

Plötzlich Weltmeisterin

Vor einem Jahr war Selina Burch als Sportlerin unbekannt, jetzt ist die Obwaldnerin Team-Weltmeisterin im Berglauf

JÖRG GREB

Jüngst wurden an der Swiss Athletics Night die erfolgreichsten Schweizerinnen und Schweizer des Leichtathletik-Jahres 2022 geehrt. Auf der Bühne standen etwa die Sprinterin Mujinga Kambundji und der Weitspringer und Zehnkämpfer Simon Ehammer. Und da war noch: Selina Burch, 25, Gesundheitswissenschaftlerin mit Vollzeitjob. Eine unbekannte Läuferin.

Werfen wir einen Blick zurück auf die Schweizer Crossmeisterschaften im März dieses Jahres in Regensdorf. Im Langdistanzrennen der Frauen gerät der Speaker in Verlegenheit. «Wer ist diese Frau, die da keck vorne mitläuft?», fragt er sich. Der Speaker, sonst bestens informiert über die Szene, ist irritiert. Was tun? Er schaltet das Mikrofon auf stumm und erkundigt sich bei Fachleuten in der Nähe. Er erfährt Erstaunliches, beendet seine Sendepause und sagt: «Auf den Bronzeplatz läuft eine Radfahlerin, Selina Burch aus Giswil im Kanton Obwalden.»

Ungewöhnliche Vorbereitung

Selina Burch schmunzelt, wenn sie an besagtes Rennen denkt – nicht nur wegen der Verwirrung, die sie ausgelöst hat. Burch lacht auch, wenn sie an ihre Vorbereitung denkt. Diese war, defensiv formuliert, ungewöhnlich. Oder unprofessionell. Oder mutig. Das hatte damit zu tun, dass das Laufen für sie zwar wichtig geworden war, sie mass sich aber wettkampfmässig vor allem in Berg- und Volksläufen – neben den Radrennen.

Zum Crosslauf hatte sie bis dahin keinen Bezug. Aufgrund ihrer neu entdeckten Fähigkeiten im Berglauf erkannte sie aber vor einem Jahr, dass die Berglauf-WM einmal ein reizvolles Ziel darstellen könnten. Also entschloss sich Selina Burch kurzfristig, an den Schweizer Crossmeisterschaften teilzunehmen – «mehr zum Schauen, wo ich ungefähr stehe».

Sie fragte sich: «Wie rennt man im Gelände schnell, auf diversen Unterlagen, über Wiesen, im Morast?» Ein Youtube-Video vermittelte ihr einen ersten Eindruck. Wichtig, so erkannte sie, sind die Schuhe: keine Strassen- oder Trail-Schuhe, sondern Spikes mit Nägeln zwischen 6 und 15 Millimetern Länge.

Selina Burch ging ins Sportgeschäft, erkundigte sich und kaufte ein Paar Schuhe für den Crosslauf. An ihr wettkampfmässiges Debüt wagte sie sich aber nicht mit diesen leichten, flachen Schuhen, die keinerlei Halt verleihen. Zu unwohl fühlte sie sich, «wie in Stö-



Anfang September gewinnt Selina Burch am Swiss Light Marathon in Sarnen das Rennen über 10 Kilometer.

BORIS BÜRGISSER / LZM

ckelschuhen». An ihrem zweiten Crosslauf griff sie zu den neuen Schuhen. Das war drei Wochen vor den Schweizer Meisterschaften.

Von Allergie ausgebremst

So ungewöhnlich und rasant Selina Burchs Einstieg in den Crosslauf war, so spektakulär war der Einstieg in den Leistungssport. Während der Primarschulzeit ging sie einmal in der Woche ins Geräteturnen. Profilieren konnte sie sich nie. Mit zwölf Jahren und dem Wechsel an die Kantonsschule Obwalden hörte sie mit dem Geräteturnen auf.

Und verwirklichte sich einen Traum: Reiten. Dumm nur, dass sie an einer Tierhaarallergie leidet. Also verabschiedete sie sich schweren Herzens auch von dieser Sportart. Und wurde zum «Sportmuffel», wie sie es nennt. Lieber ein Buch lesen statt sich überwinden. Wandern mit den Eltern fand sie anstrengend und langweilig. Bei Schulreisen suchte sie nach einem Grund für einen Dispens. Aber immerhin die fünf Kilometer von Sachseln nach Sarnen legte sie bei jedem Wetter mit dem Fahrrad zurück. Und sie kam auf den Geschmack. Burch kaufte mit dem Geld, das sie mit Nachhilfestunden ver-

diente, ein (viel zu grosses) Rennrad. Sie trat in den RMC Obwalden ein und «rutschte in eine unübliche Szene»: zu den Radbahnfahrerinnen.

Trotz Teamgold enttäuscht

Das kam so: Ihr Klub fuhr für ein Bahntraining nach Grenchen. Sie ging mit. Ein Instruktor erkannte Potenzial. Sie löste eine Lizenz und bestritt ihre ersten Rennen – ohne Basis und adäquate Technik. Und: Mit dieser Lizenz konnte sie auch Strassenrennen fahren. Nun traf sie unter anderen auf die Olympiamedailien-Gewinnerinnen Jolanda Neff

und Linda Indergand, jetzt mit massgerechten Rennrädern.

Selina Burch packte der Ehrgeiz. Das Radfahren entwickelte sich zur Leidenschaft. Und neben den Bahn- und Strassenrennen entdeckte sie eine Spezialsparte: Fixed Gear, Wettkämpfe mit dem Fahrrad, ohne Bremsen und mit Einheitsübersetzung – aber in Städten. An den Weltmeisterschaften in Berlin wurde sie im vergangenen Frühsommer Sechste. Und es wäre gar noch mehr möglich gewesen: Ihre Solofahrt an der Spitze vermochte sie nicht ganz bis ins Ziel durchzuziehen.

Und fast gleichzeitig mass sie sich auch im Laufen. An den Schweizer Meisterschaften im Berglauf resultierte für sie (der frustrierende) zweite Platz. Die Qualifikation für die Berglauf-WM in Thailand im November war dennoch gesichert. Trotz Gold (Up & Down) und Bronze (Up) mit dem Team stellte sie ihr Auftritt in Chiang Mai nicht zufrieden, in den Einzelrennen belegte sie die Ränge 25 und 54. «Es gelang mir nicht, meine Leistung abzurufen», sagt sie. Eine Lebensmittelvergiftung hatte zu viel Kraft geraubt.

In Bern wieder allein unterwegs

Für ihre Masterarbeit zog Selina Burch als Wochenaufenthalterin vor einem Jahr nach Bern. In der Bundesstadt wollte sie dem Laufen, ihrer zweiten Passion, mehr Gewicht geben. Das erste Training im ST Bern blieb allerdings das letzte, ein 15-km-Dauerlauf überforderte sie. Sie war es gewohnt, vier Kilometer zu laufen als Ausgleich zu den Trainings auf dem Rad – und fing einen entsprechenden Muskelkater ein. Seither läuft sie auch in Bern für sich. In alle Himmelsrichtungen, ohne Plan, aus dem Bauch heraus – und wenn es in den Tagesplan passt. Ihre Tage haben stets zu wenig Stunden. Burch ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fachhochschule Bern, Leistungstest-Helferin an der Sportschule in Magglingen, Lehrerin für medizinische Praxisassistentinnen und Dentalassistentinnen in Olten. Letzteres als Teil der Ausbildung in Didaktik an der ETH Zürich.

Auch im nächsten Jahr wird Selina Burch mehrgleisig unterwegs sein. Als Radfahlerin und als Läuferin – mit Spass, aber auch mit Ambitionen. In Bezug auf den Berglauf heisst das: «Ich will wieder an die WM und ganz sicher besser abschneiden als 2022.» Mit einer weiteren Premiere hat sie das Aufsteigerjahr beendet: Am Silvesterlauf Zürich erhielt Selina Burch erstmals eine Einladung für ein Eliterennen.

Leichtes Training ist in Ordnung

Bei Erkältungen sollte man auf den Körper hören und sportliche Aktivitäten dosieren

ALISHA FÖRY

Bei starkem Fieber, Gelenkschmerzen oder Schüttelfrost sagt der Körper klar und deutlich: Ruh dich aus, Sport ist keine gute Idee. Doch was, wenn ein grippaler Infekt langsam abklingt oder der Verlauf sehr mild ist? Die Nase läuft hin und wieder, der Hals kratzt ein wenig. Lohnt es sich, abzuwarten, bis man komplett symptomfrei ist – was im Winter lange dauern kann –, oder ist Sport bei schwachen Symptomen möglich, vielleicht sogar sinnvoll?

Auch wenn nur dezente Zeichen einer Erkältung vorliegen, ist eines klar: Irgendein Krankheitserreger ist präsent. In den meisten Fällen handelt es sich um Viren, aber bakterielle Infektionen sind ebenfalls möglich. Und das ist wichtig, denn welche Folgen Sport bei Erkältungssymptomen haben kann, hängt stark von der Art des Erregers ab.

«Verschiedene Viren haben sich auf verschiedene Gewebe- oder Zellarten spezialisiert», sagt Silke Stertz, Professorin am Institut für Medizinische Viro-

logie der Universität Zürich. Die typischen Schnupfenviren, sogenannte Rhinoviren, befallen beispielsweise vor allem die oberen Atemwege – insbesondere die Nase. Der Verlauf einer Rhinovirus-Infektion sei in der Regel sehr mild.

Oft gleiche Symptome

Andere Erreger rufen weitaus problematischere Symptome hervor. Manche haben das Potenzial, sich in die unteren Atemwege auszubreiten und zu einer Lungenentzündung zu führen. In schlimmen Fällen könne es auch zu einer Herzmuskelentzündung – einer Myokarditis – kommen, sagt Stertz.

Viele Erreger verursachen dieselben Symptome. Meistens ist daher unklar, welche Virusart im Körper zirkuliert und ob sie das Potenzial hat, das Herz anzugreifen – oder ob sie «harmlos» ist und nur die oberen Atemwege befällt.

Diese Unsicherheit, welche Erreger nun vorliegen, ist ein Grund, wieso Experten bei Erkältungssymptomen

grundsätzlich von intensivem Sporttraining abraten. Auch wenn die Symptome nur mild sind. Denn die Gefahr einer Myokarditis oder anderer Komplikationen ist da.

Kein Sprint zum Tram

Mit intensivem Training sollte aber auch deshalb pausiert werden, weil dieses den Verlauf der Erkrankung beeinflussen kann. «Wer Sport bei Erkältung treibt, tut den Atemwegen nichts Gutes, die Symptome verschlimmern sich oder bleiben länger», sagt Christina Spengler, Professorin für Human- und Sportphysiologie an der ETH Zürich. Das bedeute aber nicht, dass man sich bei milden Symptomen nur ins Bett legen sollte. Leichte Aktivitäten, die das Herzkreislauf-System nur wenig belasteten, den Puls gering ansteigen liessen, seien in Ordnung, sagt Spengler. Spazieren kann guttun, doch den Sprint zum Tram sollte man sein lassen.

Körperliche Betätigung stärke im Normalfall das Immunsystem, da es

während und nach einer körperlichen Aktivität auf unterschiedliche Weise aktiviert werde, sagt Spengler. Somit werde das Immunsystem trainiert und sei deshalb gegen künftige Infekte besser gewappnet.

Liegt jedoch eine Erkältung vor, ist das Immunsystem bereits ausgelastet, es braucht viel Energie, um gegen die Erreger vorzugehen. Sport führt dann zu einer zusätzlichen Belastung. Das Immunsystem vermag die Erreger nicht ausreichend zu bekämpfen, was die Erkrankung verschlimmern kann.

Pause machen lohnt sich

Auch wenn die Infektion überstanden ist, ist Geduld gefragt. «Wenn die Symptome wieder weg sind, ist eine Sportpause von zwei bis drei Tagen sinnvoll», sagt Christian Schmied, Leitender Arzt in der Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich. Es lohne sich, dem Körper genügend Zeit zur Erholung zu geben.

Nach der Pause ist es sinnvoll, schrittweise die Intensität hochzufahren. «Der

Covid-Leitfaden für die Rückkehr zum Sport von Swiss Olympic lässt sich auch bei anderen viralen Infekten anwenden», sagt Schmied. Das Protokoll beschreibt ein fünfstufiges Modell, bei dem es darum geht, die Aktivität, Intensität, Dauer und Zielsetzung des Trainings graduell zu steigern. Der Übergang in die nächste Phase hängt stark vom subjektiven Empfinden ab. So spielen Faktoren wie Müdigkeit und Stress eine wichtige Rolle.

Nachsicht mit dem eigenen Körper ist das Wichtigste. Besonders für ambitionierte Hobbysportler ist jedoch das Abwarten bis zur vollständigen Erholung oft nur schwer auszuhalten. Um möglichst schnell wieder mit der gewohnten Intensität trainieren und die Gefahr von Komplikationen gering halten zu können, lohnt es sich aber, auf den Körper zu hören, Sportpausen einzulegen und die Intensität nur graduell zu erhöhen. Der inneren Ungeduld lässt sich mit leichten Aktivitäten wie ausgedehnten Winterspaziergängen entgegenwirken.