

PARALYMPICS

Der Traum von Peking rückt näher

RSLC Holzkirchen: Elmar Sternath trainiert mit nagelneuem Handbike – Norbert Mosandl startet für Deutschland

VON AGLAJA ADAM

Otterfing / Neumarkt – Sie sind die besten Freunde und gleichzeitig sportliche Konkurrenten: die Handbiker Elmar Sternath und Norbert Mosandl vom RSLC Holzkirchen. Beide haben das Ticket für die Paralympischen Spiele in Peking vom 6. bis 17. September gelöst. Der eine startet für Österreich, der andere für Deutschland. Beide fiebern diesem Großereignis in ihrer Karriere entgegen.

Norbert Mosandl aus Neumarkt in der Oberpfalz kann als „Rookie der Saison“ bezeichnet werden. Der 47-jährige glänzte mit drei in Kreta und Frankreich geholten Europacup-Siegen. Kürzlich erzielte er trotz starker Erkältung den zweiten und vierten Platz bei Europacup-Rennen in Valley und Holzkirchen. Damit führt er die Europacup-Wertung in der Klasse HC C an. Seine fulminanten Leistungen in dieser Saison überzeugten bei der Nominierungssitzung des Deutschen Behindertensportverbandes:



Hohe Ziele steckt sich Kniebiker Norbert Mosandl. Er ist der „Rookie der Saison“.

FOTOS: KN

Mosandl wird in Peking für Deutschland an den Start gehen. Hartes Training ist angesagt. Er verfolgt sein Lebensmotto: „Ich setz' mir hohe Ziele.“ 1995 hatte er einen schweren Verkehrsunfall, ist seitdem querschnittsgelähmt. 2002 erlitt er einen Schlaganfall. Den Kopf in den Sand gesteckt hat er nie. Er hat weitergemacht. Es allen bewiesen. „Vor einem Jahr war ich noch ein totaler No-Name“, sagt er.

Durch seinen Freund Elmar kam er zum RSLC Holzkirchen. Wie der Otterfing trainiert er mit Christoph Weiss (Europeansports) am Chiemsee. Die Leistungskurve zeigt seitdem stetig nach oben. Drei bis vier Stunden sitzt der Kniebiker täglich auf seinem Gefährt. Intensiv wird es kommende Woche im Trainingslager in Kärnten. Dort wird er sich mit seinem Vorbild Sternath messen können.



Leichter, schneller, besser: Mit dem neuen Karbon-Handbike hat Sternath schon einen persönlichen Rekord geknackt.

Einen Nachteil hat er gegenüber dem dreimaligen Weltmeister aus Otterfing. Während Mosandl noch von einem neuen Handbike träumt, ist Sternaths Wunsch kürzlich in Erfüllung gegangen: Der Otterfing fährt ein nagelneues Handbike. 30 Prozent leichter als das alte Material ist die Karbon-Maschine. Einen persönlichen Rekord hat der 40-jährige Software-Ingenieur damit schon aufge-

stellt: Über die Halbmarathondistanz knackte er die 40 Stundenkilometer-Marke als Durchschnittsgeschwindigkeit. 15 Stunden in der Woche trainiert Sternath derzeit. „Die Form nimmt langsam Fahrt auf“, erklärt er. Höhere Pulsbereiche und mehr Leistung stehen derzeit auf dem Trainingsplan. Sein Konzept vergleicht Sternath mit einer Welle: „Sie steigt an, nimmt wieder ab und schaukelt sich dann

richtig auf.“ Den Gipfel seiner Form will er sich für die Paralympischen Spiele aufsparen. Bis dahin stehen für Sternath noch zwei wichtige Wettkämpfe an. Am 19. Juli nimmt er an den Österreichischen Staatsmeisterschaften teil. Die Generalprobe wird am 26. Juli ein Europacup-Rennen in Tschechien sein.

Mosandl setzt dagegen mehr auf Trainingslager. Im August ist er mit der deutschen Nationalmannschaft in Freiburg. „Aus dem Körper rausquetschen, was geht“ will er. Mit seiner „alten Möhre“, wie er sein Bike liebevoll nennt, kommt er immerhin auf durchschnittlich 39,7 Stundenkilometer über 11,4 Kilometer. Eines weiß er aber: „Mit neuem Material wäre noch mehr drin.“ Aufgegeben hat der Frührentner die Hoffnung noch nicht, auch in den Genuss eines neuen Bikes zu kommen. Bescheidener soll es ausfallen: „Ich bin ein solider Mensch, ich brauch' einen Aluminium-Rahmen und nur einzelne Teile aus Karbon“, verrät er schmunzelnd.