

SPITZENLEISTUNG TROTZ HANDICAP

„DABEI SEIN IST NICHT ALLES“

Meine Arme werden immer schwerer. Ich merke, wie die Muskeln langsam zumachen. Aber noch ist das Ziel nicht in Sicht. Die letzte Runde des Weltcups in Belgien – jetzt nochmal alles geben! Das Rennen ist hart und im Teilnehmerfeld befindet sich alles, was in der Handbike-Szene Rang und Namen hat. Der Weltcup hier in Belgien ist mit seinem Streckenprofil einfach der ideale Test für die Paralympics in Rio. Und jeder will noch einmal seine sprichwörtliche Duftmarke setzen. Deshalb kämpfe ich schon seit fünf Runden mit meinem amerikanischen Konkurrenten. Ich fühle mich wie in einem Boxring. Jeder

von uns will unbedingt als Erster ins Ziel kommen und wir schenken uns nichts. Gegenseitig im Windschatten fahren – das lässt jetzt keiner mehr zu. Es ist jetzt richtig kräftezehrend. Endlich sehe ich das Ziel. Nun sind es nur noch einige wenige Meter. Irgendwie hole ich noch einmal die letzte Energie aus mir heraus. Geschafft!

Ich bin der Sieger des Duells. Schon lange habe ich mich nicht mehr so erschöpft gefühlt. Aber die Mühe hat sich gelohnt. Denn mit dem ersten Platz in diesem so wichtigen Test vor den Paralympics kann ich mit viel Selbstbewusstsein nach Rio fahren.



Vico Merklein ist zurzeit einer der weltweit erfolgreichsten Handbiker und wird im September bei den Paralympics in Rio de Janeiro für die deutsche Nationalmannschaft im Kampf um Gold in zwei Rennen gehen. Wie alle Spitzenathleten treibt ihn der Wunsch nach Erfolg an. Dafür trainiert jeder Leistungssportler hart und geht in den Wettkämpfen regelmäßig bis an die Grenzen. Ganz egal ist dabei, ob der Sportler mit einem Bein oder zwei Beinen über die Ziellinie kommt. Wie viel Kraft und Lebensmut der Sport nach Schicksalsschlägen geben kann, zeigt die Geschichte des charismatischen Behindertensportlers aus Hessen.

ES ALLEN BEWEISEN

Ein Kämpfertyp war Vico Merklein wohl schon immer. Dennoch hat es nach seinem Motorradunfall im Jahr 1997 einige Jahre gebraucht, um den Schicksalsschlag Querschnittlähmung zu verarbeiten. „Heute kann ich sagen: Mir geht's gut! Ich habe mich schließlich bewusst für das Leben entschieden“, beschreibt der Sportler seine momentane Gefühlswelt. Was ihn – neben der Unterstützung durch Familie und Freunde – wieder ins Leben zurückgeführt hat, war der Sport. Durch die drastische Veränderung seines Tagesablaufs hatte Vico Merklein schwer darunter zu leiden, sich körperlich nicht

mehr richtig auspowern zu können. Als er dann einen anderen Rollstuhlnutzer mit einem Anklembike – auch Adaptivbike genannt – sah, bekam er sofort Lust, dies auch auszuprobieren. Mit dem vor den Rollstuhl gespannten und durch die Arme angetriebenen Fahrrad ist Vico Merklein dann auch gleich bis an sein Limit gegangen: „Ich bin gefahren, bis ich nicht mehr konnte.“ Doch schnell war ihm das nicht mehr genug. Er fuhr zuerst kleinere Rennen und erreichte auf Anhieb gute Ergebnisse. Vico Merklein schaffte es in Wettkämpfen sogar, einige der Handbiker zu überholen. Das gab ihm Auftrieb und er genoss das großartige Gefühl.



Nach der Querschnittlähmung fand Vico Merklein im Sport eine Möglichkeit, sich mit anderen zu messen. Das ist vermutlich einer der Gründe, der Behindertensportler motiviert, bis an ihre Grenzen zu gehen. Vico Merklein geht mit diesem Thema ganz offen um: „Natürlich möchte ich mir und anderen beweisen, dass ich noch funktioniere.“ Deshalb überrascht es auch kaum, dass das eigentlich für den Alltagsgebrauch konzipierte Anklemmbike für den ehrgeizigen Vico Merklein bald zu langsam war. Logische Konsequenz war der Wechsel ins Handbike. Der Grund: Mit diesem Liegerad lassen sich höhere Geschwindigkeiten erreichen. Genau danach strebte der heute 39-jährige Athlet. Und auch den ersten Sponsor hatte Vico Merklein schnell gefunden: seine Oma. Sein Versprechen, das er ihr damals im Gegenzug gab, niemals im Leben aufzugeben, hat er bis heute gehalten.

Wenig später kam es dann zum schicksalhaften Tombola-Gewinn im Rahmen eines Rennens in Frankfurt am Main. Bei einem Gewinnspiel im Jahr 2004 hatte Vico Merklein ein dreitägiges Training mit Errol Marklein gewonnen. Einst Spitzensportler und heute Förderer junger Athleten, zählt Errol Marklein zweifelsfrei zu den Kultfiguren des Handbikesports.

GRENZEN NICHT AKZEPTIEREN

Marklein und Merklein verbindet nicht nur ein ähnlicher Name, sondern auch ein vergleichbares Schicksal. Nach seinem schweren Autounfall im Jahr 1975 kam Errol Marklein über den Rollstuhlbasketball und die Leichtathletik zum Rennrollstuhlsport. Was dann folgte, ist legendär.



„ICH BRAUCHTE EIN KOMPENSATIONSMITTEL UNTERM HINTERN“

ERROL MARKLEIN

Zu Beginn der Karriere von Errol Marklein gab es noch keine Sportrollstühle. Mit den damaligen Krankenhausrollstühlen wollte sich der Behindertensportler nicht zufriedengeben. Was also tun? Die Situation akzeptieren war keine Alternative, und so machte er sich auf die Suche nach einer Lösung. Warum nicht einen Rollstuhl bauen, mit dem viel mehr möglich ist? Bei seinem Wunsch, ein schnelles und wendiges Sportgerät selbst zu entwickeln, stieß Errol Marklein auf die Metallbearbeiter Hugo Sorg und Erich Purkott – ein echter Glücksfall. Zusammen mit ihnen entwickelte er 1979 den ersten Rennrollstuhl Europas, den Sopur Track. Dies war zeitgleich der Beginn der Firma Sopur, bis heute eine der bedeutendsten Rollstuhlmarken in Deutschland. Unbestritten ist Errol Marklein ein Vorreiter und Wegbereiter im Rollstuhlsport. Seinen persönlichen Antrieb – wiederum eine Parallele zu Vico Merklein und vermutlich zu vielen weiteren Behindertensportlern – bringt Errol Marklein



ganz salopp auf den Punkt: „Ich brauchte ein Kompensationsmittel unterm Hintern“. Und mit den sportlichen Erfolgen ging auch die Motivation einher, sich im Training zu quälen und im Wettkampf alles zu geben. Am Ende seiner Karriere im Leistungssport konnte Errol Marklein auf zahlreiche nationale und internationale Titel zurückblicken, darunter auch mehrere Siege bei den Paralympics.

Seiner großen Leidenschaft, dem Handbike-Sport, ist Errol Marklein noch immer treu. Als Leiter des Teams Sunrise profitieren heute internationale Athleten aus dem Behindertensport von seiner Erfahrung. Aus seiner Sicht verbindet „seine“ Schützlinge die Lust und Fähigkeit Herausragendes zu leisten. „Man darf sich nie ausruhen und muss immer den Willen haben, sich zu verbessern. Nur diese

„ICH WILL EINFACH SCHNELLER FAHREN“ VICO MERKLEIN

Haltung führt zum Erfolg!“, erklärt der Coach. Ohnehin ist Errol Marklein der Inbegriff von sportlicher Motivation, zuweilen sogar von sportlichem Übermut. So träumt er auch heute noch davon, noch einmal am berühmten Stykroven-Straßenrennen teilzunehmen, dessen Strecke auf 540 Kilometern von Trondheim nach Oslo führt, einer der härtesten Radmarathons der Welt! 2006 war Errol Marklein der erste querschnittgelähmte Teilnehmer des Rennens. Eine Neuauflage will sich der Sportler eventuell selbst zum 60. Geburtstag im nächsten Jahr schenken.

EINE SCHICKSALHAFTE BEGEGNUNG

Dank der Losfee traf der ehrgeizige Vico Merklein also auf Errol Marklein. „Sensationell, was ich in den drei Tagen gelernt habe. Ich war sofort schneller und auch die Einstellung meines Handbikes konnten wir in dieser kurzen Zeit deutlich verbessern“, resümiert der damalige Freizeitsportler. Zunächst verblüfft war Vico Merklein allerdings über einige Fragen, die der Coach ihm stellte: „Was sind deine Träume und Ziele?“ „Ich will einfach schneller fahren“, sagte ich ihm, „und eine Teilnahme bei den Paralympics wäre auch cool.“ „Wie viel Zeit hast du zum Trainieren? Wo und wann willst du trainieren? Bis du bereit für den Schmerz?“, war Errol Markleins Reaktion. Der Teamleiter half Vico Merklein dabei, seine Ziele zu formulieren und sie ehrgeizig anzugehen.

„Ich war bereit!“, so der angehende Behindertensportler.

Auch Errol Marklein erkannte schnell das Talent des Nachwuchsfahrers. Deshalb hielten die beiden Kontakt und haben sich immer mal wieder zum gemeinsamen Trainieren getroffen. Der Austausch mit anderen Athleten ist Vico Merklein bis heute sehr wichtig. Aus diesem Grund war die Freude groß, als er 2007 von Errol Marklein in das Team Sunrise aufgenommen wurde. „Trainiere immer mit den Besten! Warum willst du erst im Wettkampf merken, wo du stehst?“, so das Credo des erfahrenen Errol Marklein.

Der Eintritt in das Team Sunrise markiert den Startschuss für die Karriere Vico Merkleins als Spitzensportler. Es folgten nationale Meistertitel, zahlreiche Weltcup Siege und insgesamt sechs Silbermedaillen, die er sowohl bei den

DOPING – AUCH IM BEHINDERTENSPORT?

Zurzeit kommt das Thema Doping nicht aus den Schlagzeilen. Im Behindertensport wird jedoch selten darüber gesprochen. Stellt sich die Frage: Sind die Paralympics tatsächlich frei von leistungssteigernden Mitteln? „Fakt ist, dass der Behindertensport ebenso der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) unterliegt wie der Nichtbehindertensport. Warum sollten gerade behinderte Sportler davor gefeit sein zu betrügen?“, äußert sich Errol Marklein. Allerdings stellt er auch klar, dass gerade in dem von ihm geleiteten Team Sunrise viel Wert auf das mentale Training gelegt wird. Überhaupt favorisiert Errol Marklein eine Grundeinstellung, die von der Überzeugung auf Erfolg geleitet ist, und lehnt eine Haltung ab, die von Furcht auf Misserfolg geprägt ist. „Das beste Doping ist, wenn Sportler an sich selbst glauben. Mehr braucht es nicht!“, bringt es der erfahrene Coach auf den Punkt. Deshalb arbeitet auch Vico Merklein ergänzend mit einer Sportmentaltrainerin zusammen. Bleibt zu hoffen, dass mental stabile Athleten der Versuchung, leistungssteigernde Mittel einzusetzen, widerstehen – trotz der wachsenden Wirtschaftskraft des Behindertensports.



„DAS BESTE DOPING IST, WENN SPORTLER AN SICH SELBST GLAUBEN. MEHR BRAUCHT ES NICHT!“ **ERROL MARKLEIN**

Paralympics 2012 in London als auch bei den Handbike-Weltmeisterschaften der letzten Jahre erlangte. Außerdem ist Vico Merklein Weltrekordhalter über die Marathondistanz. „Spitzenleistung trotz Handicap“ könnte als Überschrift dazu stehen. In diesem Jahr könnten noch weitere Titel folgen. Vom 7. bis 18. September finden die Paralympics in Rio de Janeiro statt und die Aussichten für Vico Merklein, nach dem Zeit- und Straßenrennen ganz oben auf dem Treppchen zu stehen, sind nicht schlecht.

DIE WIEGE DER PARALYMPICS LIEGT IN ENGLAND

Als 1948 direkt nach dem Zweiten Weltkrieg die Olympischen Spiele in London stattfanden, begannen nicht weit entfernt die International Stoke Mandeville Games. Initiiert durch den aus Deutschland geflüchteten Neurologen und Neurochirurgen Sir Ludwig Guttmann, traten kriegsversehrte Männer und Frauen mit Rückenmarksverletzungen im Bogenschießen gegeneinander an. Guttmanns medizinische Arbeit gilt bis heute als maßgebend für die Behandlung von Querschnittgelähmten. Einen besonderen Stellenwert in seinem Behandlungskonzept nahm die frühzeitige aktive Einbindung des Patienten in seinen Rehabilitationsprozess ein. Ziel war es, die Motivation und das Selbstwertgefühl zu steigern, was sich nachweislich positiv



PARALYMPICS 2016 IN RIO

„Dabei sein ist alles!“ gilt im Volksmund als olympischer Gedanke – nicht aber für Vico Merklein. „Ich trete an, um Gold zu gewinnen!“, stellt der Sportler klar. Und seine Aussichten sind gut: Die Vorbereitung lief nach Plan und die flache Strecke in Rio kommt ihm zugute. Außerdem kann er es kaum erwarten, sich mit den Besten der Besten zu messen. Bei den Paralympics treten jeweils die zehn Top-Fahrer einer Handbike-Klasse gegeneinander an. Zum Vergleich: Bei Weltmeisterschaften sind es die besten 30. Neben den eigentlichen Wettkämpfen sind für Vico Merklein die Paralympics auch ein besonders emotionales Erlebnis. „Freud und Leid liegen dort so eng beieinander.“

„ICH TRETE AN, UM GOLD
ZU GEWINNEN!“ **VICO MERKLEIN**

auf den Genesungsverlauf auswirkt. Sportliche Betätigung spielt dabei eine wichtige Rolle. Guttmann kämpfte darum, die International Stoke Mandeville Games weiter auszubauen. Bereits 1952 beteiligten sich 130 Sportler aus verschiedenen Nationen daran. 1960 fanden dann die ersten offiziellen Paralympics in Rom statt.

Die Entwicklung in den letzten Jahrzehnten ist enorm: Bei den ersten Paralympics gingen 400 Athleten aus 21 Ländern an den Start; in diesem Jahr werden es über 4.000 Sportler aus rund 170 Nationen sein. Zum Glück für die Athleten stiegen nicht nur die Teilnehmerzahl und die angebotenen Sportarten, sondern auch das Publikums- und Medieninteresse. Dazu kommt eine zunehmende Professionalisierung der Wettkämpfe und der gesamten Organisation. Als absoluter Durchbruch der Paralympics gelten die Spiele 2012 in London. Mit „Meet the Superhumans“ warben die Engländer für die Spiele. Und die Organisatoren der Paralympics bedankten sich bei den „Olympischen Spielen“ mit einem augenzwinkernden „Thank you for the warm up“. Aufgeflammt ist daraufhin auch die Diskussion, ob die Olympischen Spiele und die Paralympics nicht gleichzeitig stattfinden sollten. Im Behindertensport reagieren nicht alle Verantwortlichen und Athleten positiv auf diesen Vorschlag. Zu groß ist die Angst, dass die Wettkämpfe der Behindertensportler dadurch untergehen würden.

Und es ist faszinierend zu sehen, wie ehrgeizig und fokussiert alle sind“, so der Handbiker. Aber er freut sich auch jetzt schon auf die Abschlussveranstaltung, wenn der ganze Druck abfällt und er die besondere Atmosphäre genießen kann. Vico Merklein denkt auch noch gerne an seine ersten Paralympics 2012 in London zurück: als er nach einem verpatzten Zeitfahren die Silbermedaille im Straßenrennen holte. Diese Medallenausbeute möchte er in diesem Jahr toppen.

Wie auch immer die beiden Rennen bei den Paralympics in Brasilien für Vico Merklein ausgehen werden – sicher ist schon jetzt, dass er alles aus seinem Körper wie auch seinem Handbike herausholen wird, um als Erster über die Ziellinie zu kommen. Keine Rolle spielt dabei das Handicap des Athleten. Denn in Sachen Professionalität, Motivation und sportlichem Ehrgeiz ist kein Unterschied zwischen den Teilnehmern der Paralympics und den nicht behinderten Olympioniken auszumachen. Den Behindertensportlern ist es wichtig, nicht auf ihr Handicap reduziert zu werden. Ihr sportlicher Erfolg, manchmal auch Misserfolg, soll im Fokus stehen und dank der positiven Entwicklung im Behindertensport tut es dies auch. Bleibt nur noch: Daumen drücken für Vico Merklein und die weiteren Athleten bei den Spielen in Rio de Janeiro!