

# Sportlerin des Jahres



Redaktionsleiterin Ulrike Potmesil gratuliert Doris Mader zur Bezirksblätter-Sportlerin des Jahres.

Foto: Seidl

Die Bezirksblätter-Leser haben entschieden: Die Gänserndorferin ist unsere Sportlerin des Jahres.

■ GÄNSERNDORF. „Diese Ehrung freut mich ganz besonders, weil sie aus meiner Region kommt“. Doris Mader, Österreichs Aushängeschild im Rollstuhl-Tischtennis, ist sichtlich begeistert von ihrer Wahl zur Bezirksblätter-Sportlerin des Jahres.

## Goldene Ziele

2012 holte sie die Silbermedaille bei den Paralympics in London, 2015 stehen im Oktober die Europameisterschaften in Dänemark auf dem Programm. Aber das ganz große Ziel

# Doris Mader

ist Rio. Bei den Paralympics 2016 will Doris Mader nach Gold greifen.

Die Vorbereitungen dafür laufen auf Hochtouren und Spuren sind überall auch in den eigenen vier Wänden zu finden. So kleben auf Sessellehnen und Küchenschränken „Post-its“ mit Merksätzen des Mentaltrainers.

„Ich habe so viel Freude am Sport, dass ich manchmal vergesse die Erfolge auch zu verinnerlichen. Daran erinnert mich jetzt mein Trainer.“

Die turnierfreie Zeit über Weihnachten nutzte die Gänserndorferin, um sich auch mental auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten. Statt dem Sonntags-Tatort läuft bei Doris Mader die Video-Analyse im Fernsehen. Im Keller des Hauses entsteht gerade ein eigener Trainingsraum. Neben den Tischtenniseinheiten

stehen Ausdauer- und Krafttrainings auf dem Programm. „Gerade behinderte Sportler müssen in ihrem Trainingsplan flexibel sein. Es gibt Tage, an denen ich mein Programm adaptieren muss, weil der Körper es verlangt.“

## Lebensqualität durch Mobilität

Die sympathische Gänserndorferin ist nach einer Tumorentfernung am Rückenmark ab dem 6. Brustwirbel querschnittsgelähmt. „Sport ist wichtig für die Lebensqualität“, weiß die 38-Jährige. Auch mit den lokalen Tischtennisvereinen ist Doris Mader gut vernetzt. Immer wieder besucht sie Trainingseinheiten, um auch mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen.

Karina Seidl

1249655