

„Geht nicht, gibt's nicht!“

Sehbehinderter Extremsportler trainiert mit der Sportfördergruppe Eckernförde.

von Dana Schubert

Eckernförde. Harald Lange ist seit seiner Geburt fast blind. Lediglich auf einem Auge hat er eine Restsehkraft von fünf Prozent, was sein Blickfeld auf zwölf Grad einschränkt. Doch davon lässt er sich nicht abhalten, seinen geliebten Sport auszuüben. An Sportarten, die ihn interessieren, mangelt es nicht. Er boxt, geht surfen, fährt Snowboard und Mountainbike. Kaum zu glauben, dass er all diese Sportarten ohne Begleitung macht.

Aber sein Steckenpferd ist und bleibt das Laufen. Er geht aber nicht einfach nur joggen, sondern hat sich auf so genannte Ultra-Läufe spezialisiert. So hat er schon die Ziellinie des Großglockner- oder Zugspitzenlaufs überquert.

Sein jetziges Ziel ist das Brave-Heart-Battle. Dieser Survival-Run mit diversen Hindernissen geht über 28 Kilometer. Gerade auf die unterschiedlichen Hindernisse muss er sich gesondert vorbereiten, denn er sieht sie sehr spät. Einen Balken, über den er springen muss, sieht er erst einen Meter vorher. Wenn er in eine zwei Meter tiefe Grube springt, sieht er den Boden nicht. „Natürlich habe ich auch Angst. Man kann den Kopf ja nicht komplett ausschalten, aber ich liebe diese Herausforderung“, sagt der junge Bad Homburger.

Aufgrund eines persönlichen Kontaktes kam „Harry“ Lange an die Sportfördergruppe in Eckernförde. Er hatte sich in den Kopf gesetzt, mit den Leistungssportlern der Marine zu trainieren. Sein Wunsch wurde erfüllt: Er durfte eine Woche mit den Sport-



Abtasten: Harald Lange (r.) muss sich vorher mit dem Parcours vertraut machen.

lern üben, die sich auf maritimen Fünfkampf spezialisiert haben. Dabei ging er mit ihnen laufen, schwamm in der Ostsee ein paar Züge, musste sich auf der Laufbahn in Sprint und Ausdauer und auch in der Schwimmhalle beweisen.

Der scheinbar größten Herausforderung sah sich der Läufer auf der Hindernisbahn gegenüber. Ein Probeparcours, der Anwärter der Sportfördergruppe testen soll, war in einer Halle aufgebaut. Er bekam eine Einweisung, tastete alle Hürden ab, um ein Gefühl für die Höhen zu bekommen und stellte sich hochkonzentriert an die Startlinie.

Der Pfiff kommt und „Harry“ sprintet zum Seil, was bis zur Hallendecke erklimmen werden muss. Dann folgen weitere Hindernisse: darunter durchkriechen, darüber springen oder klettern. Mit einem großen Satz springt er an die Sprossenwand, die er über-

winden muss. „Die Sprossenwand kenne ich vom Boxen, da hab ich mich getraut. Nur bei den anderen Hindernissen hatte ich ein bisschen Muffensausen und bin deswegen langsamer ran gelaufen“, erklärt der Sportler aus Hessen. Selbst das Zielwerfen mit Tennisbällen meistert er ohne Probleme. „Das kenn ich vom Dart“, kommt sofort die Erklärung.

Unter Anfeuerungsrufen kommt der „Tisch“, die letzte Hürde. Die zwei Meter hohe Plattform muss er hoch und wieder runter kommen. Geschafft. Und von langsam laufen kann nicht die Rede sein, denn er meistert den Parcours in weniger als zweieinhalb Minuten. „Damit braucht er sich nicht zu verstecken. Klar sind gute Sportler bis zu einer Minute schneller, aber es ist eine sehr gute Leistung“, sagt Stabsbootsmann Lars Apitz, Leiter der Sportfördergruppe, beeindruckt.

Er betont mehrmals, wie faszinierend er diese Einstellung findet. „Harry ist ein Vorbild für alle. Er lässt sich nicht unterkriegen und will alles probieren. Manchmal haben eher wir ihn gebremst, als dass er gesagt hätte ‚Das kann ich nicht‘. Er will nicht bemitleidet werden“, erzählt Apitz. „Ich würde nie einfach aufgeben, ich will es erst versuchen. Geht nicht, gibt's eben nicht!“, erklärt der Extremsportler.

Wie zur Bestätigung strahlt er über das ganze Gesicht, denn der Hindernislauf hat ihn unter Adrenalin gesetzt. Jetzt hat er Lust auf mehr. „Gehen wir noch auf den Sportplatz?“, fragt er voller Tatendrang. „Ja, jetzt laufen wir noch 5000 Meter“, beruhigt ihn der Leiter. Nach einem Spiel Hockey zur Erwärmung und einem Lauf wie diesem für manch anderen eine Bestrafung. Für Lange könnte es aber nichts besseres geben.

