

Styrkeprøven - Kraftprobe

Ein Rollstuhlfahrer auf der Suche nach seinen Grenzen

Was den Schweden ihr WASA-Lauf ist den Norwegern ihr STYRKEPRØVEN. Alljährlich um die Mittsommernachtszeit treffen sich hierzu im nördlichen Trondheim Radfahrer aus der ganzen Welt, um sich einer ganz besonderen Herausforderung zu stellen: STYRKEPRØVEN, einem der schwersten Radrennen weltweit.



Fotos © Errol Marklein

Kein Blick für die gewaltige Natur Norwegens. Errol hat nur das 540 Km entfernte Ziel im Auge.

Die Strecke führt von Trondheim nach Oslo. Auf einer Distanz von 540 Kilometern müssen insgesamt 4500 Höhenmeter überwunden werden. Und das Ganze nicht in mehreren Etappen – nein, an einem Stück muss gefahren werden. Werden Pausen eingelegt, so läuft die Uhr unerbittlich weiter. Und das Zeitlimit ist mit 45 Stunden festgeschrieben.

Wer schon einmal im Sommer im Norden Norwegens Urlaub gemacht hat, der weiß, dass Streckenprofil und Streckenlänge nicht die einzigen Gegner sind, die den Dauerpedaleuren alles abverlangen. Das Wetter kann in diesen Regionen in Kürze von großer Hitze bis auf Temperaturen um den Gefrierpunkt wechseln. Regen und Wind können ein Vorankommen zur Qual werden lassen. Ja, sogar Schnee kann es zu dieser Jahreszeit auf der ersten Streckenhälfte in über 1000 Metern Höhe noch geben.

Wer den ganzen Widrigkeiten trotz und diese lange Strecke innerhalb der vorgegebenen Zeit absolviert, ist in den Augen der vielen begeisterten norwegischen Zuschauern ein Held. „Troslo“ (setzt sich aus Trondheim und Oslo zusammen) nennen sie ihre Helden und STYRKEPRØVEN (Kraftprobe, Grenzen ausloten) das Rennen, bei dem nicht die Zeit, sondern das Durchkommen die entscheidende Rolle spielt. In diesem Jahr feierte das weltberühmte Radrennen sein 40-

jähriges Jubiläum und gleichzeitig eine Premiere. Unter den 5000 Radfahrern waren erstmals zwei Rollstuhlfahrer mit ihren Handbikes am Start. Der doppelt Oberschenkelamputierte Florian Sitzmann aus Darmstadt und der querschnittgelähmte Errol Marklein aus Tairnbach. Was einen behinderten Menschen bewegt, solche Strapazen auf sich zu nehmen, möchten wir an letzterem aufzeigen.

Der Rückblick

Wir schreiben das Jahr 1978. Ich absolviere im Heidelberger Berufsförderungswerk meine Ausbildung zum Logopäden. Dort begegne ich ab und zu Errol Marklein, der, nach einem Autounfall querschnittgelähmt im Rollstuhl sitzend, ebenfalls im Berufsförderungswerk zum Informationselektroniker umgeschult wird. Nach Beendigung unserer Ausbildungen laufen bzw. rollen wir uns häufiger über den Weg, denn wir haben beide das gleiche Hobby: Rollstuhlsport. Errol schwimmt, ich versuche mich im Schnellfahren mit Normalrollstühlen. Beide gemeinsam spielen wir Basketball.

Da Errol sich mit den Einheitsrollstühlen dieser Zeit nicht anfreunden will, setzt er sich in den Kopf, einen neuen Rollstuhl zu konzipieren. Weg von den chromblitzenden Krankenfahrstühlen zu einem individuell angepassten, sportlichen Rollstuhl mit mehrfachen Einstellmöglichkeiten. 1980 erzählt er mir davon und sucht nach Partnern, die seine Idee unterstützen und mit tragen. Ich habe allerdings gerade eben eine sichere Anstellung als Logopäde angenommen und die ganze Geschichte mit den selbstgebaute Rollstühlen in unterschiedlichen Farben erscheint mir doch recht windig. Errol findet jedoch die entsprechenden Leute und setzt seine Ideen konsequent um. Er gewinnt damit 1980 sein erstes „Styrkeprøven“ und ich bin einer der ersten Kunden, der einen farbigen, individuell einstellbaren Rollstuhl in der Hinterhofgarage in St. Leon abholt.



Medizinische Kontrolle unterwegs. Errol erhält Unterstützung durch die Deutsche Sporthochschule Köln.



Rasante Fahrt. Über 70 Km/h erreicht Errol bei den Bergabfahrten in seinem „Shark“ Rennbike.

In den kommenden Jahren entwickelt sich die Idee zu einer komplett neuen Anschauung im Rollstuhlbereich. Aus der Hinterhofwerkstatt entsteht mit den beiden Partnern Sorg und Purkott die Firma SOPUR. Diese spielt schon bald mit im Reigen der großen Rollstuhlhersteller wie Meyra, Meier und Orthopädia. Im Bereich des Rollstuhlsports übernimmt Sopur mit seinen Sportstühlen sogar einige Zeit die Führungsrolle in Europa.

Und immer wieder ist es Errol Marklein, der mit seinen Ideen und Visionen Rollstuhlfahrern neue Bereiche erschließt. Immer auf der Suche nach Grenzen des Machbaren entstehen spezielle Rollstühle für einzelne Sportarten wie Basketball oder Schnellfahren. Sogar ganz neue Sportarten wie Tennis oder Badminton werden in diesem Zusammenhang für Rollstuhlfahrer erschlossen.

Errol, auch auf der Suche nach seinen eigenen körperlichen Grenzen, gewinnt in den Jahren 1980 bis 1993 viele Wettkämpfe im eigens entwickelten und immer wieder weiter modifizierten Rennrollstuhl. Er bestreitet weit über 100 Marathonrennen und fährt sechs Paralympicssiege und Weltmeistertitel ein

Wahrscheinlich ist er in seiner aktivsten Sportphase so eingebunden, dass er eine der bedeutendsten Neuentwicklungen im Hilfsmittelbereich aktiver Rollstuhlfahrer beinahe verpasst. Das Fahrrad für Rollstuhlfahrer oder, wie es auf neudeutsch heißt, das Handbike. In den Jahren nach 1990 bricht ein regelrechter Handbikeboom aus. Firmen sprießen wie Pilze aus dem Boden. Sie bieten Fahrradvorsätze an, die mit unterschiedlichen Kopplungsmechanismen an den Rollstuhl angeklemt werden.

Errol fährt zu dieser Zeit noch Rennen in seinem Rennrollstuhl und die Firma Sopur, inzwischen von der Firma Sunrise Medical/USA übernommen, hat kein eigenes konkurrenzfähiges Rollstuhlfahrrad. Ein Bandscheibenvorfall im Jahre 1993 veranlasst Errol, das Training im Rennrollstuhl aufzugeben. Das ist der Moment, wo das Handbike in sein Gesichtsfeld kommt.

Besessen von dem Gedanken, mit einem durch die Arme angetriebenen Fahrrad mit Schaltung schneller zu sein als mit einem Rennrollstuhl, tüftelt er an einem speziell auf ihn zugeschnittenen Liegerad. Inzwischen hat sich in Europa eine ganze Szene rennbegeisterter Handbiker gebildet, die in Liegebikes verschiedener Hersteller um Punkte und Platzierungen kämpfen. Errol trainiert sich dabei wieder in die Spitze der weltbesten Handbiker und gewinnt viele Rennen.

Doch gemäß seinem Motto „Grenzen ausloten“ gab es da noch etwas anderes, als Zeiten und Platzierungen nachzujagen. STYRKEPRØVEN. Zwölf Jahre lang hat Errol dieses Rennen verfolgt. Zwölf Jahre lang hat ihn die Frage nicht losgelassen: Ist ein solcher Lauf, der einem nicht behinderten Radfahrer alles abverlangt, auch für mich als Rollstuhlfahrer möglich?

Der Entschluss und die Vorbereitung

Im Jahr 2005 fällt die Entscheidung. Er muss es probieren und zwar spätestens im nächsten Jahr. Später wäre er familiär so eingebunden, dass eine entsprechend ausgiebige Vorbereitung nicht mehr möglich wäre. Außerdem läuft auch bei einem Ausnahmeathlet die physiologische Uhr weiter – Errol feiert im Jahre 2007 seinen fünfzigsten Geburtstag.

Im November 2005 beginnt er mit dem gezielten Training für das Unternehmen STYRKEPRØVEN. Er muss seine bisherigen Trainingsgewohnheiten komplett umstellen. Hat er bis jetzt Tempo gebolzt, muss er nun aufpassen, seinen Puls nicht in kritische Höhen zu jagen. Waren es früher die Sprints, aus denen er seine Stärke zog, muss er jetzt für die anstehenden Anforderungen unzählig viele Kilometer in gemäßigttem Tempo zurücklegen. Außerdem kenne ich Errol als Schönewetterfahrer. Er liebt Sonne und Wärme, er hasst Regen und

Anzeige

Rometsch GmbH

Szillaweg 12 · 74081 Heilbronn · Tel. 07131/570041 · Fax: 07131/578459
E-mail: info@rometsch-heilbronn.de · www.rometsch-heilbronn.de

LEVO Combi



Liegeposition



Liegen – stehen



Stehposition



Rometsch GmbH

Testen Sie uns!
Tel.: 07131/570041

Rometsch GmbH auf der
REHACARE Halle 4/A 42

LEVO® The experts in standing

- Mehr Selbständigkeit, Mobilität und Gesundheit
- Stehtraining während des ganz normalen Tagesablaufs
- Stufenloses Aufrichten, elektrisch oder manuell
- Von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt

Der Aufrichtrollstuhl



Düsseldorf, 18.-21. Oktober

Aufstehen ohne fremde Hilfe, wann immer Sie wollen!



Errol Marklein und Peter Barthel, zwei Spezialisten unter sich:
Die technische Weiterentwicklung der Handbikes geht weiter voran.



Ein wesentlicher Baustein für den Erfolg: Die speziell angepasste
Rückenlehne des Reha-Team Hamburg.

Kälte. Doch genau mit letzteren beiden ist bei diesem Rennen wohl zu rechnen.

Aber genau das ist es, was ihn reizt! In einem späteren Interview erklärt er mir, er möchte eben auch dort seine Grenzen kennen lernen, wo es weh tut. Mit Unterstützung seiner Frau, die ihm in der Familie den Rücken frei hält und seinem Arbeitgeber, der ihm die nötige Freizeit gewährt, spult er im Winter über 7000 Kilometer auf der Trainingsrolle und in südlichen Gefilden ab. Dabei hat für Errol die Gesundheit allerdings oberste Priorität. Die Grenzen sind für ihn dort zu setzen, wo Folgeschäden auszuschließen sind. Um das ganze Unternehmen medizinisch abzusichern, holt er sich Hilfe bei der Sporthochschule Köln. Diese erstellen Leistungsdiagnostiken und Trainingsplan. Schließlich begleiten ihn somit neben einem Arbeitskollegen drei Wissenschaftler und ein Fotograf nach Norwegen.

Das Rennen

Trondheim, 23.06.2006, Freitagabend 21:00 Uhr.

Das Abenteuer hat begonnen. Unter Begleitung eines Polizeimotorrades geht es aus der Stadt hinaus. Errol erhält neben seinem Team noch Begleitung durch zwei Mitarbeiter des Rehateams Hamburg. Als er sich dort eine spezielle Sitzschale für sein Bike anfertigen ließ, entschieden die beiden begeisterten Radfahrer spontan, dieses Rennen auch zu bestreiten.

Errol geht das Rennen schnell an. Er hält in der Ebene das Tempo der begleitenden Radfahrer gut mit. An den Anstiegen fällt er etwas zurück, um sie dann jedoch bei den rasanten Abfahrten mit über 75 Km/h wieder einzuholen. Nach etwa neun Stunden Fahrt ist mit 1063 Höhenmetern der höchste Punkt der Strecke erreicht. Errol ist noch gut drauf und auch Temperaturen von nur 4 °C können ihm nichts anhaben. Immerhin scheint wenigstens die Sonne und das in dieser Jahreszeit im hohen Norden fast die gesamte Nacht hindurch.

Auch nach der Hälfte der Strecke, 15 Stunden sind inzwischen vergangen, liegt Errol noch voll im Plan. Allerdings muss er gegen zermürenden Gegenwind ankämpfen. Und das alleine, ohne jeglichen Windschatten. Seine beiden Radbegleiter haben sich entschlossen, in ihrem eigenen Tempo weiter zu fahren, da sie sonst befürchten, das Rennen nicht zu schaffen. Wenigstens spielt das Wetter noch mit. Zwar gibt es hin und wieder kleine Regenschauer, aber es könnte in dieser Region auch noch viel wüster sein.

160 Kilometer vor dem Ziel in Oslo wird es eng. Errol muss nach mehreren kleinen Unterbrechungen erstmals eine etwas längere Pause einlegen. Über zwei Drittel der Strecke sind geschafft! Aber fast 24 Stunden Fahrzeit hinterlassen Spuren an Mensch und Maschine. Und die nächsten 60 Kilometer versprechen keine Erholung. In einem leichten Bergauf und Bergab, wie

es die Norweger nennen, ist dieser Streckenabschnitt vom Profil her in etwa mit dem der Sauerlandlinie zu vergleichen.

Und dann passiert es! 65 Kilometer vor dem Ziel geht nichts mehr. Die Maschine würde noch laufen, aber der Mensch streikt. Errol ist völlig ausgelaugt, eine Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich. Sportlernahrung und Energiedrinks wollen nicht mehr im Körper bleiben. Errol kann kaum noch gegen die andauernde Übelkeit ankämpfen. Mit Tee versucht er, den Magen zu beruhigen. Denn nur, wenn wenigstens ein paar Nudeln im Körper bleiben, kann er wieder etwas zu Kräften kommen. Das Ziel vor Augen muss Errol in das begleitende Wohnmobil einsteigen. Die einzige Chance, Oslo in der vorgegeben Zeit doch noch zu erreichen, ist: Schlaf!

Fünf Stunden verliert Errol. Aber er gewinnt seine Kraftprobe! Denn er schafft es tatsächlich, danach die letzten Kilometer wieder in Angriff zu nehmen. Mit 13 Km/h kriecht er dem Ziel entgegen und bleibt mit 38 Stunden und 52 Minuten im Zeitlimit.

Das Resultat

STYRKEPRØVEN. Kraftprobe bestanden! Aber auch Grenzen aufgezeigt bekommen. „Jedoch nur, wer nach seinen Grenzen sucht und ausprobiert, kann diese auch finden“, ist Errols Philosophie Und dabei ist es völlig unerheblich, ob einen eine Behinderung beeinträchtigt oder nicht.

Errol hat uns aufgezeigt, was geht. Und das nicht nur in diesem Rennen, sondern schon in vielen Bereichen im Laufe der vergangenen 30 Jahre. Aber vielleicht steckt ja noch in einigen von uns ein Errol. Es muss ja nicht gleich das große Rennen in Norwegen sein. Aber probieren wir doch mal etwas aus. Egal, ob im Beruf oder in der Freizeit. Vielleicht geht ja doch noch ein Stück mehr, als wir eigentlich gedacht hatten. Vielleicht können ja auch wir andere Menschen durch unsere Taten anspornen und ihnen etwas Mut geben. Vielleicht profitiert der eine oder andere dann auch von dem, was Du und ich gemacht haben. Ich jedenfalls werde wahrscheinlich nie STYRKEPRØVEN mitfahren. Aber einen neuen Rollstuhl in hellgrauer Farbe, den ich individuell auf meine Bedürfnisse einstellen kann, habe ich soeben wieder bestellt.

Peter Barthel

Anmerkung:

Auch Florian Sitzmann beendet erfolgreich das Rennen in Norwegen. In einer anderen Behinderungskategorie bewältigt er die Strecke in der fantastischen Zeit von dreißeieinhalb Stunden. Auch ihm zollen wir die allerhöchste Anerkennung für diesen Erfolg!