

# Landschaft statt Dolendeckel

Die Sportart Handbiken hat sich innert weniger Jahre massiv entwickelt und mittlerweile suchen «alte» Rollstuhl-Cracks wie Heinz Frei oder Franz Nietlispach den Vergleich in der neuen Trendsportart der Behindertensportler.

TEXT: JÖRG GREB  
FOTOS: ANDREAS GONSETH

An der Schwelle zum Gesundheits-sportler habe er sich befunden, damals vor bald vier Jahren, sagt Heinz Frei. Praktisch alles hatte er gewonnen, was es als Rollstuhlsportler zu gewinnen gibt: 25 Medaillen an sechs Paralympics (davon 12 in Gold), 102 Marathons, 12 WM-Titel, acht Mal wurde er zum Behindertensportler des Jahres gewählt. Und zu den sechs Sommer-Paralympics kamen – ebenfalls mit Medailengewinnen – sechs im Winter hinzu.

Es sei an der Zeit, den Jungen Platz zu machen, dachte er damals im Alter von bald 47 Jahren. Als Leistungssportler mit jahrelangem Training auf höchstem Niveau suchte er nach einem sportlichen Ausgleich. Beim Handbiken wurde Heinz Frei fündig. Und kam rasch auf den Geschmack. Er entdeckte neue Perspektiven: «Plötzlich musste ich mein Gesicht nicht mehr dauernd nach unten richten, und plötzlich sah ich nicht mehr nur Asphalt, Dolendeckel und ab und zu einen Grasbüschel.» In fast liegender Position konnte er «alles sehen, alles aufnehmen». Das empfand Frei als «spannend und wunderbar».

Lachend beginnt er von seinem «einzigen Fehler» zu sprechen, er meldete sich zu seinem ersten Wettkampf mit dem Handbike an. Die Fortsetzung der Geschichte lässt sich erahnen. «Überraschend gut ist es gelaufen», erinnert er sich. Erneut wurde sein Ehrgeiz geweckt. Frei begann sich mit der Technik, der Sitzposition, dem spezifischen Training auseinanderzusetzen. Handbiker müssen wie Radfahrer dauernd kurbeln, setzen kontinuierlich alle Armmuskeln ein, nicht wie die Rollstuhlfahrer, die vor allem den Trizeps strapazieren. Und bald schon formulierte der erfolgreichste Schweizer Behindertensportler für sich «die siebten Paralympics als letzte grosse Herausforderung». In Peking nimmt Frei in diesem September sowohl im Radfahren (Handbike) als auch in der Leichtathletik (Rollstuhl) teil. Er ist neben dem südafrikanischen Ausnahmeathleten Ernst van Dyk der Einzige, der in beiden Sparten ernsthafte Ambitionen auf Top-ränge hegen kann.

## Höhere Tempi sorgen für Euphorie

Allein mit der Liebe zum Wettkampf lässt sich Freis neue Begeisterung fürs Handbiken nicht erklären. Das höhere Tempo spielt eine wichtige Rolle. In seinem schnellsten Rollstuhl-Marathon, bei seinem Weltrekordrennen 1999 im japanischen Oita, erreichte er einen Stundenschnitt von 32 km/h. Zum Vergleich: Beim Halbmarathon Schenkon mit dem Handbike um den Sempachersee kam er auf 38 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit. Und bei Abfahrten erreichen die Handbiker ab und zu Tempi weit über 60 km/h. «Das führt zu einem ganz anderen Geschwindigkeitsgefühl und macht grossen Spass, führt schier in eine Euphorie», sagt Frei. Und lachend fügt er an: «Im Handbike musst du bei Abwärtspassagen aufpassen, dass es nirgends blitzt und du die Geschwindigkeitsbegrenzungen überschreitest.»

Diese hohen Durchschnittsgeschwindigkeiten werden noch nicht so lange erreicht. Das hat zum einen damit zu tun, dass sich in der jungen Disziplin – sie ist noch keine 20 Jahre alt – vorerst eine breite, erstklassige Spitze bilden musste. Zum andern liessen sich dank der technischen Entwicklung relativ rasch neue Massstäbe set-

zen. Der Vergleich mit dem Triathlonsport in den 80er-Jahren drängt sich auf. In die damals aufkommende Multisportart flossen revolutionäre Neuerungen bei den Velos ein. Auch das Handbiken hat etwas Trendiges. Innovative Ideen sind gefragt. Immer wieder tauchen neue Prototypen in der Szene auf und die Athleten tüfteln an ihren Sitzpositionen herum.

## 10 kg, 10000 Franken

Ein modernes Top-Bike kostet rund 10000 Franken. Gefragte Kriterien sind ein möglichst tiefes Gewicht, Aerodynamik und ein tiefer Schwerpunkt. Beim Vertrieb von erstklassigen Handbikes mischt mittlerweile auch Franz Nietlispach mit, der zweite «altgediente» Schweizer Rollstuhl-Ausnahmekönner. Mit einem polnischen Flugzeugbau-Ingenieur hat er vor zwei Jahren angefangen, Handbikes zu entwickeln, und er hat die Vertriebsrechte erkaufte. Unter dem Namen Carbonbike.ch verkauft er die nach wie vor in Polen in Einzelanfertigung erbauten Top-Handbikes, Hightech-Sportgeräte aus Kohlefasern. Die Fussauflagen und die Rückenlehne sind verstellbar, von Shimano ist das Schaltwerk. We-



Bei Handbike-Rennen werden Durchschnittsgeschwindigkeiten von rund 40 Stundenkilometern gefahren.



Bei «tiefen» Behinderungen kann zur Unterstützung der ganze Oberkörper eingesetzt werden.

niger als 10 kg wiegt das Topmodell. Nietlispachs Bikes sind begehrt: «Die Nachfrage übersteigt unsere Liefermöglichkeiten.» Je flacher die Sitz- bzw. Liegeposition, desto aerodynamischer und schneller, lautet die Devise. In Steigungen allerdings sind aufrechtere Positionen gefragt, vor allem bei denjenigen Kategorien, die auch den Oberkörper einsetzen können. Nietlispach experimentiert an einer Vorrichtung herum, die es ihm erlaubt, während des Fahrens die Position zu verändern.

Das erste eigentliche Handbike wurde erst 1983 in den USA gebaut. 1990 kam das erste serienmässig hergestellte Vorspann-Handbike nach Europa. Jetzt begannen sich die Rollstuhlsportler, die der Leichtathletik zugeordnet sind, mit dem Radsport zu befassen. Die Entwicklung reiner Sportgeräte setzte ein. Die ersten Handbike-Rennen fanden im Rahmen der Liegeräder-Szene statt. 1993, bei der Europameisterschaft in der Schweiz, figurierte erstmals eine «arm-powered»-Klasse im Programm. Handbike-Organisationen wurden gegründet, Rennen ins Leben gerufen. Und 1998 gelangten in Colorado Springs (USA) die

ersten «World Cycling Championships for the Disabled» zur Austragung. 2004 schliesslich wurden die Handbiker ins Programm der Paralympics aufgenommen.

Auf höchster Stufe wird in den Kategorien Handcycling (HC) A, B und C gefahren – bei Männern wie Frauen. Ausschlaggebend ist der Behinderungsgrad. Zugelassen sind Athletinnen und Athleten, die nicht auf einem konventionellen Rad fahren können. Sie unterteilen sich in drei Kategorien:

- C = kompletter Oberkörpereinsatz möglich, nur Ausfälle an Beinen. Zum Beispiel (Oberschenkel-)Amputationen oder tiefe Paraplegie.
- B = Lähmung von Beinen und Rumpf, Ausfall der Bauch- und Rückenmuskulatur. Zum Beispiel hohe Paraplegie.
- A = zusätzlich Teillähmungen der Arme. Zum Beispiel Tetraplegie.

### Neuer Schwung mit Nationaltrainer Christian Wenk

Die schnellsten Handbiker sind die Sportlerinnen und Sportler der Kategorie C. Sie können ihre Rumpfmuskulatur einsetzen

und sind dadurch gegenüber «hohen» Paraplegikern im Vorteil, vor allem bei kräfteaufwendenden Aufwärtspassagen. In der Schweiz fährt noch keine Frau regelmässig in der Kategorie A mit und auch in der Kategorie B ist die Konkurrenz sehr schmal besetzt. Eine gute Leistungsdichte – auch international – herrscht beim weiblichen Geschlecht einzig in der Kategorie C.

Bei den Männern hingegen hat sich eine beachtliche Dynamik entwickelt. Nicht nur Heinz Frei ist um-, statt ausgestiegen. Auch Franz Nietlispach hat sich nochmals voll reingekniet und den Umstieg von der Leichtathletik zum Radsport vollzogen. Mit Christian Wenk wirkt ein weiterer bekannter Vertreter an vorderster Front. Vor gut einem Jahr wurde der einstige Weltklasse-Duathlet, der im Herbst 2000 nach einem Velounfall eine Paraplegie erlitt, von Rollstuhlsport Schweiz zum Handbike-Nationaltrainer gewählt. Nach einer intensiven Einarbeitungsphase konnte er auf guten vorbestehenden nationalen Strukturen und der Arbeit seines Vorgängers Stefan Wilda aufbauen. Teambildung, Trainingsbetrieb, Organisation und Durchführung gemeinsamer Kaderkurse, Begleitung zu internationalen Wettkämpfen, Intensivierung des Dialogs mit den Verbänden, Selektionen, Richtlinien und Paragraphen wurden so Teil des täglichen Denkens. Wenk profitierte dabei massgebend von seiner eigenen Erfahrung als Spitzensportler. Diese erlaubte ihm unter anderem bei delikaten Themen wie Selektionen und Selektionskriterien und deren Anwendung professionell nach sportlichen Kriterien zu entscheiden (vgl. Kasten).

Daneben betreut Wenk einzelne Athleten auf Wunsch persönlich in mentalen und trainingstechnischen Aspekten. Im Hinblick auf die schwierige Selektion für Peking organisierte er selber zwei interne Strassenrennen mit möglichst guter Aussagekraft über die potenzielle Leistungsfähigkeit auf dem Olympiakurs. Von den internationalen Verbänden forderte er unermüdlich wichtige Informationen zu Streckenführung und Regelauslegungen. Und schliesslich beschäftigte er sich mit den zu erwartenden Schwierigkeiten an den paralympischen Spielen (Akklimationierung, Zeitverschiebung, Hitze- und Ernährungsmanagement, gesundheitliche und mentale Aspekte, um nur die wichtigsten zu nennen) und der bestmöglichen Vorbereitung. Den seit Monaten betriebenen Zusatzaufwand von bis fünf Stunden täglich sieht er belohnt: «Ich denke, mir gelang es, bei sämtlichen Athleten den Respekt zu gewinnen und eine natürliche, gesunde Kon-

kurrenz innerhalb des Teams zu schaffen, und das ist wohl eine gute Basis für sportliche Erfolge», sagt er.

Auch selber hat sich der erfolgsorientierte Wenk mit dem Handbike in Bewegung gesetzt. Erstmals seit seinem folgenschweren Unfall erlebt er beim aktiven Sporttreiben wieder «die Freude am Ausdauersport». Dank des Handbikes fühlt er sich selber «mobil und fit». Durchschnittlich zwei Mal pro Woche fährt er seinen Arbeitsweg von Dagmersellen zum Kantonsspital Luzern (35 km) oder an freien Tagen auch locker mal die schwere Radrunde des Powerman Zofingen. Bis Anfang Juli summieren sich so zusammen mit dem Trainingslager im Frühling bereits 3000 Kilometer. «Mir ist das Trainieren wieder wichtig geworden», sagt er. Und er spricht weitere Pluspunkte an: die Fitness, die sich ganz direkt positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt, die Akzeptanz als

Nationaltrainer – und die breiteren Schultern. «Ich habe immer die Herausforderung gesucht, für mich ist Sport ein Spiel, nicht ein Kampf», sagt er. Wenk freut sich, wenn er sich gegenüber andern durchsetzen kann. Er freut sich aber auch dann, wenn er seinen Namen nicht zuoberst auf der Rangliste wieder findet, oder dann, wenn einer seiner «Jungs» ganz oben steht. Auch auf die Wettkampfbühne ist Wenk zurückgekehrt, auch wenn er sich noch nicht mit den besten Handbikern messen kann. Am internationalen Halbmarathon um den Sempachersee in Schenkon belegte er Platz 18. «Ein tolles Resultat nach nur einem Vierteljahr Training», sagt er. Da schimmert sein Ehrgeiz durch. Er will schneller werden, sich auch wieder an Leistungsgrenzen herantasten – alles im Wissen, dass Spitzensport, so wie er ihn versteht, nicht mehr realistisch sein wird. Solange sein Beruf als Arzt Priorität hat. ■

## Paralympics-Handbiker mit Medaillenambitionen

Für die Paralympics im September wurden den Schweizer Handbikern vom International Paralympic Committee vier Startplätze zugeteilt. Christian Wenk als Nationalcoach hatte sich für die Aufteilung zu entscheiden. Eine delikate Aufgabe: Vier Topcracks buhlten bei den Männern um die drei Plätze: Heinz Frei, Franz Nietlispach, Bruno Huber und Lukas Weber. Die Schwierigkeit bei der Selektion: Frei und Weber fahren in der Kategorie HCB (hohe Paraplegie ohne Bein- und Rumpfmuskulatur), der beinamputierte Huber und der tiefer gelähmte Nietlispach in der Klasse HCC. Dank dem vollen Einsatz der Rumpfmuskulatur sind Huber und Nietlispach im Gegensatz zu Frei und Weber im Vorteil. Dadurch erschwerte sich die Leistungseinschätzung rein nach Zeitangaben. Bei einem internen letzten Selektionsrennen gewann Huber knapp gegenüber Nietlispach, Frei und Weber. Dennoch entschied sich Wenk für eine Doppelbesetzung in der Klasse HCB durch Frei und Weber sowie für Nietlispach in der Kategorie HCC.

«Der Entscheid fiel mir sehr schwer», sagt Wenk. Nicht der Entscheid für Nietlispach, sondern derjenige gegen Huber. Denn auch Huber hätte die Teilnahme in Peking verdient gehabt. Die Selektion von Frei und Weber war nahe liegend, weil Frei in seiner Kategorie zur absoluten Weltspitze gehört und Weber nur knapp dahinterliegt. Beide haben Medaillen-Potenzial. Huber und Nietlispach hingegen sind laut Wenk etwas weiter entfernt von den Besten als Weber, deshalb kann nur einer der beiden nach Peking. Für Nietlispach entschied sich Wenk, weil «seine Leistungskurve steil nach oben gezeigt hat». Zudem attestiert Wenk dem routinierten Nietlispach, «sich wie kein anderer auf den Tag X, also auf den 12. September, einstellen und dann über sich hinaus wachsen zu können». Kaum für Zündstoff sorgte die Selektion bei den Frauen. Ursula Schwaller steigerte sich gegenüber dem Vorjahr, wo sie eine WM-Bronzemedaille gewann, nochmals enorm und war für die Kategorie FB damit praktisch gesetzt.

In Peking wird ein klassisches Radrennen mit Massenstart über 49,2 Kilometer gefahren und ein Zeitfahren über 12,9 Kilometer. Mit hohen Zielsetzungen werden die Schweizer Handbiker an den Start gehen. «Mein Traum ist der Gewinn von zwei Schweizer Handbike-Medaillen», sagt Wenk. Dies wäre dieselbe Erfolgsausbeute wie vor vier Jahren in Athen – mit dem kleinen Unterschied, dass die Leistungsdichte seither deutlich zugenommen hat. Für die Medaillen prädestiniert scheinen Ursula Schwaller und Heinz Frei, jeweils im Einzelzeitfahren. «Der Weg zur Goldmedaille wird über diese beiden führen, ich persönlich würde viel auf sie wetten», prophezeit Wenk. Lukas Weber und Franz Nietlispach gehören zu Wenks Geheimfavoriten. Aber er gibt auch zu bedenken: «Mit solchen Aussagen muss man vorsichtig sein: Einerseits wird nur gewinnen, wer sein Bestes abrufen kann, und andererseits weiss man nie, wen man gerade aus den Reihen der Chinesen an den Paralympics zum ersten Mal sieht.» gg

## Als Nichtbehinderter ein Aussenseiter

Ein besonderer Fahrer bei den Handbikern ist Meinrad Müller. Er ist nicht behindert, aber der Bruder des profilierten Rollstuhlsportlers Guido Müller. Vor einigen Jahren machten sich die beiden auf die Suche nach einer gemeinsamen sportlichen Betätigungsmöglichkeit. Rasch kam der Leichtathlet und Bobfahrer aufs Handbiken. Was als «Ausgleich» begann, entwickelte sich rasch zur Herausforderung. Müller begann Rennen zu bestreiten. Grundsätzlich ist dies für jedermann, also auch Nichtbehinderte möglich – auf nationaler Stufe bis zum Europacup. 2006 wurde Meinrad Müller Team-Europameister. An Weltmeisterschaften und Paralympics aber ist er (wie alle Nichtbehinderten) nicht teilnahmeberechtigt. Dennoch wird er bei den Paralympics im September dem Schweizer Team angehören: als Assistententrainer, Betreuer und insbesondere als Sportmasseur. gg



Nationaltrainer Christian Wenk stellt hohe Anforderungen an sich und die Athleten. Er hofft auf zwei Handbike-Medaillen.



Heinz Frei (links) zählt sowohl bei den Rollstuhlsportlern wie auch bei den Handbikern zu den grossen Favoriten an den Paralympics. Und auch Ursula Schwaller fährt mit grossen Ambitionen nach Peking.

