

Ilka Minor

The Hard Way back

Nur etwas mehr als drei Monate hatte Ilka Minor, um sich nach ihrem Wirbelbruch wieder in Form zu bringen. Bei der Rallye Monte Carlo feierte sie ihr großes Comeback. Wie hart sie dafür gearbeitet hat, verriet sie im Gespräch mit Rally & more.

25.9.2010, Steiermark-Rallye, Manfred Stohl kommt von der Strecke ab, landet auf einem Erdhügel, Ilka Minor erhält einen Schlag von unten – der an sich wenig spektakuläre Crash hat Folgen: Auf einer Luft-/Schaumstoff-Matratze wird Minor ins Wiener SMZ Ost transportiert, dort diagnostiziert man einen Kompressionsbruch im zwölften Brustwirbel. Eine Operation ist nötig, der Wirbel wird mit Schrauben gestützt – dabei wird die Rückenmuskulatur verletzt. Schnitt.

Beschleunigte Rehabilitation

11.1.2011, in einem Wiener Fitnessstudio sitzen Ilka Minor und ihre Trainerin Melanie Brandstätter und blicken auf eine erfolgreiche Rehabilitationsarbeit zurück, denn bald schon wird Ilka auf dem „heißen Sitz“ von Henning Solberg die Rallye Monte Carlo bestreiten. Im Rahmen der allgemein praktizierten Medizin wäre die Monte für Minor zu früh gekommen – doch die in Wien lebende Kärntnerin fand einen Weg, den Rehabilitationsprozess zu beschleunigen. Minor erklärt: „Allgemein geht man eher auf Nummer sicher, vor allem bei Wirbelverletzungen – da wird beispielsweise das Stützieder länger getragen als es eigentlich nötig ist.“ Minor wandte sich – rund acht Wochen nach ihrer Operation – an Trainerin Brandstätter, die für Flexyfit tätig ist – einem Klub, der es ermöglicht, in ganz Österreich in derzeit 41 Fitnessstudios zu trainieren und dabei nur den tatsächlichen Aufenthalt zu bezahlen. Brandstätter wiederum schloss sich mit Alex Baillou zusammen, einem Phy-

siotherapeuten, der mit Leistungssportlern arbeitet. Nachdem Baillou den Befund mit dem Arzt des Wien-Marathons, Dr. Christian Gäbler studiert hatte, um eine weitere Meinung einzuholen, gab er das Okay: Das Mieder kam herunter, es wurde mit leichtem Training begonnen. Brandstätter erklärt: „Du musst die Rückenmuskulatur wieder aufbauen. Du beginnst mit leichten Übungen, dann konzentriert man sich auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Natürlich speziell im Hinblick auf die Rückenmuskulatur. Aber auch Koordination, Beintraining, Dehnungsübungen und die Reaktionsfähigkeit standen auf dem Programm.“

Schmerzfrei

Ilka Minor konzentriert sich voll auf das Training – sechs Mal pro Woche quält sie sich. Sie gibt zu: „Es war nicht immer leicht, aber dann dachte ich immer: Ich habe ein Ziel, die Monte, also muss ich auch etwas dafür tun. Nachdem ich mich im Vorjahr dafür entschieden habe, jetzt nur noch Motorsport zu machen, war klar, dass ich mich nur auf dieses eine Ziel konzentriere.“ Schmerzen hatte Minor nicht: „Ich war in der glücklichen Lage, dass ich überhaupt keine Schmerzen hatte – außer OP-Schmerzen in der ersten Woche.“ Für Brandstätter sogar eine gewisse Erschwernis: „Weil du nicht weißt: Tut ihr die Übung jetzt gut oder ist die Bewegung schlecht?“ Schon zu Weihnachten werden die Schläge, welche der Körper im Rallyeauto absorbieren muss, mit leichten Sprüngen si-



Ilka Minor mit ihrer Trainerin Melanie Brandstätter – acht Wochen nach dem Crash ging es los ...

Foto: Michael Noir Trawniczek

muliert. Kontinuierlich wird das Pensum gesteigert. Jetzt sitzt Ilka Minor hier und die Freude ist zu spüren, wenn sie sagt: „Ich fahre die Monte. Ich war jetzt bei Dr. Michael Kilga, der die OP durchgeführt hatte – er hat ein Röntgen gemacht und er sagt, dass alles wunderbar aussieht, die Schrauben und der Wirbel sind an der richtigen Position.“ Ein gewisses Restrisiko, bei einem neuerlichen Unfall beispielsweise, würde es freilich noch geben: „Das hast du immer – das hatte der Hermann Maier auch, als er das erste Mal nach seinem Unfall wieder gefahren ist. Aber das musst du halt wegstecken.“ Trainerin Brandstätter versichert: „Ich werde die Monte im TV mitverfolgen – und mit Ilka mitfeiern.“

Michael Noir Trawniczek



Fotos: 1/7 at. Harald Illner, 2/3 at. CC, Walter Vogler und Klaus Gsch.



Škoda