

Benjamin Früh – mit Vollgas im grünen Bereich

Mit 16 Jahren lernte Beni Früh aus dem Grüt im Rollstuhlclub Zürich das Handbike erstmals kennen und merkte schnell, dass die sportliche Betätigung einen grossen Einfluss auf sein psychisches und körperliches Wohlbefinden hat. Der heute 28-Jährige gehört inzwischen zu den besten Handbikern der Welt und hat bei erster Gelegenheit die Limite beim Weltcuprennen im italienischen Corridonia für die Paralympics in Tokio erreicht, die nun wegen des Coronavirus um ein Jahr verschoben worden sind.

Text: Rita Gröbli; Fotos: zvg

Am 13. Februar 1992 kam Beni Früh in Zürich als viertes Kind von Edith und Christian Früh zur Welt. Da er die Welt rund drei Monate zu früh erblickte, führte eine Hirnblutung kurz nach der Geburt zu einer Tetraspastischen Cerebralparese, beide Beine und sein linker Arm sind davon betroffen. Das bedeutet, dass er nur seinen rechten Arm richtig benutzen kann. Für die Fortbewegung ist er daher auf den Rollstuhl angewiesen.

Als 16-Jähriger begann er mit dem Handbikesport, mit 23 Jahren gewann er in Nottwil seine erste WM-Medaille. Seither kam national und international viel Edelmetall hinzu: sieben Schweizermeistertitel, sechs Weltcup Siege, drei weitere WM-Medaillen – mit der goldenen 2017 in Südafrika im Zeitfahren als Höhepunkt.

Wie hast du diese schwere Behinderung in deiner Jugend erlebt?

Trotz all der Einschränkungen liess ich mich nie entmutigen. Meine älteren Geschwister nahmen mich im Kinderwagen über Stock und Stein mit und ermöglichten mir so schon früh, das Runtoben, die schnellere



Beni Früh mit der Goldmedaille im Zeitfahren in Südafrika.

Bewegung und später wilde Rollstuhlfahrten im Freien zu geniessen. Dies war mir aber aufgrund meiner Beeinträchtigung nie aus eigener Kraft möglich.

Nach der Primar- und Oberstufenschulzeit in Gossau habe ich die Ausbildung zum PrA Mediamatiker bei der Mathilde Escher Stiftung im Sommer 2013 erfolgreich abgeschlossen. Direkt im Anschluss hat-

te ich die Gelegenheit, an dieser Arbeitsstelle weiter zu arbeiten. Aktuell habe ich dank meinem sportfreundlichen Arbeitgeber ein reduziertes Pensum, das es mir ermöglicht, neben meinen verschiedenen Therapien, vor allem mein Training zu intensivieren und zu optimieren.

Wie viel Zeit investierst du in das Training?

Pro Woche rund 16 Stunden auf dem Bike oder auf der Rolle. Zusätzlich muss ich auch noch Krafttraining machen. Auf die Paralympics hin trainierte ich Anfang Jahr während viereinhalb Wochen in Florida, um die klimatischen Bedingungen für Tokio zu simulieren und an meinen Rollerqualitäten zu feilen.

Auch im Parasport muss man hart dranbleiben, um das Niveau zu halten.

Was ist eigentlich Handbike genau?

Handbike oder auf Englisch Paracycling ist eine eigene Disziplin des Weltradsportverbands UCI und damit auch von Swiss Cycling. In Europa gibt es zudem noch die European Handcycling Federation (EHC), die ebenfalls Wettkämpfe organisiert.

Gefahren wird nach dem international gültigen Reglement der UCI. Dadurch kommen auch die Anti-Doping-Reglemente für den Paracycling-Sport zur Anwendung. Das bedeutet in meinem Fall, dass ich etwa zehnmal im Jahr getestet werde.

Handbike ist in fünf Kategorien unterteilt. Ich fahre in der Kategorie MH1. Das ist die Kategorie mit den am stärksten körperlich eingeschränkten Athleten. Da oft mehrere

«Auch im Parasport muss man hart dranbleiben, um das Niveau zu halten.»

Beni Früh

Kategorien zusammen an den Start gehen, erkennt man meine Kategorie an den grünen Helmen. Zufälligerweise ist Grün auch meine Lieblingsfarbe. Neben dem Helm trage ich meist grüne Schuhe und grüne Kleider, auch meine Handorthese ist grün, gleich wie mein Rollstuhl. Bei den Schweizermeisterschaften gibt es dann natürlich eine Ausnahme, da war das rote Trikot gefragt.

Hat das Material einen starken Einfluss auf deinen Erfolg?

Ja, einen sehr starken. Ich wechselte auf die Saison 2019 hin das Bike. Diesem Wechsel ging ein längerer Prozess voraus. Im Winter vor einem Jahr besuchte ich die Werkstatt des Herstellers in Florida, da wurde die Basis gelegt und danach an den Details getüftelt. Das Bike hat eine veränderte Sitzposition, eine modifizierte Kopfstütze sowie eine neu entwickelte Fusshalterung.



In Florida feilte Beni Früh noch Anfang 2020 an seinen Rollerqualitäten.

Zu Beginn hatte es noch einige Kinderkrankheiten. Am Weltcup in Italien fühlte ich mich aber super – und die Resultate stimmten auch.

Kann man von diesem Sport leben?

Von einem Leben als Profisportler kann ich nur träumen. Für meinen Weltcup Sieg in Italien gab es keine Prämie, sondern «den Respekt der Konkurrenz». Ich kann Dank der Unterstützung der Sporthilfe, der Schweizer Paraplegiker Vereinigung in Nottwil und privater Sponsoren meinen Sport auf hohem Level ausführen.

Wegen Corona ist jetzt vieles unklar, was heisst das für dich?

Wegen des verhängten «travel ban» in Florida wurde unser Rückflug am 13. März plötzlich zum letz-

ten Swiss-Flug für längere Zeit von Miami in die Schweiz. Es war schon ein etwas mulmiges Gefühl, bis wir endlich wieder in Kloten ankamen. Vom Flughafen aus ging es direkt nach Hause in die mehrwöchige Quarantäne. Wie wir nun alle wissen, finden die Spiele wegen der Corona-Krise jetzt ein Jahr später – vom 24. August bis zum 5. September 2021 – statt. Das hat massive Auswirkungen: ungewisser Saisonstart mit den Rennen sowie ein überarbeitetes, zurzeit noch unbekanntes Qualifikationskonzept für Tokio 2021. Momentan mache ich Rollentraining/Home-Office – doch zum Glück kann ich auf ein sehr spannendes Winterhalbjahr zurückblicken.

Weitere Infos unter: www.benjamin-frueh.com