

Sport-Kolumne

# Das «Danach» ist unbezahlbar!

**Wenn es draussen flöckelt und kalt ist, habe ich zwei Seelen in meiner Brust:**

Einerseits freue ich mich, denn ich liebe Spaziergänge durch frisch verschneite Landschaften, das Knarren des Schnees unter den Füßen und die Nasenspitze, die von der Kälte zwickt. Als passionierte Hobbygärtnerin und Naturfreundin weiss ich, wie wichtig die Winterruhe für die Natur ist. Andererseits graut mir als Radfahrerin vor dem Schweizer Winter: grau, kalt, nass, rutschig, salzig – alles andere als ideale Trainingsbedingungen. Deshalb verbringe ich einen Teil der kalten Monate im Süden; letzten Winter etwa auf Mallorca.

**Solange ich in der Schweiz bin,** trainiere ich trotzdem draussen, sooft es geht. Das bedeutet, täglich das Rad zu waschen, weil das Streusalz dem Material zusetzt. Und danach natürlich mich selber, weil man meist von oben bis unten nass und dreckig nach Hause kommt. Eine Herausforderung des Winters ist auch, meine beiden Finger und die Füsse warm zu halten. Zu dicke Handschuhe rauben mir die Grifffähigkeit, und meine 3D-gedruckten Schuhe, perfekt für Sommerrennen, haben im Winter ihre Tücken. Und doch erfüllt es mich, draussen zu sein: oft einsam, weil beim garstigen Wetter nicht einmal mehr die Hunde vor die Türe wollen, geschweige denn ihre Frauchen mit dem Velo.

Nässe und Glätte zwingen aber auch mich immer wieder zum Indoortraining, dem Training auf der Rolle. Dort kämpfe ich dann mit dem Gegenteil: der Hitze



**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.*

und der Eintönigkeit. Der Ventilator läuft auf Hochtouren, und ich versuche mich zu unterhalten. Mittlerweile gibt es zwar unzählige Smarttrainer, virtuelle Strecken und Onlinerennen. Andere schauen Serien nebenher. Ich bin da eher Puristin: Ich spule mein Intervall zu guter Musik ab, ganz ohne Schnickschnack. Bei langen Einheiten höre ich Podcasts, damit die drei Stunden vorbeigehen. Diese Trainings sind hart, aber sie stärken mich mental und geben mir den Biss, den ich im Wettkampf brauche.

## «Da frage ich mich manchmal schon: Was ums Himmels Willen tue ich hier?»

**Ähnlich prägend sind die langen Stunden draussen:** allein, bei eisigen Temperaturen, Fahrtwind im Gesicht. Da frage ich mich dann schon auch ab und zu: Was ums Himmels willen tue ich hier? Würde ich lieber im warmen Büro sitzen? Die Antwort kommt aus tiefster Überzeugung: nein. Die Leidenschaft für den Sport ist grösser. Den eigenen Körper zu spüren, sich zu verbessern, Grenzen zu verschieben, sich einem grossen Ziel unterzuordnen und es gemeinsam mit einem tollen Team zu erreichen – das macht glücklich. Und wie gut fühlt es sich an, nach einer solchen Einheit mit einer heissen Tasse Tee auf dem Sofa die Beine hochzulegen ...