem sich die Sportler begegnen. Obwohl Konkurrenten, werden Tipps und Glückwünsche zu gelungenen Läufen ausgetauscht. Es sind nicht die üblichen Athleten, die sich an diesem kalten Januarmorgen auf den Weltcup im Parabob und Paraski vorbereiten. Alle von ihnen haben ein Handicap wie eingeschränkte Muskelkraft (beispielsweise durch Krankheiten oder Querschnittslähmung), eingeschränkte Beweglichkeit, amputierte oder fehlende Gliedmassen, unterschiedliche Beinlänge oder Muskel-Hypertonie.

### Sportliches Multitalent

Einer von ihnen ist der Österreicher Andreas Kapfinger, ein Parabob-Pilot. Er ist seit knapp 20 Jahren nach einem folgenschweren Snowboardunfall von der Brust an abwärts gelähmt und hat bereits viel Erfahrung im Wettkampfsport: Als Monoskifahrer war er drei Mal an den Paralympischen Spielen und hat zwei WM-Medaillen in der Ta-

sche. Darüber hinaus nimmt er im Sommer an Kartrennen teil. Bobfahren begann er zusätzlich vor einem Jahr. «Mich hat die Herausforderung gereizt, noch einmal etwas Neues von Grund an aufzubauen. Die Herangehensweise wie man so etwas macht, finde ich spannend,» so Kapfinger. Im Moment konzentriert er sich auf die Parabob-Events in St. Moritz und dem österreichischen Igl, sein Ziel ist dabei die Weltmeisterschaft in den USA.

Als Pilot sitzt er fest in seinem Bob und wird, anders als bei den Skeleton-Fahrern, die sich mit einem Bein ihren Schwung holen, von Helfern auf der Bahn geschoben, bis die Schwerkraft übernimmt. Einmal im Eiskanal, wird die Sache den Händen überlassen: «Gebremst wird von Hand, gelenkt über zwei Seilzüge,» erklärt Kapfinger. Von aussen sieht der Bob für Laien allerdings wie jeder andere aus. Wichtig für Andreas Kapfinger ist vor allem die mentale Sicherheit, ist der Bobsport doch nicht ungefährlich.

«Bei mir hat sich das Ganze dann nach 20 bis 30 Läufen normalisiert.» Das zeigt sich auch beim Training vor dem Weltcup: Kapfinger übte so lange auf dem unteren Start, bis er sich wirklich sicher fühlte, die eigentliche Strecke des Wettkampfs auszuprobieren. Innere Ruhe bringt aber nicht nur die Übung, sondern auch die Atmosphäre im Umfeld, was gerade momentan der Fall ist: «So entsteht keine Hektik, und das Ganze macht Spass» sagt Kapfinger.

### Enorme Kräfte in der Eisbahn

Schwierigkeiten bringt vor allem die Geschwindigkeit mit sich. «Denn es ist viel schneller als es aussieht. Aus dem Instinkt heraus würde man sich einfach festhalten und runterschauen, was aber genau falsch ist,» so Kapfinger. Vielmehr sollte man versuchen, cool zu

bleiben, und ein Gefühl für das Lenken zu entwickeln. Weiter sind auch die Gravitationskräfte ein wichtiger Aspekt. In der Eisbahn wirkt das Dreibis Vierfache der normalen Erdanziehungskraft auf einen Fahrer. Gerade für Sportler mit einer starken Lähmung wie Kapfinger ist es da schwierig, sich festzuhalten. Um dem entgegenzukommen, trainiert Andreas Kapfinger fünf bis sechs Mal pro Woche Kraft, Ausdauer und Koordination. Wobei er sich vor allem auf die Schulter- und Nackenmuskulatur konzentriert.

Spass bereitet den Athleten vorrangig der Adrenalinschub. «Wenn man so im Bob sitzt, zur Rennstrecke runterschaut und dann langsam Speed aufnimmt, ist das richtig toll,» schwärmt Kapfinger.

### Feste Grundsätze

Am besten gefällt ihm aber, dass der Parabobsport allen Athleten die gleiche, faire Grundlage bietet. So beträgt zum Beispiel das maximale Startgewicht 100 Kilogramm, wer leichter ist, darf entsprechend Gewicht auflegen. Und alle werden von derselben Schwerkraft in Richtung Bahn gezogen. «Wir sind alle gleichgestellt, es gibt keine Schummelleien. Entweder du kannst es, oder nicht,» ist Kapfinger überzeugt. Können ist ihm aber auch in anderen Belangen wichtig. Von Kind an hat Sport sein Leben geprägt. Deshalb war auch nach seinem Unfall klar, dass er weiter Sport machen möchte. «Nach meinem Unfall habe ich immer gehört, was ich nicht mehr kann. Ich wollte zeigen, dass dem nicht so ist,» so Kapfinger. Und das ist ihm ganz offensichtlich gelungen.

Der Weltcup findet heute Samstag auf dem Olympia Bobrun St. Moritz Celerina statt. Das Paraski-Rennen beginnt um 8.30 Uhr, das Parabob-Rennen um 14.00 Uhr.





Autor: CARLA SABATO  
Engadiner Post  
7500 St. Moritz  
tel. 081 837 90 81  
www.engadinerpost.ch

Auflage	7'833	Ex.
Reichweite	16'000	Leser
Erscheint	3 x woe	
Fläche	60'765	mm <sup>2</sup>
Wert	2'300	CHF



Positive Lebenseinstellung: Andreas Kapfinger vor seinem Bob.

Foto: Carla Sabato