

# Mit Vollgas Richtung Tokyo 2020

## Powering towards Tokyo 2020



**Der strahlende  
Weltmeister im  
Zeitfahren 2017.**  
The radiant world  
champion in  
time trial 2017.

**Handbiker Benjamin Früh hat Grosses vor. In Tokio will er seine ersten Paralympics bestreiten und in den Medaillenkampf eingreifen.**

Handcyclist Benjamin Früh has big plans! He has his sights set on the Paralympic Games in Tokyo, where he hopes to be among the medal winners.

Aufgrund einer Hirnblutung kurz nach der Geburt ist Benjamin Früh cerebral gelähmt. Seit seiner Jugend ist der Grütner vom Handbikesport fasziniert und bestritt mit 16 Jahren sein erstes Rennen. Dank viel Engagement hat er sein Trainingspensum stetig gesteigert und hat mittlerweile zur Weltspitze aufgeschlossen. 2017 krönte er eine gelungene Saison mit dem Weltmeistertitel im Zeitfahren.

Hinter diesen Erfolgen steckt viel Arbeit. Benjamin trainiert 16 Stunden pro Woche und arbeitet daneben 50 Prozent als Mediamatiker. In seiner Freizeit ist er gerne mit Caya, dem Hund der Familie und treuen Fan, unterwegs. Für die Paralympischen Sommerspiele 2020 in Tokio überlässt er nichts dem Zufall: «Ich kenne die Strecke und die zu erwartenden klimatischen Bedingungen bereits», erzählt Benjamin. Zudem optimiert er fortan sein 15 000 Franken teures Handbike, um auf der anspruchsvollen Strecke von Tokio mit dem besten Material an den Start zu gehen. Wenn alles läuft wie geplant, dürfte Benjamin Früh im September 2020 als Mitglied des Swiss Paralympic Team an der Eröffnungsfeier ins Olympiastadion von Tokio einrollen.

A brain haemorrhage just after birth left Benjamin Früh with cerebral palsy. From Gossau, near Zurich, Benjamin has been fascinated by the sport of handcycling since his youngest days and has taken part in his first race at age 16. Determined and dedicated, he continuously stepped up his training programme, gradually climbing through the ranks to reach world-class level. In 2017, he topped off a winning season with a road time trial World Champion title.

His success is built on a great deal of hard work. Benjamin trains 16 hours a week and also holds a part-time job as an IT and media specialist. Whenever he has some free time, he enjoys getting out and about with Caya, the family dog and his most loyal fan! With his eyes firmly on the Paralympic Summer Games 2020 in Tokyo, he is leaving nothing to chance: "I've already researched the course and the likely climatic conditions," says Benjamin. Aiming to line up at the start of a very challenging race with the best possible material, he also has plans to optimise his precious handbike (valued at 15,000 Swiss francs). If everything works out as planned, Benjamin could take part in the opening ceremony at the Olympic Stadium in Tokyo as part of the Swiss Paralympic team in September 2020!

## INFO

«Ich bestreite mit dem Swiss Paralympic Team internationale Grossanlässe. Diese werden von Swiss Paralympic finanziert und organisiert.» Benjamin Früh

"I prepare for major international events with the Swiss Paralympic team. Swiss Paralympic finances and organises our participation at these events." Benjamin Früh

Unterstützen Sie Swiss Paralympic mit einer Spende: Support Swiss Paralympic with a donation:

[www.swissparalympic.ch/spenden](http://www.swissparalympic.ch/spenden)



Hündin Caya ist Benjamins treue Begleiterin.  
Dog Caya is Benjamin's faithful companion.



Der Schweizer inmitten des Weltcupfelds von Corridonia.  
The Swiss handcyclist in the middle of the World Cup field of Corridonia.