

Ein erstes Rennen und viel Ungewissheit

Behindertensport Die Oberländer Handbiker Benjamin Früh und Felix Frohofer haben mit den Schweizer Meisterschaften im Zeitfahren wieder eine Perspektive.

Der allgegenwärtige Coronavirus ist plötzlich weit weg. «Der Unfall von Alex Zanardi beschäftigt mich mehr», sagt Benjamin Früh. Der einstige Formel-1-Pilot und Paralympics-Sieger verunglückte bei einem Rennen vor rund einer Woche, indem er mit einem Lastwagen kollidierte. Seither liegt er im Koma. Früh geht das Schicksal des Italieners besonders nah, weil er ihn 2017 an der WM in Südafrika persönlich kennenlernte. Beide wurden damals am selben Tag Weltmeister. Den Handbiker aus dem Grüt erinnert ein gemeinsames Foto an den Moment. Auch Früh stürzte schon mehrmals in Rennen und Trainings. «Es ist aber immer glimpflich ausgegangen», sagt er.



«Das wurmt mich noch heute.»

Felix Frohofer

Der Russiker Handbiker über die verpasste Goldmedaille an der letzten SM.

Sportlich ging es Früh derweil in der aktuellen Situation nicht anders wie anderen Athleten. Die WM im belgischen Ostende konnte nicht ausgetragen werden. Und auch die Paralympischen Spiele in Tokio sind längst um ein Jahr verschoben. Der 28-Jährige hat sich mit den Resultaten aus den beiden letzten Jahren eine gute Basis für die erstmalige Qualifikation erarbeitet. Statt der abgesagten WM werden nun noch zwei Weltcups mitentscheiden.

Früh fühlt sich aber sowieso gut vorbereitet und überlässt nichts dem Zufall. Zum Ende der letzten Saison reiste er für zehn Tage nach Japan an den Austragungsort. «Es hat mich tief beeindruckt und mir jegliche Angst vor dem Unbekannten genommen», zog er zufrieden Bilanz. Und vor allem: Früh kennt damit bereits die Beschaffenheit der Strecke sowie die klimatischen Bedingungen.

Dazu passt: Schon fast traditionell verbrachte er anschliessend das Winter-Trainingslager in Florida. Nicht zuletzt deshalb, weil an den Paralympischen Spielen mit ähnlichen Wetterbedingungen zu rechnen ist. Die Rückreise von Benjamin Früh erfolgte dann so quasi auf den letzten Drücker vor dem weltweiten Lockdown. «Unser Swiss-Flug von Miami aus nach Zürich war der Letzte für längere Zeit. Da überkam mich schon ein etwas mulmiges Gefühl», sagt er.

Quarantäne nach Heimkehr

Der Oberländer musste zuerst in die Quarantäne, blieb aber nicht untätig und machte intensives Rollentraining. Und mittlerweile gibt es sogar mit den Schweizer Meisterschaften im Zeitfahren vom 12. Juli in Belp wieder ein Ziel vor Augen. «Da will ich natürlich ganz vorn mitmischen», ist für ihn klar. Wie in

den letzten drei Jahren wird in der Disziplin Handbike im Gegensatz zur Strassen-SM nur ein Medaillensatz vergeben. Die gefahrenen Zeiten werden dann mit einem vom internationalen Radsport-Verband UCI definierten Faktor korrigiert, um so die verschiedenen Behinderungen der einzelnen Athleten zu berücksichtigen. Im Vorjahr reichte es Früh zu Platz 2.

Ein ernsthafter Medaillenkandidat an den SM ist auch Felix Frohofer. In der Corona-Zeit konnte der Russiker so viele Kilometer wie noch nie machen. Trotzdem hatte er zuweilen gemischte Gefühle im Training, da fortlaufend seine aktuellen Saisonziele gestrichen wurden. Den letzten Schliff holt sich Frohofer nun mit Intervall-Einheiten, weil das Rennen im Berner Mittelland mit einer Distanz von 10 km aussergewöhnlich kurz ist.

Der Oberländer hofft, dass später auch die Strassen-SM stattfinden kann, gerade weil er sich letztes Jahr beim Kampf um Gold im Endspurt geschlagen geben musste. «Das wurmt mich noch heute», sagt er.

Die nächsten Absagen

Welche von den restlichen Rennen im Kalender aber tatsächlich ausgetragen werden können, ist sowieso noch weitgehend ungewiss. Die Europacups von Lugano und San Remo wurden diese Woche abgesagt. Etwas Hoffnung gibt es zumindest, dass die im Mai verschobene Austria Tour im Oktober nachgeholt werden kann. Dazu ist ein Weltcup-Rennen im Herbst möglich.

Frohofer will deshalb aber nicht hadern. Er konnte des Öftern in der Corona-Phase bei Traumwetter ausgedehnte Ausfahrten unternehmen. «Das wäre ansonsten in einer Wettkampfsaison nicht möglich gewesen», sagt der 25-Jährige.

David Schweizer



Er lebt zwar mittlerweile in der Westschweiz, LCU-Läufer Tadesse Abraham kehrt aber immer gerne nach Uster zurück. Fotos: Marcel Vollenweider

Einsam zum Meistertitel

Leichtathletik Tadesse Abraham vom LC Uster gewinnt wie vor sechs Jahren SM-Gold über 10000 m in Uster. Bei den Frauen triumphiert die Wetzikerin Fabienne Schlumpf.

Oliver Meile

Es sind die ersten nationalen Titelkämpfe nach dem wochenlangem Stillstand. Der Run auf die Startplätze am Laufsportabend Uster ist darum gross, in dessen Rahmen die SM 10000 und Steeple stattfindet. So gross gar, dass man sich gestern Freitag wegen der zahlreichen Rennen bis zum wichtigsten Wettkampf des Abends lange gedulden muss. Erst kurz nach 22.00 Uhr nimmt das wohl beste Männerfeld der letzten Jahre in dieser Disziplin sein Pensum über die 25 Runden im Buchholz in Angriff.

Nicht nur aus nationaler Sicht ist alles da, «was Rang und Namen hat», wie OK-Chef Marco Eggs im Vorfeld erfreut festgehalten hat. Auch dank einem ausländischen Trio mit Bestzeiten unter 29 Minuten kündigt sich ein schnelles Rennen an. Ideal ist zudem die Temperatur, dafür hatte am späteren Nachmittag ein Gewitter gesorgt. Perfekt für den veranstaltenden LC Uster: Er hat mit Tadesse Abraham und Eric Rüttimann gleich zwei heisse Eisen im Feuer im Kampf um die SM-Goldmedaille.

Titelverteidiger Rüttimann hat sich viel vorgenommen. Er zieht aber einen für ihn enttäuschenden Abend ein. Nach drei Runden muss er bereits das Tempo drosseln. In der Hoffnung, doch noch seinen Rhythmus zu finden. Doch er erlebt das «volle Programm», wie er hinterher sagt, wird von zahlreichen Gegnern «eingesammelt». Der 27-Jährige quält sich alleine durch das Rennen – es muss sich

wie eine Strafaufgabe anfühlen. Klubkollege Abraham hat sein Pensum mit einem herzhaften Spurt bereits beendet, da packt Rüttimann erst seine letzte Runde an. «Das war ein Nuller», sagt der enttäuschte Ostschweizer. Da bei Redaktionsschluss die offiziellen Resultate noch fehlen, ist unklar, auf welchem Platz Rüttimann schliesslich landete.

Ein ebenfalls einsames Rennen läuft Abraham. Dem Tempo des ausländischen Toptrios mag er nicht ganz folgen. Der Österreicher Andreas Vojta gewinnt schliesslich – mit 28:90 Minuten stellt er auch gleich noch eine europäische Saisonbestleistung auf. Abraham läuft derweil als Vierter hinterher von einem «sehr guten

Lauf», den er gezeigt habe. 37 ist er mittlerweile. Und hat mit dem Olympia-Diplom im Marathon, EM-Silber über dieselbe Distanz und dem Europameistertitel im Halbmarathon in der jüngeren Vergangenheit für manches internationale Glanzlicht gesorgt. 2014 holte der gebürtige Eritreer nur wenige Tage nach der Einbürgerung seinen ersten SM-Titel – über 10000 m in Uster. «Hier hat alles angefangen», sagt er. «Es ist eine besondere Bahn. Ich habe immer Freude, hierher zu kommen.»

Schlumpf sofort hellwach

Unmittelbar vor dem Tageshöhepunkt tragen die Frauen – in einem mit den langsameren Männern gemischten Feld – ebenfalls ihr Meisterschaftsren-

nen über 10000 m aus. Der Startschuss fällt um 21.15 Uhr. Und damit im Prinzip von der Uhrzeit her gerade noch rechtzeitig für die Favoritin auf den Meistertitel. Denn um 22.00 Uhr ist bei Fabienne Schlumpf üblicherweise Lichterlöschen. Im Rennen zeigt sich die wegen ihrer Grösse nicht zu übersehende Läuferin dann aber von Anfang hellwach. «Spass haben, wieder Wettkampfroutine holen», hat sie sich für den Auftritt unweit ihres Wohnorts Wetzikon vorgenommen. Ambitionslos tritt sie dennoch nicht an. «Gold wäre natürlich ein cooles Erfolgserlebnis.»

Es ist ein Ziel, das sie souverän erfüllt. Schlumpf und die nicht titelberechtigten, für Stade Genève laufende Äthiopierin Helen Bekele, setzen sich von den restlichen Frauen schnell ab und laufen in der Folge ein einsames Rennen. Zwei Runden vor Schluss verschärft Schlumpf das Tempo, nachdem sie zuvor Bekele die Führungsarbeit überlassen hat. Letztere aber kann kontern und gewinnt.

Schlumpf strahlt hinterher trotzdem. «Ich bin sehr zufrieden.» Anders als vor zehn Tagen am Meeting in Wetzikon stimmt ihr Laufgefühl von Anfang an. «Es waren Welten», schwärmt sie. Und freut sich über ihren 18. Elite-Meistertitel. Den ersten über 10000 m. Die Athletin der TG Hütten weiss zwar, wie es sich anfühlt, 10 km zu laufen. Schon dreimal hat sie sich auf der Strasse über diese Distanz den Meistertitel geholt. Auf der Bahn aber ist es ihr erstes Rennen über 25 Bahnrunden überhaupt.



Das Gefühl stimmt von Anfang an – Fabienne Schlumpf holt SM-Gold.



Benjamin Früh (Grüt) an der WM 2019 in Emmen. Foto: Daniel Streit