



Im Nationaltrikot feierte Benjamin Früh auf dem Handbike schon grosse Erfolge. Foto: PD

## DEN RESPEKT DER GEGNER ALS LOHN

**BEHINDERTENSPORT** Bei erster Gelegenheit hat Benjamin Früh aus dem Grüt die Limite für die Paralympics erreicht. Der 27-Jährige gehört zu den besten Handbikern der Welt – und betreibt viel Aufwand, um an der Spitze zu bleiben.

Es geht derzeit Schlag auf Schlag für Benjamin Früh. Am letzten Wochenende absolvierte der 27-jährige Handbiker aus dem Grüt die ersten beiden Weltcuprennen der Saison im italienischen Corridonia. Und an diesem Wochenende steht im belgischen Ostende der nächste Weltcup an. «Ich werde es in Belgien eher schwieriger haben», sagt Früh. Flach ist es dort, das liegt ihm nicht, «ich bin eher Bergspezialist und habe nicht so gute Rollerqualitäten.»

Dennoch kann er die Rennen in Belgien guten Mutes in Angriff nehmen. Denn in Italien erfüllte er bei erster Gelegenheit überhaupt die Selektionskriterien für die Paralympischen Spiele in Tokio 2020. Im Zeitfahren wurde er Dritter, das Strassenrennen entschied er für sich – dank einem Antritt an der letzten «giftigen» Steigung holte er bis ins Ziel acht Sekunden Vorsprung auf seine stärksten Konkurrenten heraus.

Überraschend kommt der Erfolg Frühs nicht – er gehört schon seit mehreren Jahren zur Weltspitze der Handbiker in der Kategorie MH1, die den am stärksten körperlich eingeschränkten Athleten vorbehalten ist. Früh leidet seit

Geburt an einer Tetraspastischen Cerebralparese, er kann nur seinen rechten Arm richtig benutzen. 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.

### EINE HOHE LEISTUNGSDICHTE

Von einem Leben als Profisportler kann Früh dennoch nur träumen. Für seinen Weltcup Sieg in Italien etwa gab es keine Prämie, sondern «den Respekt der Konkurrenz». Der Grütner arbeitet Teilzeit als Mediamatiker und kann dank der Unterstützung der Sporthilfe, des Verbandes Rollstuhlsport Schweiz und privater Sponsoren seinen Sport auf hohem Level ausüben.

Was es braucht, um dieses Level zu halten, weiss Früh. Zwar sind die Starterfelder in seiner Kategorie quantitativ überschaubar – beim Weltcup-Auftakt in Italien waren acht H1-Athleten klassiert. Die Leistungsdichte aber ist hoch. «Ich darf nicht nachlassen, nur weil ich die Selektions-Limite schon erreicht habe», sagt Früh. «Auch im Parasport muss man dran bleiben, um das Niveau zu halten.» Das gilt für das Training – Früh absolviert

pro Woche rund 16 Stunden auf dem Bike oder auf der Rolle und macht zusätzlich Krafttraining – genauso wie für das Material. Nach zwei Jahren wechselte Früh auf diese Saison hin sein Bike. Der Wechsel war ein längerer Prozess.

Im Winter vor einem Jahr besuchte er die Werkstatt des Herstellers im Florida, da wurde die Basis gelegt und danach an den Details getüftelt: «Das Bike hat eine andere Übersetzung, wir haben mit der Kopfstütze etwas neues probiert, die Fusshalterung neu entwickeln lassen.» Seit einigen Wochen ist Früh nun mit dem neuen Modell unterwegs. Zu Beginn habe es noch Kinderkrankheiten gehabt. «Am Weltcup in Italien fühlte ich mich aber super – und die Resultate stimmten auch.»

Aus Florida kommt nicht nur sein Bike, dort trainierte Früh im Winter auch während zweieinhalb Wochen. Mit ein Gedanke

dabei: Die klimatischen Bedingungen der Paralympics in Tokio zu simulieren – dort wird es heiss sein und die Luftfeuchtigkeit hoch. Zudem feilte Früh in den USA auch an seinen Rollerqualitäten. Dies auch im Hinblick auf die Weltmeisterschaften im September. Sie finden im holländischen Emmen statt – wie flach es dort ist, weiss Früh: «Die höchste Steigung ist eine Autobahnausfahrt.»

FLORIAN BOLLI

## KRUMMENACHER BAUT WM-FÜHRUNG AUS

**MOTORRAD** Randy Krummenacher feierte in Imola seinen dritten Saisonsieg im fünften Rennen der Supersport-WM. Der 29-Jährige aus dem Grüt überquerte die Zielinie nach 17 Runden nur gerade 23 Hundertstel vor seinem Teamkollegen, dem Italiener Federico Caricasulo. In der WM-Gesamtwertung liegt Krummenacher nun 22 Punkte vor Caricasulo. **REG**

## KONNY LOOSER IN BELGIEN SIEBTER

**MOUNTAINBIKE** Konny Looser hat das von schlechtem Wetter geprägte Mehretappen-Rennen Belgian Mountainbike Challenge auf dem 7. Rang abgeschlossen. Der Hinwiler Bikemarathon-Spezialist war von seinem Abschneiden enttäuscht. «Ich hatte mir mehr erhofft und erwartet.» Sieger wurde der zweifache Radquer-Weltmeister Mathieu van der Poel (NED). **REG**

## FRÜH ZWEIMAL AUF DEM PODEST

**BEHINDERTENSPORT** Handbiker Benjamin Früh hat zum Auftakt der Weltcup-Saison überzeugt. Der 27-Jährige aus dem Grüt erreichte in der Kategorie MH1 im italienischen Corridonia zweimal das Podest. Das Strassenrennen gewann der Oberländer mit acht Sekunden Vorsprung, im Zeitfahren belegte der vierfache WM-Medailengewinner den 3. Platz. Früh erfüllte in Italien gleich bei der ersten Möglichkeit die A-Limite für die Paralympics 2020. **REG**

## LEUPPI SIEGT – VIER OBERLÄNDER KRÄNZE

**SCHWINGEN** Der Winterthurer Samir Leuppi konnte das Zürcher Kantonschwingfest in Fehraltorf für sich entscheiden. Zu den Schwingern, die sich durch ihre guten Leistungen erstmals Eichenlaub erkämpften, zählten mit dem Hinwiler Tobias Schmidlin und Benjamin Nock aus Turbenthal auch zwei Athleten vom Schwingklub Zürcher Oberland. Zu kämpfen hatte Fabian Kindlimann. Am Ende schaffte der Fischenthaler aber den erhofften Kranz. Derweil reichten dem Hinwiler Nicola Funk vier Siege und zwei Niederlagen zum vierten Kranz einer alles in allem guten Oberländer Bilanz. **REG**



Benjamin Früh

«ICH DARF NICHT NACHLASSEN.»