



Profi-Sportschützin und hochschwanger: Annina Arpagaus-Tomaschett kann die Schiessjacke mittlerweile nicht mehr zuknöpfen (links). Zusammen mit Bruder Andri Tomaschett nimmt sie ein Gewehr unter die Lupe (oben rechts).
Bilder: Claudio Godenzi

«Für mich war klar: Solange es möglich ist, mache ich weiter»

Sie ist Profi-Sportschützin und hochschwanger: Annina Arpagaus-Tomaschett aus Trun schildert, wie sie weitertrainiert hat, weshalb sie dann doch die Notbremse zog und wann sie zurückkehren will.

Stefan Salzmann

Mittlerweile dauert alles ein wenig länger. Annina Arpagaus-Tomaschett zwingt sich so gut es geht in die Schiessjacke. In die dazugehörenden Hosen passt sie schon länger nicht mehr hinein. Die 25-jährige Profi-Sportschützin ist im neunten Monat schwanger. Sie legt ihre Hände behutsam an den Bauch, schaut lächelnd in Richtung Fotokamera und sagt: «Ich bin mittlerweile zwar schnell ausser Atem, mir geht es aber sehr gut. Die bei schwangeren Frauen verbreitete Übelkeit habe ich nur selten erlebt. Ich hoffe, dass das bis zum Geburtstermin Ende März so bleiben wird.»

Dass sie sich an diesem Dienstagmorgen nochmals die Schiessjacke anzieht und das Gewehr in die Arme nimmt, ist mittlerweile eine Ausnahme. Für die Bebilderung des Artikels ist es aber notwendig. Bis vor einem Monat wäre dies für die junge Frau aus Trun noch Alltag gewesen. Denn die Profi-Sportschützin, die zu 50 Prozent beim Schweizerischen Schiesssportverband angestellt ist, hat bis dahin trotz Schwangerschaft weitertrainiert. Sie sagt: «Für mich war immer klar: Solange es möglich ist, mache ich weiter.»

Lange war dies für Arpagaus-Tomaschett, welche neben ihrem Profi-Dasein als Sportschützin ein Praktikum in einem Architekturbüro in Trun absolviert, der Fall. Erst als vor gut drei Wochen das Finale in der Schweizer Mannschafts-Meisterschaft auf dem Programm stand, musste sie verzichten und ihre Kolleginnen und Kollegen des Vereins Voluntaria Trun alleine nach Avenches reisen lassen. Rückblickend sagt sie: «Klar hat das ein wenig wehgetan und es brauchte auch einzelne Personen, die mich davon

«Ich wollte sichergehen, dass ich nicht übertreibe und mein Baby keiner Gefahr aussetze.»

«Es ist klar, dass ich als leidenschaftliche Schützin, die in Graubünden stark verwurzelt ist, unbedingt am Eidgenössischen Schützenfest dabei sein will.»

überzeugten. Aber es war definitiv der richtige Entscheid. Mehrere Stunden Autofahren und in irgendeinem Hotelbett übernachten wäre zu anstrengend für mich gewesen.» Die beste Schützin des Vereins durfte sich darüber freuen, dass Voluntaria Trun auch ohne ihre Unterstützung den Ligaerhalt in der höchsten Liga schaffte.

Mental und körperlich müde

Im Juli des vergangenen Jahres, als sie im Teamwettkampf an der Seite von Chiara Leone und Franziska Stark im Dreistellungswettkampf Gewehr 50 Meter an der EM im französischen Châteauroux die Bronzemedaille gewann und damit einen ihrer grössten Erfolge feierte, machte sich die Schwangerschaft erstmals bemerkbar. Arpagaus-Tomaschett erinnert sich: «Wenn es im Hotel nach Putzmittel roch, musste ich so schnell wie möglich an die frische Luft. Auch das Liegendschieszen auf dem Bauch wurde immer herausfordernder.»

Sukzessive reduzierte sie ihren Trainingsumfang und setzte in der Folge auf Qualität statt Quantität. Denn zu langes Stehen im Schiessstand führte zu Rücken-, zu langes Liegen zu Bauchschmerzen. Während das immens wichtige Mentaltraining Bestandteil blieb, wurden die Kraft- und Konditionseinheiten in der Folge immer weniger. Mit einer ihrer ehemaligen Trainerinnen, die einst ebenfalls schwanger weitertrainierte, tauschte sie sich intensiv darüber aus. «Natürlich stand ich auch immer mit meiner Gynäkologin in Kontakt. Ich wollte sichergehen, dass ich nicht übertreibe und mein Baby keiner Gefahr aussetze.»

Auch auf die Wettkämpfe hatte die Schwangerschaft Auswirkungen. Nach einem langen und konzentrierten Tag im Schiessstand unter voller Anspannung fühlte sich Arpagaus-Toma-

schett mental und körperlich müde. Aber es kam auch noch etwas anderes dazu: «Wenn sich mein Baby im Bauch bewegte, hatte dies natürlich Auswirkungen auf meine Schussabgabe. Mir war von da an klar, dass ich ab sofort nicht mehr alleine schiesse», sagt sie lachend. Die junge Sportschützin musste sich damit anfreunden, denn die Bewegungen von jemand anderem sind nun mal nicht zu kontrollieren.

Bencic und Kambundji als Hilfe

Schon jetzt blickt Arpagaus-Tomaschett auf das Eidgenössische Schützenfest voraus, das vom 5. Juni bis 5. Juli in Chur und Umgebung stattfinden wird. Sie nimmt den Anlass als Ziel, um dann nach ihrer Schwangerschaft in den Schiesssport zurückzukehren. «So etwas in der Heimat erleben zu dürfen, ist wunderschön. Es ist klar, dass ich als leidenschaftliche Schützin, die in Graubünden stark verwurzelt ist, unbedingt dabei sein will.» Sie würde dabei auch in Kauf nehmen, dass das Resultat für einmal nicht im Vordergrund steht.

Bereits geholfen und auch weiterhin helfen sollen dabei die Beispiele der in der Öffentlichkeit bestens bekannten Sportlerinnen Belinda Bencic und Mjinga Kambundji, die ebenfalls nach Schwangerschaften in ihren Sport zurückgekehrt sind respektive sich auf dem Weg zurück befinden. «Diese zwei haben mich dazu inspiriert, um zu wissen, dass eine Schwangerschaft nicht das Ende des Spitzensports bedeuten muss. Man kann schwanger sein, weitertrainieren, Pause machen und wieder zurückkommen. Genau das habe ich vor.» Die volle Unterstützung aus ihrem engsten Umfeld ist ihr sicher, sodass sie möglichst bald nach ihrer Rückkehr auch wieder an Grösseres als nur die Teilnahme an Wettkämpfen denken darf.

Engadiner U23-Langläufer holt WM-Bronze

Roman Alder liess sich an der U23-WM im norwegischen Lillehammer nach dem Sprint die Bronzemedaille umhängen. Der 21-jährige Langläufer aus dem Engadin stand letztlich unverhofft auf dem Podest, denn der klar in Führung liegende Norweger Oskar Vike, der an den Olympischen Spielen in dieser Disziplin Bronze gewonnen hatte, stürzte in der Abfahrt zur Zielgeraden. Das Rennen wurde in der Skating-Technik gelaufen. Alder erreichte sein Karriere-Bestresultat im Weltcup Mitte Januar im Sprint von Oberhof mit einem 13. Rang. Die Selektion für die Olympischen Spiele blieb ihm verwehrt. (sda)

Abfallsündern droht die Disqualifikation

Erstmals werden beim Engadin Skimarathon Abfallzonen eingerichtet. Wer seinen Abfall anderswo entsorgt, wird disqualifiziert.

Am Engadin Skimarathon werden erstmals Abfallzonen eingeführt. Langläuferinnen und Langläufer, die sich nicht daran halten, droht eine Disqualifikation. «Die Natur ist unser Gastgeber» schrieben die Veranstalter dazu in einer Mitteilung. Im Startgelände, auf der 42 Kilometer langen Rennstrecke, im Zielbereich und in den Verpflegungszonen gibt es deshalb neu Abfallzonen. Diese seien speziell signalisiert. Am Ende des Rennens würden schliesslich sogenannte Clean Up Teams auf Skis die Strecke ablaufen und den liegegebliebenen Abfall einsammeln.

Menduri Kasper, der Geschäftsführer des Engadiners ist gespannt, wie viel Abfall so zusammenkommt, sagte er am Dienstag auf Anfrage. «Bei den Verpflegungsposten und im Ziel sammeln wir schon seit Jahren Abfall», betonte er weiter. Vorwiegend handle es sich dabei um Papp-Becher, die anschliessend recycelt würden. Heuer wird die Abfallsammlung ein erstes Mal auf die gesamte Strecke ausgedehnt.

Fluor bleibt verboten

Ebenfalls der Umwelt zuliebe gelte bei allen Rennen der Engadiner Marathonwoche wieder das Verbot von Fluorwachs. Wer sich nicht daran hält, werde ebenfalls mit einer Disqualifikation und einer zusätzlichen Sperre von zwei Jahren bestraft, hiess es weiter. Die Veranstalter haben hierzu Stichproben auf «dem Feld» angekündigt.

Forschende der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) veröffentlichten im vergangenen November eine Studie zu Skiwachsen mit PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen). Trotz des Verbots wurden am Start auf dem Silsersee Konzentrationen dieser sogenannten «Ewigkeitschemikalien» festgestellt.

Bereits nach zwei Kilometern war die PFAS-Menge im Schnee jedoch deutlich gesunken, da die fluorhaltige Wachsschicht durch Abrieb rasch von den Skiern verschwindet.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von PFAS sind noch nicht abschliessend geklärt. Sie werden jedoch mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht – von Organschäden bis hin zu Krebs. (sda)