

Sport-Kolumne

Paracycling: Chance und Leidenschaft

Es ist mir eine grosse Freude, den Stab von der ehemaligen Eiskunstläuferin Sarah van Berkel zu übernehmen und mich künftig an dieser Stelle an Sie zu wenden. Es erwarten Sie Einblicke in meinen Alltag als Radprofi und zu den zusätzlichen Herausforderungen als Parathletin: Wie funktioniert die Entwicklung meines 3D gedruckten Radschuhs, oder welche Rolle spielen sportpsychologische Themen wie etwa Stressmanagement, Motivation und Erholung? Darüber hinaus möchte ich Ihnen den Parasport ganz allgemein etwas näherbringen und Ihnen Einblicke hinter die Kulissen verschaffen.

Zuerst eine kurze Vorstellung: Ich bin im Kanton Zürich zusammen mit meiner Schwester auf dem Land aufgewachsen. Seit meiner Geburt habe ich ein Handicap. An beiden Händen habe ich nur einen Finger, und auch die Füsse sind ähnlich betroffen. Ein Schicksalsschlag? Für mich einfach eine Normalität und Realität. Ich erlebte eine glückliche Kindheit in einer sportlichen Familie, der Bewegung und der Bezug zur Natur wichtig ist. Wir gingen viel wandern, und mein Vater lehrte uns, die Bäume, Pflanzen und Pilze zu kennen. Wegen meiner speziellen Füsse hatte ich oft Blasen und Druckstellen, sodass ich etliche Touren barfuss fertig lief.

Wir schauten viel Sport und besuchten jedes Jahr Weltklasse Zürich. Der Spitzensport faszinierte mich! Doch eine Stimme in mir sagte, dass mir dieser Weg wegen meines Handicaps nicht offensteht. Meine



Flurina Rigling

Die 29-jährige Zürcherin ist Radprofi im Paracycling (Strasse und Bahn). Sie ist mehrfache Weltmeisterin und hat an den Paralympics in Paris 2024 eine Silber- und eine Bronzemedaille gewonnen. An der Universität Zürich hat Flurina Rigling Politikwissenschaften studiert und mit dem Master abgeschlossen. Sie setzt sich für Chancengleichheit und Sichtbarkeit des Parasports ein.

Schwester wurde Spitzensportlerin im Rudern. Ich verfolgte ihre Passion mit Freude, doch musste ich mir schmerzlich eingestehen, dass mir dieser Weg verwehrt blieb. Dennoch trainierte ich viel Ausdauersport – das, was eben ging. Mit meinem angepassten Tourenrad legte ich unzählige

«Der Parasport hat mein Leben als Frau mit Handicap verändert»

Kilometer zurück, ging schwimmen, ins Spinning, machte Krafttraining. Durch Zufall landete ich im Parasport, unsicher, ob ich hier am richtigen Ort bin und die sportliche Professionalität vorhanden ist, welche ich suchte.

Der Nationaltrainer des Paracyclingteams, Dany Hirs, steckte mich mit seiner Begeisterung für den Radsport an, und er förderte mich von Beginn an sehr zielgerichtet. Seit 2019 setze ich nun auf die Karte Spitzensport. Der Parasport hat mein Leben als Frau mit Handicap und meinen Blick auf die Gesellschaft verändert. Ich hatte noch nie eine solch hohe Lebensqualität wie heute. Dank dem Sport. Ich habe das Privileg, meine Leidenschaft leben zu können, und ich glaube, Leidenschaft verhilft uns allen zu Höchstleistungen – in welcher Form auch immer.