

AUF EINEN KAFFEE MIT PASCALE GRÄNICHER, LEICHTATHLETIK-GEMEINSCHAFT KÜSNACHT-ERLENBACH

«Ich kann gut <beissen>»

Lange eiferte Pascale GränicHER ihrem Vater Paul nach, setzte auf Hochsprung. Richtig aufging ihr «Stern» aber erst nach einem Disziplinenwechsel: Heute ist die 29-Jährige eine der schnellsten 400-m-Läuferinnen der Schweiz.

Sie trinken einen Espresso. Was mögen Sie daran?

Pascale GränicHER: Den intensiven Geschmack. Zudem weckt er mich auf und unterstützt die Verdauung.

Was ist Ihr Lieblingsgetränk? Apfelschorle.

Und was essen Sie gerne?

Wenn ich «sündigen» darf: Omelette – mit Gemüse, Käse, Fleisch oder der Konfitüre meiner Grossmutter. Meist kommen jedoch Fisch und Gemüse auf den Teller.

Wie steht es um Ihre Kochkünste?

Die können sich im Moment nicht so recht entfalten... (lacht) Ich komme oft spät nach Hause. Dann mache ich etwas Einfaches. Immerhin darf ich sagen, dass ich schon viele Variationen ausgetüfelt habe. (schmunzelt)

Inwiefern achten Sie als Sportlerin auf die Ernährung?

Ich habe keinen strikten Ernährungsplan, aber ich achte schon drauf. So schaue ich, viel Eiweiss zu mir zu nehmen – und gute Kohlehydrate, durch Linsen, Reis oder Dinkel. Auf Fertigprodukte verzichte ich möglichst – wegen der ganzen Zusatzstoffe. Und Alkohol trinke ich selten bis nie. Vor Wettkämpfen esse ich Dörrfrüchte oder auch einmal ein Joghurt, und trinke Randensaft. Den mag ich zwar überhaupt nicht, doch er macht mich schnell.

Gibt es sonst «Opfer», die Sie bringen müssen?

Neben Arbeit, Studium, Training (im Schnitt 10 bis 12 Stunden pro Woche; Red.) und Wettkämpfen bleibt wenig Zeit. Darunter leidet das Sozialleben. Ausgang liegt selten drin. Ich schaue stets, dass ich zu meinem Schlaf komme, genug Erholung habe. Früher, als Hochspringerin, habe ich diesen Aspekt unterschätzt. Über die 400 m ist die Belastung nun deutlich höher, eine gute Regeneration sehr wichtig.

Womit bestreiten Sie Ihren Lebensunterhalt?

Ich arbeite in einem 80-Prozent-Pensum als Physiotherapeutin bei Balgrist Move>Med (das einzige universitäre Deutschschweizer Swiss Olympic Medical Center; Red.). Daneben absolviere ich noch den Masterstudiengang in Sportphysiotherapie an der Universität Salzburg.

Salzburg ist ja nicht gerade um die Ecke. Wie bringen Sie das alles unter einen Hut?

Das ist Organisationssache. Die Präsenzvorlesungen finden in Blöcken statt. Viel kann ich von zu Hause aus machen. Insofern geht es vom Reisenaufwand her. Dennoch bin ich froh, dass ich dieses Jahr abschliessen werde.

Welchen sportlichen Grossanlass haben Sie als ersten bewusst wahrgenommen?

«Weltklasse Zürich» begleitet mich schon sehr lange. Zuerst schaute ich jeweils am TV zu, in den letzten 14 Jahren war ich stets live als Zuschauerin dabei. Angetan hat es mir seit je der Hochsprung – wahrscheinlich wegen meinem Vater



Pascale GränicHER trinkt gern Espresso – weil er intensiv schmeckt und wach macht. Ein Platz, der sich besonders zum Kafele anbietet, ist die Dachterrasse an ihrem Arbeitsort, dem Balgrist Move>Med. *Silvano Umberg*

(der frühere Schweizer Rekordhalter Paul GränicHER, Red.)

Dann sind Sie durch ihn zur Leichtathletik gekommen?

Ja. Eines Tages begleitete ich ihn zusammen mit meinen Geschwistern (die Schwester ist ein Jahr jünger, der Bruder drei Jahre; Red.) ins Training – und war sofort begeistert. Schon zuvor in der Juni hatte ich mehr Freude an respektive Talent für Leichtathletik statt irgendwelchen Ballspielen. Ab 14 begann ich intensiver zu trainieren, zunächst noch mehrere Disziplinen, ab 17 fokussierte ich mich dann auf Hochsprung.

2013 sind Sie dann zum Sprint über die volle Bahnrunde gewechselt. Weshalb?

Nach einer Fuss-OP war Sprungtraining nur noch unter Schmerzen möglich, die Leistung fiel ab. So beschloss ich, die Disziplin zu wechseln – vorerst zur Ablenkung. Die 400 m wurden es, weil ich für kürzere Strecken zu langsam war, es vom Schritt her gewisse Ähnlichkeiten zum Hochsprung gibt und wir zudem mit Angela Klingler eine starke Athletin im Klub hatten, an der ich mich orientieren konnte. Ich machte schnell Fortschritte, und es zeigte

sich, dass ich gut «beissen» kann. (schmunzelt) Also blieb ich dabei.

Welches war Ihr schönster Moment im Sport?

Als ich 2015 Schweizer Meisterin über 400 m wurde. Ich war das Rennen im Vorfeld zigital im Kopf durchgegangen. Und es lief dann genau so, wie ich mir das vorgestellt hatte.

«Ich will nicht einfach <vor mich hin tröpfeln.>»

Pascale GränicHER

Und welches war die grösste Enttäuschung?

Als Juniorin versäumte ich es einmal an einer SM, mich am «Chambre d'Appell» abzukreuzen und durfte deshalb nicht starten. Ich glaube, das passiert vielen – einmal und nie wieder. (lacht) Besonders bitter war, dass schon eine relativ geringe Höhe zur Medaille gereicht hätte.

Übermorgen Sonntag steht das 27. Oberseemeeting an. Mit welchen Erwartungen reisen Sie ins Joner Grünfeld?

Mit recht hohen, nachdem ich vorletzten Montag in Basel meine persönliche Bestzeit gleich um 0,6 Sekunden senken konnte (auf 54,21 Sekunden). Diese Marke möchte ich erneut angreifen.

Und wie lauten Ihre langfristigen Ziele?

Natürlich will ich immer schneller werden. Sollte ich einmal das Gefühl haben, ich hätte das Limit erreicht, höre ich auf. An diesem Punkt bin ich aber hoffentlich noch lange nicht. Eine 53er-Zeit scheint in Reichweite. Eine solche zu erreichen, ist ein Ziel. Ein anderes, einmal an einem internationalen Grossanlass dabei zu sein. Diesbezüglich sind die Perspektiven mit der Staffel wohl besser, denn in der Schweiz gibt es aktuell eine starke Gruppe an 400-m-Läuferinnen.

Mit welcher Person würden Sie gerne für einen Tag tauschen?

Mit einem Sportler – weil Männer mehr Kraft haben. Als Frau wirst du schon von Junioren überflügelt. Das ist manchmal etwas frustrierend.

Welche Person bewundern Sie?

Eines meiner Vorbilder ist sicher mein Vater: Er geht gegen die 60 zu, ist aber immer noch sehr aktiv, bringt immer alles unter einen Hut – und das mit grosser Gelassenheit. Ich selber tendiere dazu, mich zu verkrampfen. Aber ich arbeite daran. (schmunzelt)

Wie sieht für Sie ein perfektes Wochenende aus?

Ganz wichtig: Ich will nichts «müssen». (lacht) An einem Tag schlafe ich aus, frühstücke ausgiebig. Am anderen stehe ich früh auf, um die Morgenstimmung zu geniessen. Etwas Sport ist sicher auch dabei, draussen wenn möglich. Ansonsten nutze ich die Zeit, um Freunde zu treffen, fein essen zu gehen, zu relaxen.

Wo und mit wem verbringen Sie Ihre nächsten Ferien?

Auf Sardinien, zusammen mit meinem Freund, im Herbst.

Ihr Lieblingsong?

Der wechselt immer wieder mal. Momentan ist es «Time» von Pink Floyd.

Ihr Lieblingsfilm?

Ich liebe Monty Python. Zudem bin ich ein «Harry Potter»-Kind.

Ihr Lieblingsbuch?

Da kann ich mich nicht auf eines festlegen. Ich lese viel, sehr gerne Bücher von Martin Suter.

Ihr Lebensmotto?

«Ich kann das.» Das muss ich mir immer wieder sagen, ich bin etwas eine «Zweiflerin».

Was ist Ihr größtes Laster?

Schwarze Schokolade.

Und welches ist Ihre beste Eigenschaft?

Ich versuche stets, das Positive zu sehen.

Was macht Sie glücklich?

Bewegung und das Zusammensein mit Leuten, die ich gern habe.

Was ärgert Sie?

Leute, die immer nur das Negative sehen.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Dass ich hinter meinem Tun stehen kann und etwas anstrebe. Ich will nicht einfach «vor mich hin tröpfeln».

Was machen Sie in zehn Jahren?

Leichtathletik werde ich wohl nicht mehr betreiben, aber sicher noch Sport, und zwar nicht rein zum Pausch, dazu bin ich zu kompetitiv veranlagt. Beruflich möchte ich eher weg vom Patienten hin zur Forschung. Die Biomechanik interessiert mich sehr. *Interview: Silvano Umberg*

WURUM GEHTS?

2016 war für Pascale GränicHER aus sportlicher Sicht ein Jahr zum Vergessen. «Aus verschiedenen Gründen», wie die in Zollikerberg aufgewachsene 400-m-Läuferin sagt, Passé – der Start in die aktuelle Saison ist der Schweizer Meisterin von 2015 vorzüglich geglückt. In Basel drückte sie am 5. Juni ihre Bestzeit auf 54,21 Sekunden. In Genf (54,48) kam sie vergangenes Wochenende zwar nicht ganz an diese Marke heran («Ich ging es etwas zu locker an»), doch die Form stimmt, weshalb die 29-Jährige dem 27. Oberseemeeting von übermorgen Sonntag im Grünfeld in Jona positiv entgegenblickt. *su*

Ein Rekord mit Ansage

LEICHTATHLETIK Zum zweiten Mal innert einer Woche senkte Fabienne Schlumpf gestern ihren eigenen Schweizer Rekord. Am Diamond-League-Meeting in Oslo lief die Athletin der TG Hütten die 3000 m Steeple in 9:21,65 Minuten – über vier Sekunden schneller als heute vor einer Woche im französischen Belfort, wo sie ihren eigenen Bestmarke bereits um knapp vier Sekunden gesenkt hatte. In der letzten Runde wurde die 26-Jährige zwar noch von Norah Jeruto (KEN) und Sofia Assafa (ETH) überholt, der dritte Rang war ihr aber sicher – und damit verbunden auch ein Preisgeld von 4000 Dollar.

Obwohl sie gehofft hatte, ihren Rekord bis im August nochmals verbessern zu können, war Schlumpf überrascht, als sie die Zeit sah. «Vor einer Woche stand der Rekord noch bei 9:30. Nun kann ich bereits die 9:20 anpeilen.» Gelegenheiten dazu erhält sie bald – vom 23. bis am 25. Juni nimmt sie an der Team-EM in Finnland teil, danach steht am 1. Juli der nächste Diamond-League-Start in Paris auf dem Programm. Der Höhepunkt folgt Anfang August mit den Weltmeisterschaften in London. *fb*

Obwohl sie gehofft hatte, ihren Rekord bis im August nochmals verbessern zu können, war Schlumpf überrascht, als sie die Zeit sah. «Vor einer Woche stand der Rekord noch bei 9:30. Nun kann ich bereits die 9:20 anpeilen.» Gelegenheiten dazu erhält sie bald – vom 23. bis am 25. Juni nimmt sie an der Team-EM in Finnland teil, danach steht am 1. Juli der nächste Diamond-League-Start in Paris auf dem Programm. Der Höhepunkt folgt Anfang August mit den Weltmeisterschaften in London. *fb*

In Kürze

BEACHVOLLEYBALL

Beeler spielt um Gruppensieg

Der Joner Nico Beeler und sein Partner Marco Kratiger sind erfolgreich ins 3-Stern-Turnier in Den Haag gestartet. Im ersten Gruppenspiel bezwangen sie die Kanadier Grant O'Gorman/Michael Plantinga 21:19, 21:19. Heute treffen Beeler/Kratiger auf die Brasilianer Andre/Evandro, die ihr Auftaktspiel ebenfalls gewonnen haben. Der Sieger dieses Duells gewinnt die Gruppe und ist direkt für die Achtelfinals qualifiziert. *su*

TENNIS

Ritschard unterliegt nach Satzführung

Beim Future-Turnier in Bergamo bedeutete die Viertelfinals für Alexander Ritschard (ATP 1064) Endstation. Der Qualifikant aus Rüschlikon unterlag dem Kroaten Viktor Galovic (ATP 529) 7:6, 2:6, 0:6. *su*

WASSERBALL

Horgnerinnen in Rücklage

Obwohl sie zwischenzeitlich 7:4 geführt hatten, mussten sich die Horgnerinnen im ersten Spiel der Halbfinalserie gegen Winterthur auswärts 9:11 geschlagen geben. Dies vor allem, weil sie kein Rezept gegen die Würfe aus der zweiten Reihe fanden. «In der Schlussphase war praktisch jeder Schuss ein Treffer», seufzte Trainerin Caro Item. Um heute zu Hause eine dritte Partie zu erzwingen, müssten sich ihre Spielerinnen bei der Abwehrarbeit viel besser unterstützen. *su*

Sport Agenda

WASSERBALL

NATIONALLIGA A

Horgen – Lugano
Käpfnach Fr. 20.00 Uhr

FRAUEN, NATIONALLIGA, PLAYOFF

Halbfinal, Spiel 2: Horgen – Winterthur
Käpfnach Fr. 18.30 Uhr