

Sport-Kolumne

Drei Wochen Velofahrverbot

Meine Saison sieht jedes Jahr etwas anders aus, Flexibilität ist gefragt.

2024 begann sie schon sehr früh, da die ersten Rennen bereits im Januar in Australien stattfanden, gefolgt von der Bahn-WM in Rio, weiteren Weltcups in Europa, den Paralympics im Sommer in Paris und letztlich der Heim-WM in Zürich – es war ein sehr langes und intensives Jahr.

Dieses Jahr bin ich erst im Frühling in die Wettkampfsaison gestartet, habe aber über den Winter einen langen, intensiven Trainingsblock in Mallorca absolviert. Die Saison endete vor rund einem Monat mit den Weltmeisterschaften auf der Bahn im brasilianischen Rio de Janeiro. Somit dauerte die Saison rund elf Monate, in denen ich keine Ferien machen konnte. Klar gibt es strengere und weniger strenge Phasen, das Training aber findet täglich statt und hat oberste Priorität. Die Anzahl der Trainingseinheiten, deren Dauer und Intensität sind für jeden Tag von meinen Trainern genau vorgegeben, und eine akribische Umsetzung ist matchentscheidend.

Der Radsport ist meine grosse Leidenschaft, doch Ende Saison ruft der Körper dann nach einer richtigen Pause. Es geht darum, dem Körper die Chance zu geben, sich wirklich zu erholen: So habe ich in der Off-



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.

Season jeweils ein absolutes Veloverbot! Drei Wochen Jeans, nie im Velosattel, dafür den ganzen Tag mit aufrechtem Gang. Genauso wichtig ist auch die mentale Erholung: nicht jeden Tag durchgeplant zu sein, einfach mal aufstehen und die Seele

«Und dann habe ich Muskelkater, als hätte ich noch nie Sport gemacht»

baumeln lassen. Dieses Jahr bin ich drei Wochen durch Nordspanien getingelt, bin viel gewandert, habe die Landschaft bestaunt und die Tapas genossen. Ziel ist es, aufzutanken und wieder Lust auf das Training zu bekommen, damit ich mir in den kommenden Monaten wieder alles abverlangen kann.

Dieser Tage steige ich wieder in den Trainingsalltag ein, verbringe erste Stunden im Sattel und im Kraftraum. In dieser Zeit erwartet mich – wie jedes Jahr wieder – übelster Muskelkater. Es scheint dann so, als hätte ich noch nie in meinem Leben Sport gemacht. Eigentlich erstaunlich, was diese kurze Pause bewirken kann. Doch sie ist enorm wichtig.