

## Rollstuhlsport III

### **Experte Stefan Lange, Sportlehrer, Handbiker, BUK Hamburg-Boberg**

Moderator: Willkommen zum Expertenchat "Rollstuhlsport III" mit dem Experten Stefan Lange. Heutiges Thema ist der Handbikesport. Stefan informiert Euch zu allen Fragen rund ums Thema.

Experte: Hallo, ich bin Stefan, 42 Jahre, ledig und arbeite als freiberuflicher Sportlehrer im BUK Hamburg in Boberg. Dort bin ich zuständig für die Motivation, für das Rollstuhltraining, für die Oberkörpergymnastik, den Leistungssport und arbeite mit dem DRS (Deutscher Rollstuhlsport Verband) zusammen.

Moderator: Hast Du beim DRS eine feste Position?

Experte: Nein, ich bin Verbindungsglied, das heißt, es geht darum, dass die Patienten nach der Rehabilitation in die verschiedenen Vereine des DRS gehen und die Möglichkeit haben, weiter an einem Sportprogramm teilzunehmen.

Moderator: Wer möchte, kann sich auch schon während der Rehabilitation anmelden?

Experte: Ja, man kann bereits während der Rehabilitation die verschiedenen Sportangebote testen.

Moderator: Was genau ist Handbikesport?

Experte: Der Sport gliedert sich in zwei verschiedene Bereiche, zum einen als Vorspannbike und zum anderen für den Rennbereich als Einteiler. Es gibt verschiedene Rennserien, unter anderem die HCT-Serie (Handbike City Trophy). Da sind alle großen Stadtmarathons durch Deutschland, z.B. Hamburg, Bonn, Berlin, Köln, Frankfurt, Mannheim und Düsseldorf, insgesamt sieben.

Moderator: Auch außerhalb Deutschlands?

Experte: Ja, das ist die EHC-Serie (European Handbike-Cercoet). Dazu gehören Frankreich, Belgien, England, Holland, die Tschechoslowakei und Portugal. Mit Spanien und Italien laufen Gespräche. In naher Zukunft soll es ein weltumspannendes WHC geben (World Handbike-Cercoet).

Moderator: Gibt es auch eine Weltmeisterschaft?

Experte: Ja, ich wurde Doppelweltmeister im Jahr 2004 in Lac Le Man mit der längsten Handbikestrecke der Welt (178 km) in der Einzelwertung sowie

Mannschaftsweltmeister mit unserer deutschen Mannschaft zusammen. Das waren zwei Teams und acht Teammitgliedern. Insgesamt waren 14 Nationen am Start mit 52 Teilnehmer.

Moderator: Gibt es auch eine Weltrangliste?

Experte: Ja, da liege ich auf Platz 29.

Frage: Was fährst Du für ein Handbike?

Experte: Ein Schmicking Bike S3.

Moderator: Wie lange ist eine Rennsaison?

Experte: Die Saison beginnt im März und endet im Oktober.

Moderator: Wie viele Rennen fährst Du pro Saison?

Experte: Cirka 20. Wir trainieren im Schnitt pro Block drei Tage, dann einen Tag Pause. Insgesamt 20 Stunden pro Woche.

Moderator: Also fast jede Woche ein Block ...

Experte: Das Biken kann man allerdings auch freizeitmäßig machen.

Moderator: Was ist der Unterschied zwischen Adaptiv-Bike und Rennbike?

Experte: Das Vorspann-Bike vor dem Rollstuhl ist ein Adaptiv-Bike und das Rennbike ist aus einem Guss.

Moderator: Ist das Adaptiv-Bike auch für Rennen geeignet?

Experte: Ja, bedingt, es ist nicht so schnell, sie fahren auch in der HCT-Serie mit.

Moderator: Es ist auch erheblich günstiger, oder?

Experte: Ja.

Moderator: Welches Equipment wird mindestens benötigt?

Experte: Helm, Brille, Funktionskleidung, Herzfrequenzmesser. Bei einem Sturz sind Handschuhe von Vorteil.

Moderator: Was kostet das?

Experte: Das hängt vom Equipment ab und kann von 200 bis 500 Euro gehen.

Moderator: Man muss also körperlich fit sein, abgesehen von der Behinderung?

Experte: Eigentlich ist es das Ziel, wieder richtig fit zu werden. Biken ist eine Sportart, die an der frischen Luft betrieben wird, außer im Winter.

Moderator: Was machst Du im Winter?

Experte: Da geht es auf die Rolle und manchmal in den warmen Süden.

Moderator: Ist das auf der Rolle nicht langweilig?

Experte: Man kann ja TV gucken.

Moderator: Hast Du einen Sponsor?

Experte: Ja, Otto Bock, Schwalbe, Unfallopfer Hilfswerk und Aktivhotel Elach.

Frage: Was für ein Handbike nimmt man am besten mit in die Berge, z. B. nach Oberstdorf?

Experte: Da kannst Du jedes Bike fahren, dort ist es flach.

Frage: Im Ort ja, aber außerhalb ist es bergig.

Experte: Geh noch dreimal in der Woche ins Krafttraining, dann passt es.

Moderator: Unsere Chatzeit ist zu Ende, ich bedanke mich recht herzlich bei Stefan und allen Teilnehmern, bis zum nächsten Mal.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

[http://www.startrampe.net/arge/home/artikel\\_pdf/~A819/](http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A819/)