



## „Mein Körper war noch nie so gut in Schuss!“

Walter Ablinger hat bei seiner Paralympics-Premiere 2012 fast alles abgeräumt. Trotzdem ist sein großes Ziel in RIO: noch einmal Gold und Silber toppen.

Beweisen muss Walter Ablinger längst nichts mehr. Er hat alles gewonnen, was es im BehindertenradSPORT zu gewinnen gibt und er selbst sagt, in RIO ist alles möglich: „Vom vollen Erfolg bis zur totalen Pleite!“ Seine Hauptkonkurrenten sind allesamt entweder Weltmeister oder Medaillengewinner, dazu kommen die „jungen hungrigen Typen“, daher ist von der Goldmedaille bis zum 15. Platz alles drin. Ablinger: „Ich kann mich nur selber schlagen!“ Den Kurs in Rio kennt er bereits in- und auswendig: 2015 nimmt er mit Thomas Frühwirth bei einem 70.3-Triathlon teil, prägt sich jedes Detail der flachen Strecke in Pontal ein. Er will den Kurs mit allen Sinnen erlebt haben, bevor es um alles geht: „ich will die Meerluft riechen, den unruhigen Asphalt und die schnellen Kurven spüren, den pfeifenden Wind hören, den staubigen Schweiß schmecken und vor allem die Schlaglöcher und den Start-/Zielbereich sehen.“ Die Topographie liegt Walter Ablinger nicht unbedingt: er mag's gern hügelig, anspruchsvoll, Qualen inklusive so wie in LONDON 2012. Trotzdem wird ihn sein eiserner „Innviertler Sturschädel“ auch in RIO in Bestleistung ins Ziel bringen.

Sein Sturschädel hat ihn auch nach seinem folgenschweren Unfall im Jahr 1999 wieder zurück ins Leben gebracht: er rutscht auf einer nassen Holzverschalung aus, stürzt von der Dachkante dreieinhalb Meter in die Tiefe – Querschnittlähmung. Ablinger: „Diese Zeit tat so richtig weh im Kopf. Man weiß nicht mehr, was man denken, fühlen oder machen soll. Es war irgendwie aussichtslos ohne Zukunft.“ Seine Frau ist schwanger, er zieht die Reha im Rekordtempo durch, entdeckt schon bald das Handbiken für sich. Ablinger: „Im Handbike fühle ich mich frei, ich vergesse meine Behinderung und kann mit Nichtbehinderten mitfahren. Ich bin unabhängig unterwegs.“

Mit 20 Jahren war Walter Ablinger auch sportlich, sagt er, aber mit 47 fühlt er sich fitter als je zuvor. Das Kampfgewicht von 58,5 Kilogramm ist perfekt, der Ruhepuls von 44 Schlägen meisterlich, das harte und sehr gut abgestimmte Training seit vier Jahren macht sich bezahlt. Ablinger: „Mein Körper war noch nie so gut in Schuss und fit wie zur Zeit.“ Ein spezielles Ernährungsprogramm ist ebenso fixer Bestandteil wie ein Profi-Team, das Ablinger in seinem Umfeld aufgebaut hat: Ablinger verzichtet auf Nahrungsergänzungsmittel, nur der selbst gemachte Holundersaft der Schwiegermutter darf in die Trinkflasche. Sein Training hat extrem hohe Qualität: vom Coach Dr. Christoph Etlstorfer über Fitnesscoach, medizinischem Team, Manager, Mechaniker oder PR- und Marketingexperten – Walter Ablinger überlässt nichts dem Zufall. Eine entscheidende Rolle im Training spielt auch das Mentaltraining: die Gold- und Silbermedaille von London schreibt der Oberösterreicher zu 60 Prozent seiner Willensstärke im Kopf zu.

Im letzten Jahr aber denkt Walter Ablinger um: er wird bei der Weltmeisterschaft in Nottwill zwei Mal Vierter – das entspricht nicht seinen Erwartungen. Ablinger stellt sein Mentaltraining komplett um, sucht nach neuen Impulsen. Ablinger: „Es bringt nichts, in der Vergangenheit oder bei erreichten Erfolgen zu verweilen oder ständig mit den Gedanken in der Zukunft zu sein, so verpasst du das JETZT.“

# Rio2016



Österreichs Rad-Team powered by

**PRISMA.SELECT**  
Die einfache Kreditversicherung

Wenn er in Rio über die Ziellinie fährt und sich nach eigenen Angaben dann „sicher übergeben wird, egal ob ich Erster oder 15ter werde“, wird er bekannte Gesichter sehen: wie schon in London ist auch diesmal eine kleine Ablinger-Abordnung in Rio als Fanklub vor Ort. Hauptverantwortlich dafür ist Frau Pauline Glück, Ablingers ehemalige Lehrerin und Obfrau seines Fanklubs. Ablinger: „Es ist ja auch wissenschaftlich erwiesen, wenn man unter Beobachtung steht, ist man leistungsfähiger. Es freut mich sehr, dass ein paar bekannte Gesichter im Publikum stehen.“ Fehlen wird allerdings die engste Familie: seine Frau Marietta muss bei den drei schulpflichtigen Kids bleiben, kann wie seine Eltern die Bewerbe nur via TV live mitverfolgen.

Sechs bis sieben Mal trainiert Walter Ablinger auf dem Bike ein bis vier Stunden, dazu kommen Schwimm-, Kraft-, Mental-, Physiotherapie-, Stabilisations-, Koordinations- und Schlingentraining oder Nordic Rolling. Und natürlich das Fine Tuning an den Handbikes: diese wurden bereits im Windkanal getestet, biomechanisch vermessen für die genaue Kurbellänge, richtige Liegeposition und optimaler Kraftübertragung. Für den ehemaligen UN-Soldat steht der Fahrplan Richtung RIO: „Es geht jetzt darum, Kraft aufzubauen für Antritte, Beschleunigungen, Löcher zum Vordermann und natürlich für den Zielsprint.“ Arbeitsgerät und Athlet werden dann im letzten Trainingslager im August auf Mallorca final auf „Rio getrimmt“.

Die Medaillen von LONDON 2012 sind Geschichte, die von RIO mögliche Zukunft. Dort wird Walter Ablinger im Zeitfahren („Wenn alles gut rollt und ich körperlich und geistig anwesend bin, habe ich hier realistische Medaillenchancen!“), im Straßenrennen („Vom Start weg gilt volle Kanne, versuchen, die Konkurrenten aus dem Windschatten herauszuschütteln, alles aus dem Körper rausholen und eine gute Position beim Zielsprint suchen.“) und im Teambewerb antreten. Am Ende könnten gleich mehrere Medaillen winken, doch Walter Ablinger hat schon jetzt gewonnen. „Für mich ist Erfolg nicht Medaillen, Ehrungen und Auszeichnungen, sondern das SEIN, das SPÜREN und die FREUDE, die ich weitergeben will.“