

Seit seinem Rennrad-Unfall sitzt Elmar Sternath im Rollstuhl. Handbike fahren gibt ihm Kraft. Sein großes Ziel: Die Paralympics 2008!



Gold im Blick

Der 17. Juli 2007 ist für Elmar Sternath ein glänzender Tag. Er gewinnt seine dritte Goldmedaille bei der Straßenweltmeisterschaft im norditalienischen Parabiago. Teamzeitfahren, Straßenrennen und Einzelzeitfahren – sein Name krönt jede Siegerliste. Abends sitzt er auf dem Podium, genießt die Siegerehrung, seine Krönung. Das harte Training zahlt sich aus. Endlich. Er winkt den Zuschau-

ern auf dem Marktplatz, streckt seine starken Arme in den leicht bewölkten Himmel. Seine Arme, die sein Goldkapital sind: Elmar Sternath sitzt im Rollstuhl, die starken Arme zeugen von unbändiger Kraft, mit der er sein Rad über den Asphalt kurbelt. So schnell wie kaum ein anderer auf der Welt. Elmar Sternath ist Handbiker.

Handbiken – das ist nichts anderes als Rennrad fahren für Rollstuhlfahrer. Die Fah-



ERFOLGE

WHF WM Parabiago 2007
Gold im Einzelzeitfahren; Gold im Straßenrennen

IPC WM Aigle 2006
Silber im Einzelzeitfahren; 5. Platz im Straßenrennen

EHF-Europameisterschaft Louny 2006
Gold im Einzelzeitfahren; Gold im Straßenrennen

Europameisterschaft Alkmaar 2005:
4. Platz Einzelzeitfahren; 6. Platz Straßenrennen

EHC-Weltmeisterschaft Lausanne 2004
7. Platz Straßenrennen

Europameisterschaft Teplice 2003:
11. Platz Einzelzeitfahren; 9. Platz Straßenrennen

5-mal Österreichischer Meister

EHC-Champion 2005, 2006, 2007

TEXT | BJÖRN GERTEIS
FOTOS | HERMAN SEIDL

rer liegen oder knien, je nach Art der Behinderung, in einer Art Dreirad – nur die Kraft der Arme treibt die Kurbel an. Ansonsten aber sind die Unterschiede zum Rennradfahren auf zwei Rädern nicht allzu groß. Und: Handbiken ist eine faszinierende Sportart. „Es ist schon toll. Meinem Leben hat das Handbiken einen richtigen Push gegeben“, sagt Sternath. Auftrieb, den er gebraucht hat. Denn wollte man

ein Drehbuch über eine Handbike-Karriere schreiben, würde Elmar Sternaths Leben die perfekte Vorlage bieten. Aber es wäre ein Film, bei dem niemand die Hauptperson sein will. Und bei dem niemand glaubt, nicht glauben will, dass die Geschichte wahr ist.

Rückblende: Samstag, der 15. Mai 1993: Elmar Sternath ist mit dem Rennrad rund um den Tegernsee unterwegs. Eine Trai-

ningsrunde, wie er sie fast an jedem Wochenende dreht. Auch der leichte Nieselregen an diesem Tag hält ihn nicht ab. Dafür fährt er einfach zu gerne. Er genießt die Geschwindigkeit, das Freiheitsgefühl. Seine Runde führt ihn durch Rottach-Egern in seiner bayerischen Wahlheimat. Er hat Glück: grüne Welle, kein lästiges Anhalten an der Ampel. Doch seine Fahrt ist trotzdem abrupt zu Ende. Ein Fußgän- »



Schwarzwälder
Kirschtorte: „Meine
Leidenschaft“.



Goldfahrt: Elmar Sternath dominiert
das WM-Strassenrennen in Parabiago.

Handbiken ist Rennrad-
fahren für Rollstuhlfahrer:
Eine faszinierende Sportart –
mit echter Handarbeit.



Handarbeit: Elmar
Sternath entspannt
sich am Flügel.

ger beachtet das Rotsignal nicht, läuft ihm ins Fahrrad. Elmar Sternath stürzt, schlittert über die nasse Fahrbahn, knallt mit dem Rücken gegen ein parkendes Auto. Der zwölfte Brustwirbel bricht. Elmar Sternath ist querschnittsgelähmt.

„Eigentlich war es ein ziemlich unspektakulärer Unfall. Kein Blut, und dem Fahrrad ist auch nicht viel passiert“, blickt er 14 Jahre danach zurück. Allerdings war es ein Unfall mit schwerwiegenden Konsequenzen: Er konnte direkt spüren, dass er seine Beine nicht mehr bewegen kann. „Da kam mir ein Mädchen aus meiner ehemaligen Klasse in den Sinn, das im Rollstuhl saß: Jetzt geht’s mir wie ihr, habe ich in dem Moment gedacht.“ In den folgenden fünf Monaten in der Reha-Klinik in Murnau ging es für Elmar Sternath darum, das Leben neu zu lernen.

„Nach so einem Unfall ist einfach alles anders“, sagt er. Er musste lernen mit dem Rollstuhl umzugehen, sich morgens anzuziehen. Bordsteine waren auf einmal eine große Hürde. Jeden Tag lernte er etwas Neues, was vorher unerreichbar schien. Genau deswegen empfand er das erste halbe Jahr als gar nicht so schlimm. Abwechslung lenkt ab. „Die härteste Zeit brach für mich an, als ich zurück an die Uni kam“, erinnert sich Sternath. Seine Kommilitonen im Elektro-

Technik-Studiengang an der TU München waren alle ein Semester weiter. Und er hatte sich immer noch nicht an die neuen Lebensumstände gewöhnt. „Ich kam häufig zu spät.“ Alles dauert eben ein wenig länger – im Rollstuhl.

Knapp ein Jahr hat es gedauert, bis Elmar Sternath wieder mit Sport begann. Zuerst mit Basketball, wie viele, die mit Behindertensport anfangen. „Das waren alles sehr coole Typen“, sagt der gebürtige Österreicher und denkt gerne an die Zeit zurück. Doch im Hinterkopf schwebt immer die Liebe zum

Radfahren. Mit 35 Jahren lernt er das Handbiken kennen. Endlich wieder zurück auf dem Rad. „Ohne den Radsport wäre ich sicherlich weder körperlich noch mental so fit“, sagt der heute 41-Jährige, der wesentlich jünger wirkt. Braun gebrannt, austrainiert, mit wachsenden, freundlichen braunen Augen. Er ist mit Spaß bei der Sache, aber auch

sehr ambitioniert, fleißig, konsequent. Seit vergangener November trainiert er professionell mit Christof Weiß von der European Bike Academy. „Seitdem habe ich mich in fast allen Bereichen verbessert“, sagt er. Die individuelle Trainingsplanung zahlt sich aus, die Erfolge werden fast zur Gewohnheit. Zum vierten Mal in Folge



Edelmetall: Ein kleiner Auszug aus Sternaths Sammlung. Eine Medaille bei den Paralympics wäre ein Traum.



Goldjubiläum: Sternath nach seinem bislang größten Triumph.



Elmar Sternath lebt das olympische Motto. Er will unbedingt bei den Paralympics 2008 in Peking dabei sein. Dort will er sich seinen großen Traum erfüllen.



Leistungscheck: Auswertung der Trainingsdaten.

gewinnt er dieses Jahr die aus acht Rennen bestehende European-Handbike-Circuit-Serie. Vorzeitig. Im September findet eigentlich erst das Abschlussrennen in Rotterdam statt. Sternath dominiert die EHC-Serie wie Roger Federer das Herrentennis. Tritt er bei einem Rennen an, ist er der Favorit. Fünf erste Plätze, zwei zweite Ränge. Was für eine Bilanz! Für diese Erfolge ist Sternath bereit, viel zu geben.

Vor allem viel Zeit. Sternath bringt eine 40-Stunden-Arbeitswoche als Software-Ingenieur und 20 Trainingsstunden unter einen Hut.

Da ist effektives Zeitmanagement gefragt. In der Hauptwettkampfzeit von März bis Oktober bleibt kaum noch Raum für andere Leidenschaften. Zum Beispiel fürs Klavierspielen. Als kleiner Junge saß er knapp zwei Stunden pro Tag am Flügel. Als Leistungssportler hat er nur den trainingsfreien Oktober, in dem er versucht, das alte Niveau an den Tasten zu erreichen. „Wir Österreicher sind eben ein musikalisches Völkchen“, sagt er.

Und ein Volk, das die Berge liebt. „Das Gebirge ist noch eine meiner Leidenschaften“, schwärmt Sternath, obwohl er dort hin und wieder ganz schön leiden muss. Eine Woche lang quälte Christof Weiß ihn im Juli in Kärnten. Trainingslager. Als Vorbereitung auf die UCI-WM in Bordeaux. „Das war richtig anstrengend“, sagt selbst der Trainer. Aber: Die Strapazen haben sich gelohnt. Sternath holte den 5. Platz in seiner Lieblingsdisziplin,

dem Einzelzeitfahren. Im Straßenrennen belegte er den 6. Platz.

Ein perfekter Anlass auch mal zu sündigen, sich zu belohnen für all die Strapazen. Am liebsten greift Sternath da zu etwas Süßem. Für einen Leistungssportler hat er ein schwer zu zügelndes Laster: die Patisserie. Mit 16 Jahren bekam er sein erstes Backbuch. Wenig später liebäugelte er ernsthaft damit, eine Konditorlehre zu beginnen. „Ich bin dann aber zum Glück auf der Schule geblieben.“ Zum Glück? Wenn er backt, dann wolle er nur die allerbesten Zutaten verwenden. „Ich weiß nicht, ob ich dazu als Konditor immer die Möglichkeit gehabt hätte.“ Sternath ist Perfektionist, auch außerhalb des Sports. So zaubert er nur zum Spaß Meisterwerke aus Sahne, Zucker und Biskuit. Seine Spezialität: Schwarzwälder Kirschtorte. „Da esse ich denn auch schon mal zwei bis drei Stück“, gesteht er. Was er sich ohne Probleme erlauben kann. Der Vegetarier sündigt nur selten und achtet sehr auf seine Ernährung. Seinen trainierten Körper zieren Muskeln – kein Fett, auch wenn er zugibt: „Ein wenig mehr Schokolade würde ich schon gerne essen.“

Aber austrainiert zu sein ist eine Voraussetzung, um auf dem Handbike zu bestehen, die extremen Belastungen aushalten zu können. 2004 nahm Sternath an der „Sadler's Ultra Challenge“ teil, dem härtesten Etappenrennen für Handbiker. Über sechs Abschnitte führt die Strecke durch Alaska, jeden Tag sind knapp 80 Kilometer zu bewältigen. „Das war ein tolles

Erlebnis“, sagt Sternath. Seine Augen funkeln wie das Gletschereis der Berge Alaskas. Über seinen hervorragenden dritten Platz möchte er gar nicht reden. Viel wichtiger ist ihm das Drumherum beim Wettkampf. Jeder Fahrer hat ein eigenes Begleitfahrzeug, die Unterbringung ist super. Leider eine Ausnahme bei Handbikeren. Und vor allem hat es ihm die Landschaft angetan. Sie sei fast so schön wie die Alpen. „Ich will unbedingt noch einmal in Alaska an den Start gehen.“

Sein sportliches Lebensziel ist allerdings ein anderes, schwebt über allem: Peking 2008 – Paralympics.

Die Spiele sind zum Greifen nahe: Ein Freund hat ihm schon eine Kaffeetasche aus der Olympiastadt 2008 mitgebracht. „Olympia, dafür werde ich alles opfern, da will ich dabei sein“, sagt er. Einzige Hürde: die nationale Nominierung. Aber auch da sieht es gut aus für Sternath. Am Computer hat er die Chancen für die Berufung ausgerechnet. „Da gibt es ein sehr kompliziertes System, aber ich wollte es genau wissen.“ Ergebnis der Rechnung: Wenn alles läuft wie bisher, steht einem Start in Peking nichts im Weg. Und so kann auch der 14. September 2008 ein glänzender Tag werden. Vielleicht reicht es im fernen China für einen Podiumsplatz im Einzelzeitfahren oder im Straßenrennen. Vielleicht kann Elmar Sternath wieder seine starken Arme in den Himmel recken. Vielleicht sind die starken Arme wieder sein Goldkapital. **RB**