

# «Mein Ziel sind die Olympischen Spiele»

Jonas Frei ist Paraplegiker und startet als Para-Bob-Fahrer durch. Das ist die Geschichte eines Schwyzers, der nicht aufgibt.

Robert Betschart

Es sollte der Tag werden, der das Leben von Jonas Frei für immer verändert: Im April 2014 war der damals 17-jährige Schwyzler mit seinen Kollegen im Ausgang. Gemeinsam mit einem Freund machte sich Jonas auf den Heimweg – zu zweit auf einem Roller. Sein Freund fuhr den Roller und Jonas sass hinten – so wie es halt viele Jugendliche machen. Doch dann der Unfall: Bei der Schlagstrasse in Schwyz fielen die beiden mit dem Roller in einen Bach. Es wurde schwarz. Jonas Frei war rund vier Stunden bewusstlos.

Als er aufwachte, konnte er seine Beine nicht mehr spüren: «Als ich zu mir kam, lag ich noch beim Bach. Ich wusste sofort, dass es nicht mehr gut ist», blickt der heute 22-Jährige zurück. So war es auch. Der Schwyzler war ab diesem Tag an vom 12. Brustwirbel an gelähmt.

«Warum ich?» Diese Frage stellte sich Frei. Er war bis dahin ein leidenschaftlicher Schwinger, gewann einige Zweige. «Hätte ich etwas mehr trainiert, wäre vielleicht noch mehr möglich gewesen», lächelt er heute. Rund fünf Monate verbrachte der junge Mann dann im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Es war eine schwierige Zeit. Doch bald schöpfte er wieder Hoffnung. «Ich lernte, dass man im Leben vorausschauen muss. Man soll Freude an dem haben, was man hat. Und nicht immer daran denken, was man nicht hat.»

## Die Familie gab Jonas Kraft

Dass er psychisch nicht in ein Loch gefallen ist, hat Jonas Frei auch seinem Umfeld zu verdanken. «Die Familie, Freunde und Angehörige haben mich stets unterstützt. Das gab mir sehr viel Kraft.» Auch der Arbeitgeber von Jonas unterstütze ihn. Er absolvierte bei der Garaventa vor dem Unfall eine Lehre als Anlage- und Apparatebauer. Als Frei von Nottwil zurückkehrte, konnte er bei der Goldauer Seil-



Jonas Frei bei sich zu Hause in Schwyz. Er ist seit 2014 Paraplegiker.

Bild: Robert Betschart

bahnfirma bleiben und meisterlich erfolgreich die Lehre als Konstrukteur. Heute arbeitet er in einem 80-Prozent-Pensum.

Jonas Frei blieb stets positiv. Trotz des Unfalls wollte er sich neue Ziele setzen. So kam es, dass in Nottwil verschiedene Sportarten für Paraplegiker vorgestellt wurden. Mit dabei war auch der Para-Bob-Sport. «Ich wusste gleich, dass das etwas für mich ist. Ich mag es, wenn etwas geht. Ich liebe die Action», schwärmt der Schwyzler. Er absolvierte bald darauf einen Testlauf in einem Bob, und zwar nicht etwa als Beifahrer, sondern gleich in einem Mono-Bob als Pilot (siehe Kasten).

Hatte er keine Angst? «Nein», erzählt Jonas Frei mit einem Lächeln im Gesicht, «aber vor dem zweiten Mal dann schon

ein wenig.» Die Fahrt war rumpelig und unglaublich schnell. Der heutige Weltcup-Fahrer mochte es und wusste ab diesem Moment: «Das ist mein Sport. Ich will an die Olympischen Spiele.»

## Zur Person

**Name:** Jonas Frei  
**Geburtsdatum:** 17. Dezember 1997  
**Wohnort:** Schwyz  
**Beruf:** Konstrukteur  
**Hobbys:** Fotografieren und Zeit in der Natur verbringen  
**Lieblingessen:** Cordon bleu  
**Lieblingsgetränk:** Wasser  
**Bobfahrer seit:** 2019  
**Bisherige Erfolge:** 5. Platz im Weltcup, Teilnahme an der WM.

Seit dieser Saison nimmt Jonas Frei im Weltcup teil. Er fuhr in Lillehammer, Oberhof und St. Moritz, wo jeweils gleich mehrere Rennen stattfanden. Sein bestes Ergebnis ist bis anhin

## «Man soll Freude an dem haben, was man hat.»

Jonas Frei  
 Paraplegiker und Bobfahrer

der 5. Platz, und regelmässig schaffte er es in die Top Ten. «Wenn ich meine Trainingsleistungen im Rennen noch besser umsetzen kann, liegt sogar noch mehr drin», weiss Frei. Im März folgt dann der Höhepunkt der Saison: die Weltmeisterschaften.

## Saison kostet rund 25000 Franken

Der Bobsport ist jedoch kein billiges Pflaster und stellt Jonas vor Herausforderung. «Eine Saison kostet rund 25000 Franken», verrät er. Nur dank Sponsoren und Gönnern kann der Schwyzler im Weltcup mitfahren, damit er nicht selbst drauflegen muss. «Für die Unterstützung durch die Sponsoren bin ich sehr dankbar.» Trotzdem konnte der 22-Jährige nicht an den Weltcup-Rennen in den USA

## Beine werden im Bob fixiert

**Para-Bob** Die Para-Bobfahrer steuern einen Mono-Bob. Das heisst, dass nur eine Person im Gefährt Platz findet. Am Start wird der Bob mit einem hydraulischen System angeschoben. So wird sichergestellt, dass alle Fahrerinnen und Fahrer am Start die gleiche Geschwindigkeit erhalten. Die Beine der Paraplegiker werden im Bob fixiert, damit sie nicht hin- und herschlagen und somit keine Verletzungen entstehen. Weiter schnallen sich die Athletinnen und Athleten einen Brustgurt um, welcher den Rumpf stabilisiert.

Der Rest funktioniert gleich wie im normalen Bob-Sport. Mit viel Fingerspitzengefühl und Mut lenkt der Sportler den Bob den Eiskanal herunter. Es werden Höchstgeschwindigkeiten von weit über 100 km/h erreicht. Der Bob-Weltverband gibt den Athletinnen und Athleten regelmässig die Möglichkeit, auf verschiedenen Kanälen zu trainieren. (rob)

starten. Zu gross wäre das Loch gewesen, dass die Reise und die Unkosten in die Kasse gezerrt hätte. Frei ist also auf externe Unterstützung angewiesen. «Wir würden uns natürlich freuen, wenn wir weitere Sponsoren finden könnten. Jede kleine Unterstützung ist sehr wertvoll für mich.»

Im Sommer wird nun entschieden, ob der Para-Bob-Sport ab 2026 olympisch sein wird. «Der Para-Bob-Sport wird immer beliebter und fordert von den Sportlern alles ab. Deshalb hoffen wir, dass der Sport für die Paralympics in Cortina olympisch wird», sagt der ehrgeizige Sportler. Das wäre sein grosser Traum – die Schweizer Farben einmal an den Olympischen Spielen zu vertreten.

# «Könige des Drecks» zurück in Galgenen

Nach mehr als zwanzig Jahren Unterbruch finden die kantonalen Crosslauf-Meisterschaften wieder in Galgenen statt.

Am Samstag sind die «Könige des Drecks» anlässlich der kantonalen Crosslauf-Meisterschaften in Galgenen zu bestaunen. Seit 1994 ist viel Zeit vergangen, nun kehren die Titelkämpfe ins Martinsdorf zurück. Läuferinnen und Läufer aller Kategorien können sich mit Gleichgesinnten messen. Ob ambitionierte Spitzenläufer oder gemütliche Hobbyjogger: Es hat für jeden die passende Renndistanz dabei.

Zudem wird ein Staffellauf ausgetragen, der interessante Wettkämpfe verspricht. «Die Kantonalmeisterschaften waren für mich schon vor über zwanzig Jahren das Highlight des Laufkalenders», erinnert sich Chris-

tian Schumacher zurück. Und die Liebe zum Crosslauf ist geblieben: Heute ist der zweifache Familienvater Mitglied des organisierenden TSV Galgenen und Teil des sechsköpfigen Organisationskomitees.

## Eine interessante Streckenführung

Die Veranstalter versuchen auch heuer, die Cross-Meisterschaften zu einem Highlight zu machen. «Es war uns wichtig, dass wir sowohl für Läufer als für Zuschauer eine interessante Streckenführung finden», erklärt OKP Adrian Stucki. Der attraktive Parcours führt über einen leicht coupierten Rundkurs



Das OK mit Simon Schmid (von links), Urs Marty, Christian Schumacher und Adrian Stucki hat einen attraktiven Rundkurs für die Cross-Meisterschaften hergerichtet. Bild: PD

beim Tischmacherhof Galgenen. Auf einer ebenso reizvollen wie schwierigen, rund 1000 Meter langen Strecke mit eingebauten Hindernissen und einer lang gezogenen Zielgerade, kommen Läufer und Zuschauer voll auf ihre Kosten. Die Wettkämpfe beginnen um 11 Uhr und dauert bis zirka um 13 Uhr. Die Veranstaltung in Galgenen ist zudem der erste Anlass des LVS-Laufcups, eines neuen Wettkampfformats für die Kategorien U10 bis U20. Detaillierte Informationen zum Crosslauf sowie zum LVS-Laufcup finden sich auf der Homepage des TSV Galgenen.

Thomas Bucheli