

Wie Ursula Schwaller die anforderungsreichsten Langdistanz-Wettbewerbe bewältigt

RENNEN IM LIEGEN



Ohne Gefühl in den Beinen, aber viel Kraft in den Armen: Ursula Schwaller in ihrem Handbike.

Seit 14 Jahren ist Ursula Schwaller querschnittgelähmt. Trotzdem bestreitet die Freiburgerin die härtesten Velorennen der Welt – wie jüngst die Styrkeprøven, 543 km von Trondheim nach Oslo. Nonstop.

TEXT: Mac Huber

Eigentlich müsste sie in diesen Tagen in Brasilien sein, bei den Paralympics in Rio de Janeiro. Schliesslich zählt Ursula Schwaller zu den erfolgreichsten Schweizer Rollstuhlsportlerinnen der Geschichte. Gleich sieben Mal ist sie Weltmeisterin geworden. Und bei den letzten Paralympics 2012 in London gewann sie – obwohl gesundheitlich angeschlagen – zweimal Bronze, im Zeitfahren und mit dem Team. In Rio hätte die 40-Jährige also ihre grosse Karriere krönen können, mit Gold im Zeitfahren beispielsweise.

Ursula Schwaller winkt ab. «Ein Start in Rio ist schon länger kein Thema mehr», sagt sie. Nach London 2012 hat sie der Rollstuhlsport-Szene mehr und mehr den Rücken gekehrt. «Ich war 13 Jahre dabei. Es war eine schöne Zeit. Aber ich habe da keine Herausforderung mehr gefunden.» Stattdessen versucht sich Ursula Schwaller vermehrt bei Volksrennen, bei Wettbewerben mit Nicht-Behinderten. So absolvierte sie mit ihrem Handbike, einem dreirädrigen Velo, das sie mit ihren Händen antreibt, die Berner Rundfahrt, die Genfersee-Rundfahrt, die Inline-Abschnitte beim Gigathlon oder die anspruchsvolle Radstrecke beim 70.3-Ironman in Rapperswil. Ursula Schwaller fand schnell Gefallen an den Abstechern in die Jekami-Szene. «Heute», sagt sie, «sehe ich mich eher als Radsportlerin denn als Behindertensportlerin».

Mittlerweile wagt sich die ab dem fünften Rückenwirbel gelähmte Paraplegikerin gar an Langdistanz-Rennen. Letztes Jahr bestritt sie die «Vätternrundan» in Schweden, mit 23 000 Teilnehmern eines der grössten Volksradrennen weltweit – und mit 300 km Distanz und 1500 Höhenmetern auch eines der anspruchsvollsten.

ZWEI STUNDEN VOR DEM SCHNELLSTEN MANN

Für diese Challenge, deren Startplätze jeweils innert weniger Minuten ausverkauft sind, sind eigentlich nur Zweiräder zugelassen. Ursula Schwaller erhielt für ihr dreirädriges Spezialgefährt aber eine Spezialbewilligung. Und so startete die Freiburgerin als erste Handbikerin zur anforderungsreichen Rundfahrt um den Vättern, den zweitgrössten See Schwedens. Ins Ziel zu kommen blieb allerdings nicht das einzige Vorhaben der ehrgeizigen Allrounderin. Vielmehr wollte sie bei ihrer Langdistanzpremiere gleich noch den von einem Mann gehaltenen Streckenrekord verbessern. Mit 12:17 h war sie denn auch fast zwei Stunden schneller.

«Wenn 300 Kilometer möglich sind, wo liegen dann meine Grenzen?», fragte sich Ursula Schwaller. Eine neue Herausforderung hatte sie schnell gefunden: «Den Store Styrkeprøven» in Norwegen, zu Deutsch: die «grosse Kraftprobe», auch bekannt als «Trondheim-Oslo». 543 Kilometer und 3700 Höhenmeter gilt es bei diesem Radmarathon zu bewältigen, der jedes Jahr zur Sommersonnenwende ausgetragen wird. «Eine echte Challenge», fand Ursula Schwaller, zumal der Klassiker von der ehemaligen in die aktuelle Hauptstadt Norwegens heuer sein 50-Jahre-Jubiläum feierte. Und zumal sie selbst enge Beziehungen zu den nordischen Ländern pflegt. Als Teenager bereiste sie Schweden, Norwegen und Dänemark, als Au-pair arbeitete sie in Stockholm – und in Skandinavien versuchte sich die Rollstuhlfahrerin auch schon als Musherin. >

FOTOS: ZVG



Mehr Radsportlerin als Behindertensportlerin: Ursula Schwaller auf dem Weg nach Oslo – inmitten von Gümmeleln.



Ursula Schwaller

Geburtsdatum 22. Juni 1976

Zivilstand ledig, aber «in sehr festen Händen» von Marcel Kaderli

Wohnort Düringen FR

Berufe Architektin, Baubiologin, Energieberaterin

Hobbys Handbiken, Kajak, Monoski, Langlauf, Rudern

Behinderung Seit einem Unfall beim Schneeschuhlaufen ab dem 5. Brustwirbel gelähmt

Sportliche Erfolge 10-fache Medaillengewinnerin bei Weltmeisterschaften, davon 7 Mal Gold. Bronze-Gewinnerin bei den Paralympics 2012 im Zeitfahren und im Team (mit Jean-Marc Berset und Heinz Frei).

Auszeichnungen Radsportlerin des Jahres 2009, seit 2014 Ehrenmitglied bei Swiss Cycling

www.ursulaschwaller.ch

Nationalmannschaft mitmachen. «Ein Teammitglied stellte mir sein Velo zur Verfügung unter der Bedingung, dass ich einmal ein Rennen fahre.»

Das tut sie. Zwei Wochen nach Abschluss der sechsmonatigen Reha steht sie erstmals am Start: 2005 gewinnt sie ihr erstes internationales Rennen, 2007 ihren ersten Schweizer-Meister-Titel, 2008 belegt sie bei den Paralympics in Peking den 4. Rang im Zeitfahren und den 9. Rang im Strassenrennen. Seit 2009 ist sie an Weltmeisterschaften in beiden Disziplinen ungeschlagen. Ursula Schwaller, die Senkrechtstarterin.

SCHNELLER ALS DIE MEISTEN GÜMMELELN

Bei der Styrkeproben denkt sie allerdings nicht an solche Dinge. Auf dem langen Weg nach Oslo gehts erst mal abwärts, eine scheinbar endlose Abfahrt. Tempo: 70 km/h. Schwaller ist auf dem nur 63 Zentimeter hohen und windschnittigen Handbike unterwegs wie eine Autorennfahrerin, schneller als alle andern. Erst auf den folgenden flachen Abschnitten vermögen Kaderli und Eberle wieder aufzuschliessen. Obwohl sie sich die Führungsarbeit teilen, schleicht sich nun die Müdigkeit in Kopf und Körper. Zur Motivation liest Kaderli auf dem Handy die Facebook-Nachrichten vor, die Glückwünsche spornen an. Gerade rechtzeitig. Denn nun, in der Gegend von Lillehammer, folgt der härteste Teil des sportlichen Abenteuers. Die Temperaturen klettern auf schweiss-treibende 25 Grad, die Strecke wird zum kräfteaubenden Auf und Ab, die Gelenke schmerzen.

Aber Ursula Schwaller ist immer noch schnell, immer noch auf der Überholspur – und wird mehr und mehr zur Attraktion. Vor Oslo steht das Publikum am Streckenrand nun dichter, schwenkt Fahnen. «Wir wurden so frenetisch angefeuert, als würden wir das Rennen gewinnen», freut sich Ursula Schwaller auch heute noch, «das war Hühnerhaut-Feeling pur».

Im Ziel ist Ursula Schwaller «todmüde», verspürt aber auch eine «tiefe Zufriedenheit». In sagenhaften 24:44 Stunden hat sie die 543 Kilometer bewältigt, mehr als eine Stunde schneller als in der ambitionierten Planung. In der

50-jährigen Geschichte der Styrkeproben sind bislang nur zwei Handbiker schneller gewesen. Am Ende klassiert sich Schwaller im ersten Drittel der Gesamttrangliste, lässt fast 1000 nichtbehinderte Ultra-Radrennfahrer hinter sich. Als sie anderntags aufwacht, kommen immer noch «Gümmeleln» ins Ziel.

PARIS-BREST-PARIS VOR AUGEN

Es war das anspruchsvollste Abenteuer, das Ursula Schwaller bislang bestanden hat. Aber wohl nicht das letzte. Bereits träumt die Allrounderin, die auch schon wettkampfmässig ruderte und den Gommerlauf auf Langlauf-Ski bewältigte, an die nächste Herausforderung. Das Race across America würde sie reizen, das fast 5000 km lange Nonstop-Radrennen quer durch die USA. Oder der 1200 km lange Radmarathon Paris-Brest-Paris, der 2019 wieder stattfinden wird. Oder eine Fernfahrt von Moskau nach Peking. Ursula Schwaller, die sich als Architektin auf Minergie-Häuser spezialisiert hat, steckt voller Energie. Einen Teil davon bezieht sie direkt aus dem Sport. «Da kann ich immer wieder auftanken», sagt sie und fügt schmunzelnd hinzu, «schliesslich kann ich beim Rennen ja auch liegen.»

Aber die Styrkeproben bildete nun doch eine ganz andere Herausforderung. 543 Kilometer nonstop – noch nie war ein Schweizer Rollstuhlsportler jemals so weit gefahren, auch Heinz Frei nicht, der sich auch mit bald 60 Jahren noch immer verrückte Dinge zutraut. Wie also sollte Ursula Schwaller dies anstellen? Erst mal intensivierte sie ihr Training: 15 bis 20 Stunden wöchentlich, gezielte Grundlagenausdauer mit hohen Wattwerten, im Handbike absolvierte sie mit blosser Armkraft 7000 km und 60000 Höhenmeter – innert fünf Monaten, wohlverstanden. Neben ihrem 50%-Job als Architektin.

GRÖSSTES SPORTABENTEUER

Freitagabend, 17. Juni, punkt 22 Uhr: Ursula Schwaller startet in Trondheim mit der ersten Gruppe von rund 1500 Gümmeleln zu ihrem bislang grössten Sportabenteuer. Begleitet wird sie von ihrem Lebenspartner und Trainer Marcel Kaderli auf dem Rennvelo und vom Liechtensteiner Behindertensportler Walter Eberle, einem Knie-Biker, mit dem sie sich im Windschatten abwechseln kann. Die Wetterprognosen sind nicht sonderlich ermutigend: Regen, Wind und Temperaturen um die Nullgradgrenze auf dem Hjerkinpass, dem höchsten Punkt der Strecke. Für eine Rollstuhlsportlerin, die zwei Drittel ihres Körpers weder spüren noch warm halten kann, eine besondere Aufgabe. Doch Ursula Schwaller hat Glück. Während später startende Radfahrer total durchnässt und unterkühlt aufgeben müssen, erreicht sie nach 180 km den höchsten Punkt der Strecke relativ trocken.

Zeit für Musse bleibt aber keine. Schwaller ist professionell organisiert. Gestoppt wird nie länger als zwei Minuten für eine Kurzmassage oder ein dringendes Bedürfnis. Die Ernährung erfolgt über das ganze Rennen ausschliesslich flüssig nach dem Konzept von Christian Hoppe, der schon Andrea Clavadetscher und Dani Wyss bei ihren Siegen am Race Across America betreut hatte. 14 Liter wird Ursula Schwaller während des Rennens trinken, ein eigens auf sie abgestimmtes Spezialgetränk. Ursula Schwaller will möglichst wenig dem Zufall überlassen. Sie verfolgt einen klaren Zeitplan. Und zieht immer wieder Vergleiche mit den schnellsten Männern. Der Rollstuhlsport hat ihren Ehrgeiz geweckt.

FATALER UNFALL MIT 27 JAHREN

Liegend war sie schon früher unterwegs, als sie noch Gefühl hatte in ihren Beinen. Mit dem Liegebike begab sie sich in Begleitung ihres Lebenspartners immer wieder auf lange Touren, vornehmlich durch Nordeuropa. Das war vor ihrem schicksalhaften Unfall kurz vor Weihnachten 2002: Bei einer Schneeschuh-Wanderung im Moléson-Gebiet rutscht die damals 27-jährige unglücklich aus und stürzt über einen acht Meter hohen Felsvorsprung. Beim Aufprall bricht ihre Wirbelsäule. Die Diagnose ist fatal: Ursula Schwaller ist ab dem fünften Brustwirbel gelähmt, ihr Leben wird sie künftig im Rollstuhl verbringen müssen. «Eine der ersten Fragen, die ich mir nach dem Unfall stellte, war: Werde ich je wieder Velo fahren können?»

Fünf Tage nach dem Unfall besucht Marcel Kaderli seine Lebenspartnerin auf der Intensivstation im Paraplegiker-Zentrum Nottwil – nicht mit einem Strauss roter Rosen, sondern einem Prospekt für Handbikes. «Alle dachten, wir spinnen», sagt Schwaller, «aber das war für mich eine Perspektive.» Vorerst ist allerdings Geduld gefragt. Die ersten drei Monate darf sie sich nicht bewegen. Einen Monat später sitzt beziehungsweise liegt sie erstmals in einem solchen Gefährt, darf in Nottwil bei einem Training der