

Nur durch Armkraft schneller sein als zu Fuß

Behindertensport: Holzgerlinger Stefan Kretzschmar will zum zweiten Mal am Berlin-Marathon starten – dieses Mal aber im Liege-Rennrad

Stefan Kretzschmar hat sich zurück ins Leben gekämpft. In beeindruckender Weise. Der Ex-Triathlet aus Holzgerlingen, der nach einem Radunfall 2006 im Rollstuhl sitzt, hat wieder große Ziele: In Berlin will er mit einem Liege-Rennrad den Marathon unter 3:05 Stunden absolvieren. So schnell war er einst gelaufen – zu Fuß.

VON SIMON DAVID

HOLZGERLINGEN. Stefan Kretzschmar liegt in seinem Rennbike. Seine Hände sind mit Spezialbandagen an die Peckle geschnallt. Aufgrund des hohen Grads seiner Querschnittslähmung kann er nicht mehr greifen. Der 42-Jährige kurbelt wie wild. Das Vorderrad seines Bikes rast, die Speichen verschwimmen zu einer großen grauen Fläche. Gespannt schaut der Holzgerlinger nach vorne – in den nur anderthalb Meter entfernten Fernseher. Deutschland hat soeben bei der Handball-WM verloren. Wieder einmal. Dem gebürtigen Sachsen-Anhalter ist das schnuppe. Er freut sich vielmehr, dass er trotz des schlechten Wetters auf der Trainingsrolle seines Liege-Rennrads Kilometer abspulen kann. Für ihn ist das ein Riesenschritt. „Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen“, sagt er während des Trainings mit einem Lächeln im Gesicht.

Rückblende: Es war am 29. Juni 2006, als sich das Leben von Stefan Kretzschmar auf einen Schlag änderte. Auf der Schlussabfahrt einer Dolomiten-Flappe beim Straßenradrennen Jeantex-Tour-Transalp stützte der Holzgerlinger und zog sich schwere Verletzungen an der Wirbelsäule zu. 17 Monate verbrachte er im Krankenhaus. Er rang mit dem Tod, wurde unzählige Male operiert, hatte mit lebensbedrohlichen Infekten und einer Lungenentzündung zu kämpfen. Die Folge: Seit dem Unfall sitzt der Maschinenbau-Ingenieur im Rollstuhl.

„Ich bin ein Tetraplegiker“, beschreibt Kretzschmar die Form seiner Querschnittslähmung. Das bedeutet: Sowohl Beine als auch Arme sind teils gelähmt. Und obwohl die Bewegung einen Teil seines Körpers verlassen hat, der Lebensmut hat es nicht. Stefan Kretzschmar kämpft weiter, er will zurück ins normale Leben. Zurück zum Sport.

„Die Ärzte hatten gesagt, dass ich froh sein könnte, im Elektro-Rollstuhl herumzufahren“, erinnert sich Kretzschmar. „Aber ich wollte nicht in einem Stuhl wie im Autoscooter sitzen.“ Inzwischen hat er es seinen Ärzten bewiesen: Er sitzt im Aktiv-Rollstuhl, obwohl seine steifen Hände die Räder kaum festhalten können. Doch der unbändige Wille treibt den ehemaligen Wintertriathleten an. Der Wille, der ihn einst acht Wass-Skilangläufe oder den Ironman von Klagenfurt unter zehn Stunden meistern ließ.

Inzwischen ist der ehemalige Triathlet des TSV Calw recht selbstständig. Mit einem umgebauten VW-Bus kann er zu seinem Arbeitgeber fahren, der Firma Eisenmann in Holzgerlingen. Auch die Zeiten, in denen er sich nur via motorisierten Handbike vorwärts bewegen konnte, scheinen vorbei zu



Stefan Kretzschmar liegt in seinem Rennbike und kurbelt. Sponsor Jochen Hämmerle schaut sich das aus nächster Nähe an: Den Berlin-Marathon am 25. September im Visier
KRZ-Foto: Annette Wandel

sein. Und – für Kretzschmar genauso wichtig – er ist auf die Ausdauerstrecken zurückgekehrt. Im vergangenen Jahr absolvierte er den Mannheim-Halbmarathon mit dem Vorderrad. „In 1:53 Stunden“, berichtet Kretzschmar stolz. 1000 Kilometer hatte er 2009 mit dem so genannten Adaptivbike, das an den Rollstuhl angedockt wird, zurückgelegt, im Vorjahr waren es bereits 2000.

Die nächste Steigerung hat der 42-Jährige auch schon geplant. Dafür hat er sich im

September ein auf ihn zugeschnittenes Liege-Rennbike zugelegt. Die Kosten: mehr als 5000 Euro. Kretzschmar ist es das wert. Sein sportlicher Ehrgeiz treibt ihn an. Im Bundesleistungszentrum in Kienbaum hat der Holzgerlinger sich in einem Kurs mit Paralympics-Teilnehmern zeigen lassen, welche Möglichkeiten er mit diesem schnellen Geschoss hat. Einziger Haken: Alleine kommt er nicht ins Bike rein, er ist immer noch auf die Hilfe von Mutter Ursula und Vater Klaus angewiesen.

Im Gewerbegebiet hat er seit Spätherbst eifrig trainiert. Mit Freunden, die ihn mit dem Fahrrad begleiten haben. Das sei wichtig, betont Kretzschmar, schließlich könnte er von anderen Verkehrsteilnehmern aufgrund der liegenden Position übersehen werden. Im Moment spielt das keine Rolle. Im Winter schrubbt der Ex-Triathlet im Arbeitszimmer auf der Rolle seine Kilometer. Das Ziel: Am 25. September will er

den Berlin-Marathon angehen. „Anno 2000 bin ich dort mit 3:05 Stunden meine schnellste Zeit gelaufen, die will ich verbessern“, erklärt Stefan Kretzschmar. Deshalb hat er sich dem „Tetratteam“, einer Gruppe von Leidensgenossen, die gemeinsam zu Sportveranstaltungen fahren, angeschlossen.

Und zurzeit läuft bei Stefan Kretzschmar alles nach Plan. Mehr noch: Es ereignen sich auf dem Weg nach Berlin Dinge, mit denen der Holzgerlinger nie gerechnet hat. So fand er kürzlich auf Wohnungssuche in der Firma Hämmerle einen Unterstützer. Jochen Hämmerle, selbst Ausdauersportler, ist begeistert: „Als Triathlet hat mich Stefan Kretzschmars Geschichte fasziniert. Außerdem bewundere ich den großen Einsatz der Rollstuhlfahrer bei den Laufveranstaltungen.“ Eine Spende in Höhe von 500 Euro für das Tetratteam gab's obendrauf.

Ohnehin hat die hiesige Sportwelt rege Anteil am Schicksal des ehemaligen Leichtathleten der SV Boblingen genommen. 2008 wurde in Maichingen beim Lex-Spendenlauf und beim Holzgerlinger Stäffele-Lauf für ihn gesammelt. Stefan Kretzschmar hat das sehr gefreut. Das Geld hat, nachdem ihm seine Versicherung fast ein Jahr lang kein Krankentagegeld mehr zahlte, erst die Rückkehr in den Sport ermöglicht. Kretzschmar weiß das heute.

Keine Frage, der Marathon im September kann kommen. Dann wird sich für den leidenschaftlichen Sportler ein Traum erfüllen: mit dem Liege-Rennrad durchs Brandenburger Tor. Stefan Kretzschmar kurbelt schneller, erhöht die Schlagzahl. Sein Puls erreicht 120 Schläge pro Minute. „Mehr geht

nicht, weil mein Herz nur für wenige Muskelgruppen pumpen muss“, erklärt er. Dann ist das Training zu Ende. Kretzschmars Eltern hieven ihn aus dem Liege-Bike, und es wird deutlich, was der Holzgerlinger meint, wenn er sagt: „Mein größtes Ziel aber ist, dass ich irgendwann wieder vollkommen selbstständig sein kann.“

Hintergrund

Tetraplegie

Die Tetraplegie (von griechisch: tetra – vier und plege – Schlag) ist eine Form der Querschnittslähmung, bei der alle vier Gliedmaßen, also Beine und Arme, betroffen sind. Ursache ist meist eine schwere Schädigung des Rückenmarks im Halswirbelbereich. Sie kann traumatisch (durch einen Unfall), davon sind 60 Prozent der Fälle betroffen, durch einen Tumor, eine Infektions- oder Erbkrankheit, Entzündungen oder idiopathisch bedingt sein. In der Regel ist ein Mensch mit Tetraplegie auf Pflege und die Hilfestellung anderer Menschen angewiesen. Der erforderliche Umfang ist individuell verschieden. Bei Samuel Koch aus dem südbadischen Efringen-Kirchen, der im Dezember in der ZDF-Sendung „Wetten, dass...?“ beim Versuch, mit Sprungselzen über Autos zu springen, verunglückt war, gehen Experten inzwischen davon aus, dass er lebenslang an den Folgen einer schweren Tetraplegie leiden wird.