

Erschienen in Sport Gala Emotionen 1999 in der Olympia Sportbibliothek OSB GmbH München

## **Dr. Christoph Ettlstorfer, Rollstuhlmarathon**

1996 gewann ich als erster Behindertensportler die Wahl zum Sportler des Jahres in Oberösterreich, auf den Plätzen dahinter kamen der Schispringer Andreas Goldberger und der Schifahrer Hannes Trinkl. Um als Angehöriger einer Randsportart soweit zu kommen, ist neben einer längeren Erfolgsserie auch eine entsprechend gute Pressearbeit notwendig.

Ich hatte 1981 mit siebzehn Jahren im Schulturnen beim Saltospringen einen Unfall und bin seither querschnittgelähmt, Tetraplegie (Lähmung in unteren und oberen Extremitäten). Nach Abschluss der Schule studierte ich Wirtschaftsingenieurwesen Technische Chemie, seit meiner Promotion bin ich an der Universität Linz halbtags als Assistent angestellt und beschäftige mich mit Computersimulationen.

Vor meinem Unfall hatte ich nur sporadisch Sport betrieben, danach wurden diese Aktivitäten regelmäßiger. Motivation dafür war, dass ich mich mit dem Rollstuhl unabhängig von fremder Hilfe weiterbewegen wollte. Nach der ersten Teilnahme an einem Leichtathletik-Wettkampf im Herbst 1982 wurde der Einsatz für den Sport immer mehr. Erste internationale Erfolge stellten sich im Speerwurf und im Fünfkampf bereits 1984 ein. Der Anreiz, um Sport zu betreiben, war jetzt der Wettkampf und damit der Wille, sich möglichst weit vorn zu platzieren. Ab 1989 konzentrierte ich mich ganz auf die Fahrbewerbe, vor allem auf den Marathon, wo mir 1990 der Durchbruch an die Weltspitze gelang. Seit 1984 nahm ich an allen internationalen Titelkämpfen (Paralympics, Welt- und Europameisterschaften) teil und konnte mich fast jedes Mal in den Medaillenrängen platzieren. Außerdem verbesserte ich mehrmals die Weltrekorde über 10.000m und im Marathon.

Die Motivation zum Betreiben von Sport hat sich in den letzten Jahren noch einmal geändert. Es geht mir jetzt um das Ausloten und Hinausschieben der Leistungsgrenzen. Ich finde es faszinierend, zu beobachten, wie der Körper auf verschiedene Trainingsmethoden reagiert. Vor einigen Jahren absolvierte ich eine staatliche Trainerausbildung und bin seither auch als Trainer für Rollstuhlsportler tätig. Von den Athleten, mit denen ich zusammenarbeite, habe ich sehr viel gelernt, nicht nur in trainingsmethodischer, sondern auch in psychologischer Hinsicht. Diese Auseinandersetzung mit Erfolg, Motivation und Zielsetzung führt auch immer wieder zu Einladungen von Firmen, vor deren Mitarbeitern über genau diese Inhalte zu sprechen.

Neben meinen sportlichen Erfolgen ist mir auch die Weiterentwicklung unseres Sportes ein Anliegen. Ich führe eine Marathonweltrangliste, in der über 1000 Athleten eingetragen sind und die im Internet abrufbar ist ([www.ettlstorfer.com](http://www.ettlstorfer.com)). Mehrmals im Jahr leite ich Trainingskurse für Anfänger und Fortgeschrittene für Rennrollstuhl- und Handbike fahren, worüber auch in den Medien (Presse, Radio und Fernsehen) berichtet wird, um eine möglichst große Anzahl von Interessenten anzusprechen. Das dabei angebotene Programm reicht vom Training in der Gruppe über Laktattests, Videoanalysen der Technik bis hin zu Kurzvorträgen und Diskussionen über so verschieden Themen wie z. B. Ernährung, mentales Training und Öffentlichkeitsarbeit. Damit gebe ich meine Erfahrungen an andere Sportler weiter und versuche dadurch den Behindertensport weiter im Bewusstsein der Öffentlichkeit zu etablieren.

–