

Rollstuhlmarathon

Beim Boston-Marathon 1975 war mit dem Amerikaner Bob Hall das erste Mal ein Rollstuhlfahrer offiziell am Start, er beendet das Rennen über 42,2 km in zwei Stunden und 58 Minuten. Beim Marathon in Boston liegt der Start um etwa 150m höher als das Ziel, das begünstigt gute Zeiten und viele markante Grenzen wurden hier das erste Mal unterboten. 1980 knackte der Amerikaner Curt Brinkmann mit 1:55:00 die Zwei-Stunden-Marke und war damit der erste Rollstuhllathlet, der schneller war als die Läufer. 1990 fuhr hier der Franzose Mustapha Badid unter 1:30, 2004 blieb der Südafrikaner Ernst Van Dyke mit 1:18:27 als bisher Einziger unter 1:20. Wegen der Höhendifferenz werden diese Zeiten aber nicht als Weltrekorde anerkannt.



Bob Hall 1975

Die Weltbestzeit hält der Schweizer Heinz Frei, der in Oita in Japan 1999 1:20:14 gefahren ist. Für die Frauen liegen die besten Zeiten bei 1:34:22 (Jean Driscoll aus den USA 1994 in Boston) bzw. 1:38:29 (Francesca Porcelato aus Italien 2005 in Padua).

Innerhalb von 30 Jahren haben sich also die Marathonzeiten mehr als halbiert. Der Grund dafür ist einerseits das verbesserte Training, andererseits aber ganz wesentlich die technische Entwicklung des Sportgeräts Rennrollstuhl. Dabei hat sich nicht nur das Material und die Bauweise dieses Geräts stark verändert, sondern über die veränderte Sitzposition auch die Kraftübertragung. Mit einem Rennstuhl von

2006 wäre auch Bob Hall 1976 schon deutlich unter 2 Stunden geblieben. Sein Gefährt sah damals einem normalen Alltagsrollstuhl noch sehr ähnlich, wobei auch diese Alltagsstühle vor 30 Jahren noch viel schwerer und unhandlicher waren als sie es heute sind.



Die Athleten sitzen weit nach vorne gelehnt und schlagen mit Handschuhen, die heutzutage mehr wie Schlagringe mit Gummiüberzug aussehen, auf Treibreifen. Man greift diesen Treibreifen nicht, sondern die Kraft wird durch Reibung zwischen Handschuh und Treibreifen übertragen. Damit dies effizient geschehen kann, wird der optimale Überzug für Treibreifen und Handschuh gesucht, beide sind mit Gummi beschichtet. Die Stühle sind fast zwei Meter lang, wiegen sieben bis acht Kilogramm, auf den Scheibenrädern haben sie Rennradbereifung, und sie kosten etwa 5000 Euro.

In den ersten Jahren muss jeder Sportler viele Frustrationen ertragen, wenn er auf der Suche nach der für ihn optimalen Sitzposition ist. Diese hängt nicht nur vom Körperbau, sondern ganz wesentlich auch vom Grad der Behinderung ab. Es gibt Sportler, die noch über die volle Rumpf- und Beckenmuskulatur verfügen,

aber auch solche, bei denen die Beine und der Oberkörper bis unter die Brust gelähmt sind. Für Sportler, bei denen auch noch die Arme von der Lähmung betroffen sind, gibt es eine eigene Klasse (Tetra, im Gegensatz zu Para), hier sind die besten Zeiten im Bereich von 1:45.



Lui Foto

Aber nicht nur die Sportgeräte haben sich weiterentwickelt, auch die Trainingsmethoden sind immer besser geworden. So sind zwei Trainingseinheiten pro Tagen etwas Selbstverständliches, etwa 700 Stunden Ausdauertraining pro Jahr (das macht über 15.000km) werden noch durch Krafttraining ergänzt. Ganzjähriges Training ist in unseren Breiten nur möglich, wenn man im Winter Trainingslager im Süden oder einen Grossteil des Wintertrainings auf einer Rolle absolviert. Für Handbikes kann man normale Fahrradrollen verwenden, für den Rennrollstuhl muss man selber kreativ werden.



Plohe Foto

Die Rennen finden sehr oft im Rahmen von Stadtmarathons statt, diesem Umstand verdanken die Sieger bei diesen Rennen auch einen gewissen Bekanntheitsgrad. In der Blütezeit des Rollstuhlstrassenlaufs Mitte der 90er Jahre starteten zb. in Berlin über 200 Teilnehmer. Es gibt aber auch Rennen, die nur für Rollstuhlfahrer organisiert werden, das größte ist dabei der

Marathon im japanischen Oita mit bis zu 500 Fahrern. Und neben Marathons gibt es auch noch alle möglichen anderen Distanzen, von 5km über 10km, Halbmarathon bis zu 100km Rennen.



Lui Foto

Vor allem in Europa hat sich in der Zeit von 1998 bis 2003 eine starke Änderung beim Sportgerät ergeben. Der Rennrollstuhl wurde bei Strassenrennen durch das Handbike immer weiter verdrängt. Bei Bahnwettbewerben in den Leichtathletikstadien fährt man nach wie vor mit dem Rennrollstuhl, aber auf der Strasse sieht man zumindest ein Europa fast nur noch das Handbike. Das Handbike ist ein Fahrrad, das mit den Händen angetrieben wird. Man tritt nicht mit den Beinen in Pedale, sondern man fasst mit den Händen an Kurbeln und dreht diese. Mit einer Gangschaltung mit meist 27 Gängen (drei Kettenblätter, neun Ritzel) liegen die Durchschnittsgeschwindigkeiten über ein bis zwei Stunden bei fast 40km/h. Das längste Rennen ist der Lauf um den Lac Le Man (Genfer See), für diese 177 km benötigte der Deutsche Errol Marklein im Jahr 2006 5 Stunden und 22 Minuten, das sind etwa 33 km/h im Schnitt. Der klassische Marathon hat in dieser Szene nur noch untergeordnete Bedeutung, hier gibt es viele extra organisierte Rennen, aber auch welche mit Skatern oder zum Teil auch im Rahmen von Radrennen, meist Stadt-Kriterien. Mittlerweile nähert sich auch hier die Größe der Starterfelder der 200-Teilnehmermarke.

Auf www.etzlstorfer.com findet sich eine Marathonweltrangliste für Rennrollstuhl und Handbike mit etwa 2000 Namen, da kann man gut erkennen, wie viele Sportler sich an diesen Rennen beteiligen.



Bemerkenswert ist, dass Österreich im Handbiken eine sehr erfolgreiche Nation ist. Hans Mayrhofer war über viele Jahre der schnellste Fahrer, er gewann von Europacup über EM und WM bis hin zu Paralympics auf jedem Niveau. Bei der EM 2006 gingen von zehn Goldmedaillen (fünf Klassen mit je zwei Bewerbungen) fünf an österreichische Fahrer, dazu kamen noch zwei weitere Podestplätze. Ich bin einer der vielen Umsteiger von Rennrollstuhl auf Handbike und konnte mit beiden Sportgeräten bei internationalen Meisterschaften bis hin zu Paralympics Medaillen gewinnen und sowohl mit dem Rennrollstuhl als auch mit dem Handbike Weltbestzeiten im Marathon fahren. 2004 in Athen war Handbiken das erste Mal paralympisch, zwei der vier Goldmedaillen gingen nach Österreich (Hans Mayrhofer im Strassenlauf der Paras, ich im Zeitfahren der Tetras).

Aktuelles über Rollstuhlmarathon und Handbiken ist im Internet zu finden, Jede Menge Informationen findet man auf www.rollstuhlsport.at, www.handbiken.at und www.wcracing.net.