

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 76 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Nach drei Marathons im Rollstuhl will Barbara Rytz die Loipe erobern : von der Leseratte zur Ausdauerathletin  
**Autor:** Steiner, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805150>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Nach drei Marathons im Rollstuhl will Barbara Rytz die Loipe erobern

## Von der Leserratte zur Ausdauerathletin

■ Barbara Steiner

**Bis vor einigen Jahren hatte Barbara Rytz mit Sport nicht viel am Hut. Jetzt füllt das Training mit Rollstuhl, Stock- und Handbike die Freizeit der 38-jährigen Aargauerin praktisch aus. Neue Ziele setzt sie sich im Langlauf.**

Dieser Sommertag wird Barbara Rytz immer in besonderer Erinnerung bleiben: Frühmorgens um 1.15 Uhr brach sie damals mit dem Handbike – eine Art Velo mit Gangschaltung, das mit den Armen angetrieben wird – in Tenero Richtung Gotthardpass auf. Als Begleiter leistete ihr ihr Trainer Daniel Meier auf dem Mountainbike Gesellschaft. Nach 88 Kilometern und kurzen Zwischenhalten in Bellinzona, Biasca und Faido erreichte das Duo nach dem Mittag die Passhöhe. In Erstfeld gabs eine Spaghettipause, bevors auf der Axenstrasse weiter ging nach Brunnen. Aus Zeitgründen – Daniel Meier musste rechtzeitig bei der Arbeit sein – folgte eine Autopassage bis Fischenthal. Ihr schlossen sich 46 Kilometer im Rennrollstuhl durchs Tösstal und die Stadt Winterthur bis nach Adlikon im Zürcher Weinland an. Die letzten 17 Kilometer bis Schaffhausen legte Rytz im Stockbike zurück. Dieses Gefühl wird mit Stockeinsätzen ähnlich wie im Skilanglauf angetrieben. Meier hatte für die Schlussstrecke seine Laufschuhe geschnürt. «Er war in den Steigungen schneller, ich in den Abfahrten. So konnten wir uns immer gegenseitig motivieren», erzählt Rytz. Rund 24

Stunden nach dem Start und nach über 200 mit eigener Kraft zurückgelegten Kilometern war das Ziel erreicht. Als Anerkennung überreichten Meier und Mitbetreuerin Monika Brändli der Rollstuhlsportlerin einen 35 Kilo schweren Stein vom Gotthardpass. «Zwischendurch war ich zwar schon müde. Aber das Erlebnis war super. Ich möchte es nicht missen», sagt Rytz.

### Von der Strasse in den Schnee

Vor wenigen Jahren hätte die in Seon wohnhafte 38-jährige Aargauerin ungläubig den Kopf geschüttelt, wenn ihr jemand prophezeit hätte, dass sie einmal eine solche sportliche Höchstleistung vollbringen würde. «Ich stamme aus einer Familie, in der Sport kaum ein Thema war. Als Kind und Jugendliche interessierte ich mich nicht gross dafür», erzählt Rytz. Im Alter von 19 Jahren verlor sie bei einem Motorradunfall das linke Bein. Auch nach der Amputation hielt sich Rytz fern von Turnhalle und Kraftraum. «Für klassische Behindertensportarten wie Sitzvolleyball konnte ich mich einfach nicht begeistern, und meinen Bemühungen, Velo fahren zu lernen, setzte ein Sturz ein Ende», erzählt Rytz. Eine gewisse Faszination übte seit längerem der Rennrollstuhl auf sie aus.

1997 besuchte sie einen verunfallten Verwandten im Paraplegikerzentrum in Nottwil und lernte den Rollstuhl-

Barbara Rytz mit  
ihrem Trainer  
Daniel Meier.

Foto: Heinz Diener

sport von einer neuen Seite kennen. Erste eigene Versuche wagte sie dann aber erst zwei Jahre später – und sie bekam Freude an der sportlichen Aktivität. «Damals ging gerade eine längere Beziehung zu Ende. Ich befand mich an einem Wendepunkt und war wohl einfach offen für Neues», meint Rytz rückblickend. Eine Verletzung

versetzte ihrer Begeisterung für das neue Hobby schon bald einen Dämpfer und zwang sie zu einer Pause. Rytz wagte einen zweiten Anlauf – und bereute es nicht. Kondition und technisches Geschick im Rollstuhl verbesserten sich kontinuierlich. Seit 2002 unterstützt der Winterthurer Daniel Meier, medizinischer Masseur und Triathlet, die Sportlerin als Trainer. In Winterthur feierte Rytz

Sie figurierte bereits auf der Startliste der Schweizer Meisterschaften, in dieser Saison peilt sie die Teilnahme an einem Europacup-Rennen an: «Wer weiss, vielleicht reichts ja sogar einmal für den Weltcup.» Obschon im Behindertensport ältere Teilnehmende an der Spitze stärker vertreten seien als bei den Nichtbehinderten, könne sie als Späteinsteigerin die Ziele nicht allzu hoch stecken: «Ich ermüde



denn auch ihre Marathon-Premiere. «Die Organisatoren liessen mich mit den Läufern starten. Das war für mich ein Aufsteller.» Im vergangenen Oktober hat sie zum zweiten Mal den Lausanne-Rollstuhl-Marathon absolviert. Jetzt konzentriert sie sich voll auf den Langlauf. Ihre ersten Erfahrungen auf der Loipe waren vielversprechend.

schneller und brauche längere Regenerationsphasen als jüngere Konkurrentinnen.»

### Lesen und schlafen

Der Sport sei derzeit neben ihrem 50-Prozent-Pensum als Trachtenschneiderin ein wichtiger Bestandteil ihres

Lebens. Das bedeute aber nicht, dass sie seinetwegen nun glücklicher sei als früher, betont Rytz: «Es ist jetzt einfach anders.» Für manche Mitmenschen scheinbar klar zu sein, dass sich Sport treibende Behinderte mit ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung abgefunden hätten und die anderen nicht. «Diese Ansicht ist falsch.» In beiden Kategorien gebe es Männer und Frauen, die mit ihrem Schicksal haderten, und andere, die zufrieden seien mit ihrem Dasein. Mühe bereite Rytz auch die weit verbreitete Einschätzung, dass es Sporttreibende mit Behinderung immer gleich an die Paralympics schaffen müssten: «Wie bei den Gesunden gibt es doch auch bei den Behinderten Spitzen- und Breitensportler.» Rytz wünscht sich mehr Anlässe wie etwa Marathons, an denen Behinderte und Nichtbehinderte teilnehmen können. Sie versteht aber auch jene Sportler mit Behinderung, die gemeinsamen Veranstaltungen nicht viel abgewinnen könnten, weil sie befürchten, dort nicht für voll genommen zu werden. «Da muss jeder und jede selber herausfinden, was für ihn oder sie stimmt.»

Viel Zeit für weitere Beschäftigungen bleibt Rytz in der Freizeit neben dem Training nicht. «Wenn ich einmal nichts zu tun habe, lege ich mich am liebsten hin und lese wie früher in Ruhe ein Buch oder schlafe nach.» In ruhigeren Momenten kreisen ihre Gedanken hin und wieder um den Marathon, der jeweils im Spätherbst in Istanbul stattfindet: «Ich liebäugle damit, ihn in zwei Jahren, wenn ich 40 werde, in Angriff zu nehmen.» Und da wäre da noch dieses Rollstuhlrennen in Alaska. «Über 500 Kilometer müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer innerhalb von mehreren Tagen zurücklegen. Das wäre natürlich schon eine ganz besondere Herausforderung.»