

## Paralympics in London

# Rennen im Liegen

**Ursula Schwaller (37)** brach sich vor zehn Jahren die Wirbelsäule. Bei den Paralympics geht die 7-fache Weltmeisterin bei den Handbike-Rennen als Mitfavoritin an den Start.

TEXT: MARTIN ZIMMERLI  
FOTOS: PETER MOSIMANN

Es geschieht an einem Sonntagnachmittag kurz vor Weihnachten 2002: Ursula Schwaller unternimmt mit ihrem Lebenspartner Marcel Kaderli eine Schneeschuhwanderung im Moléson-Gebiet. Viel Schnee liegt noch nicht. Die damals 27-jährige Architektin rutscht aus und stürzt über einen acht Meter hohen Felsvorsprung. Beim Aufprall bricht ihre Wirbel-

säule. Die Diagnose ist fatal: Schwaller ist ab dem fünften Brustwirbel gelähmt, wird ihr künftiges Leben im Rollstuhl verbringen müssen. «Eine der ersten Fragen, die ich mir nach dem Unfall stellte, war: Werde ich je wieder Velo fahren können?», erinnert sich Ursula Schwaller. Denn Velo fahren, das war schon immer die grosse Leidenschaft des Paares. Gemeinsam unternahmen sie mit ihren Liegebikes lange Touren, vornehmlich in



Konzentration vor Trainingsbeginn.

Nordeuropa, wo Schwaller nach der Matur ein Jahr als Au-Pair verbracht und Schwedisch gelernt hatte.

**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; das sind Velos mit drei Rädern, die der Fahrer mit seinen Armen an-

treibt. «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 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 sechsmoatigen Reha geht sie in Brugg an den Start – danach gibt es kein Halten mehr: 2004 startet sie an der WM, 2005 gewinnt sie ihr erstes internationales Rennen und 2007 ihren ersten Schweizermeister-Titel, 2008 belegt sie bei den Paralympics in Peking den 4. Rang im Zeitfahren und den 9. Rang im

**Ursula Schwaller fuhr mit ihrem Handbike seit November 10 000 Kilometer.**

Strassenrennen, und seit 2009 ist sie an Weltmeisterschaften in beiden Disziplinen ungeschlagen.

**Angst vor einem Sportunfall** hat die Spitzensportlerin aus Düringen FR nicht. «Wenn man mit einem Velo unterwegs ist, ist man immer gefährdet», sagt sie. «Man muss

sich bewusst sein, dass man bei Unfällen immer den Kürzeren zieht und sich entsprechend verhalten.» Um gut sichtbar zu sein, hat sie an ihrem Bike ein zwei Meter hohes, oranges Fähnchen montiert, und um den Verkehr hinter sich beobachten zu können, ist ihr Helm mit einem Rückspiegel ausgerüstet. «Ein gewisses Risiko gehört zum Leben, sonst kann man gleich zu Hause bleiben», sagt sie, «und dann

fällt einem die Decke auf den Kopf.» Trotz dieses Palmarès' geht Ursula Schwaller in London nicht als grosse Favoritin an den Start. Im Strassenrennen werden nämlich die Kategorien H2 und H3 zusammengelegt. Das bedeutet: Während H2-Athletinnen wie Schwaller nur ihre Arm- und Brustmuskulatur einsetzen können, haben H3-Athletinnen auch die Rumpfmuskulatur zur Verfügung. ►►



►► «Das kann vor allem bei kurzen Beschleunigungen in Sprints, Attacken und Anstiegen ausschlaggebend sein», sagt Schwaller. «Auf der hügeligen Strecke in London ist dies ein deutlicher Vorteil.»

**Etwas anders liegen** die Dinge beim Zeitfahren, wo die H2- und die H1-Athletinnen (Tetraplegikerinnen) zusammen starten, die H2-erinnen mit einem Zeithandicap von 20 Prozent. «Hier gibt es vier bis fünf Fahrerinnen, die sich Hoffnungen auf Gold machen dürfen, und ich gehöre sicher dazu.»

Gefahren werden im Strassenrennen sechs und im Einzelzeitfahren zwei Runden à je acht Kilometer, die Hälfte davon auf der ehemaligen Formel-1-Rennstrecke von Brands Hatch mit Steigungen von bis zu 14 Prozent. Es ist die Strecke, auf der Jo Siffert, ebenfalls ein Freiburger, 1968 sein erstes Formel-1-Rennen gewann – und drei Jahre später tödlich verunglückte.



## Zur Person Ursula Schwaller

**Geburtsdatum:** 22. Juni 1975  
**Zivilstand:** ledig, aber «in sehr festen Händen» von Marcel Kaderli  
**Wohnort:** Düdingen FR  
**Beruf:** Architektin, Baubiologin, Energieberaterin  
**Hobbys:** Handbiken, Kajak, Monoski, Langlauf  
**Behinderung:** seit einem Unfall beim Schneeschuhlaufen ab dem 5. Brustwirbel gelähmt  
**Sportliche Erfolge:** 10-fache Medaillengewinnerin bei Weltmeisterschaften, davon 7 Mal Gold.  
**Aktuell:** Paralympics in London (Olympische Spiele für Behindertensportler) vom 29. August bis 9. September 2012. Die Einsätze von Ursula Schwaller: Einzelzeitfahren (5. September), Strassenrennen (7. September), Teamrennen (8. September).



► **Links**  
[www.ursulaschwaller.ch](http://www.ursulaschwaller.ch)  
[www.london2012.com/paralympics](http://www.london2012.com/paralympics)

Ursula Schwaller ist mit der Strecke bestens vertraut. Zwar konnte sie sie erst einmal im Training befahren, auf dem PC in ihrem Trainingsraum hat sie sie aber mit Bild und Profil seit letztem November programmiert. Bei ungünstigen Wetterverhältnissen absolviert sie hier auf der Rolle ihre Trainingseinheiten.

**Ob drinnen oder draussen,** in den letzten zehn Monaten legte die Weltklasseathletin mit ihrem Bike rund 10 000 Kilometer mit 50 000 Höhenmetern zurück. Wöchentlich trainiert sie 20 Stunden – und dies neben ihrem 50-Prozent-Job als Architektin. «Für das Training findet man immer Zeit», sagt sie, «oft leidet dann aber die Regeneration.» Deshalb nahm sie die letzten zwei Monate vor den Paralympics unbezahlten Urlaub, steigerte ihr Training auf 30 Stunden und richtete ihr Augenmerk noch vermehrt auf die Erholung. Trotz des grossen zeitlichen Aufwands: Der Sport ist nicht Ursula Schwallers



## Schwaller und ihr Bike, dazu ein Film von der WM:



[www.coopzeitung.ch/schwaller](http://www.coopzeitung.ch/schwaller)

ganzes Leben. Spitzenniveau erreicht sie auch in ihrem Beruf als Architektin, Baubiologin und Energieberaterin, wo sie sich auf den Bau von Minergie-Häusern spezialisiert hat. Eine Pioniertat vollbrachte sie mit dem Bau ihres eigenen Hauses, in dem sie seit 2006 lebt. Damals war es das erste Minergie-P-Haus im Kanton. Mittlerweile wurde das Mehrgenerationen-Haus mit einer Photovoltaik-Anlage nachgerüstet und erreichte als eines der ersten Häuser in der Schweiz Minergie-A-Eco-Level. Im Klartext: Das Haus produziert selber mindestens so viel Energie, wie es verbraucht. «Ich brauche diesen Ausgleich», sagt Schwaller, «nur Sport oder nur Beruf wäre mir zu langweilig.»

Und noch auf einem dritten Gebiet erreicht Ursula Schwaller Spitzenniveau – dann nämlich, wenn es darum geht, ihr Bike zu optimieren, sprich, ihm Stabilität zu verleihen und Gewicht einzusparen. Ihr neuester Coup: Während die Konkurrenz alles daran setzt, ihr Carbon-Bike eins zu eins nachzubauen, machen Schwaller und ihr Team den Schritt zurück zum Alu-Rahmen. ■



**In ihrem Minergie-Haus: Garage, Küche und Wohnraum in einem.**