

Heißhunger auf eine Medaille

Paracycler Elmar Sternath möchte nach Verletzungspause wieder angreifen – Ziel sind die Paralympics in London

VON MARC LAMBERGER

Otterfing – Die Leidenszeit von Elmar Sternath ist endlich zu Ende. Nachdem der 44-jährige Handbiker aus Otterfing in den vergangenen beiden Jahren aufgrund einer Schulterverletzung und einer Schleimbeutelentzündung am Steißbein bei den Top-Veranstaltungen wie der Weltmeisterschaft passen musste, kann er in diesem Jahr wieder voll angreifen. „Die Zwangspause war eine schwierige Zeit“, sagt Sternath, „da ich mir auch die körperliche Fitness erst wieder aneignen musste.“ Dafür hat er hart trainiert und am Osterwochenende im elsässischen Rosenau sein Comeback im Paracycling gefeiert. Sternath landete auf dem sechsten Platz – ein gutes Resultat für den Anfang. Für die Paralympischen Sommerspiele, die vom 29. August bis zum 9. September in London stattfinden, hat er sich allerdings höhere Ziele gesetzt.

„Mein Ziel ist erst einmal die Qualifikation“, sagt Sternath, der bis gestern auf eine Wildcard gehofft hatte. Am Nachmittag erhielt er die Absage. „Jetzt muss ich eben durch die Mühlen der Qualifikation.“ Sprich: sich bei den Weltcup-Rennen in Rom oder in der Schweiz durchsetzen. „Aber ich werde es schon schaffen.“ Der gebürtige Österreicher, der seit vielen Jahren im Landkreis lebt und für den Radsport- und Laufclub (RSLC) Holzkirchen startet, sagt das, als wäre die Qualifikation für das Sportereignis ein Kinderspiel. Doch selbstbewusst kann Sternath, der als Software-Ingenieur bei Nokia-Siemens-Networks in München arbeitet, nach diversen Erfolgen auch sein: Zwölfmal sicherte er sich die



Guter Saisonstart: Elmar Sternath (rechts außen) landete beim ersten Rennen im französischen Rosenau auf dem sechsten Platz.

FOTO: KN

österreichische Staatsmeisterschaft im Handbiking, 2006 wurde er Doppel-Europameister in Tschechien, 2007 Triple-Weltmeister in Italien und 2008 Fünfter bei den Paralympics in Peking – um nur einige Titel zu nennen.

Generalprobe in Holzkirchen

„In Peking habe ich das Treppchen verpasst, in London möchte ich aber mindestens die Bronzemedaille gewinnen“, verdeutlicht der Otterfingler, der beim RSLC die siebenköpfige Sparte Para-

cycling leitet. Dafür trainiert er sechsmal pro Woche und kommt dabei auf 16 Stunden. „Es ist mir gelungen, wieder fit für die Wettkämpfe zu werden“, sagt Sternath. „Nun bin ich voll auf London fokussiert. Bei diesem Rennen starten zu können, hat Priorität.“

Begeisterter Radsportler ist der Otterfingler schon lange. Bis zu seinem 25. Lebensjahr fuhr er Rennrad. Dann sprang eine Fußgängerin beim Training in Rottach-Egern auf die Fahrbahn, Sternath konnte nicht ausweichen und stürzte mit dem Rücken gegen ein parkendes Auto – seitdem ist er querschnittsgelähmt. Ein Schock. Doch aus der Bahn



Elmar Sternath (44)

aus Otterfing zählt zu den besten Handbikern weltweit.

wollte er sich nicht werfen lassen. Zunächst spielte er Basketball im Rollstuhl, ehe 2001 erstmals Handbikes auf den Markt kamen. „Die Sportart hat mich sofort fasziniert und anschließend eine solche Eigendynamik entwickelt, dass es einen immer hö-

heren Stellenwert in meinem Leben bekommen hat“, erläutert Sternath. Zudem erleichtere der Sport seinen Alltag. „Man kommt einfach besser zurecht, da man ständig sein Körpergewicht hochheben muss und dadurch fit ist.“

Daher darf er sich auch gelegentlich seiner Schwäche für Süßigkeiten hingeben. „Die esse ich sehr gerne, aber das ist im Sport nur selten möglich“, weiß der Otterfingler. Täglich 40 Gramm Bitterschokolade dürfen es aber trotzdem sein. Hinzu kommt sein regelmäßig wiederkehrender Heißhunger auf Pizza. „Das brauche ich einmal im Monat, aber dann reicht es

auch wieder für die nächsten Wochen.“

Noch hungriger ist er allerdings auf einen erfolgreichen Wettkampferlauf im Sommer mit dem Höhepunkt in London. Den letzten Schliff nach geschaffter Qualifikation für die Paralympics will sich Sternath dann bei der Österreichischen sowie der Deutschen Meisterschaft in Holzkirchen (20. und 21. Juli) – holen. Um dann in England seinen Heißhunger auf eine Medaille zu stillen.

Weitere Informationen

gibt es auf der Internetseite: handbike-power-endurance.de