

SportXtreme bei Alex Zanardi

Meister im Schicksal meistern

Video SportXtreme bei Alex Zanardi



Video

(13.11.2013)

YouTube-Video Harald Lange beim Großglocknerlauf



Video SportXtreme vom 19. März 2013



Video

(19.03.2013)

SportXtreme diesmal mit einer Homestory: Jeannine Michaelsen hat Alex Zanardi, Ex-Rennfahrer und Paralympicssieger, besucht. Zanardi hat bei einem Renn-Unfall beide Beine verloren.

Allen Stolpersteinen zum Trotz

von Sarah Wenger

Alex Zanardi hat nach seinem Unfall seine Karriere weitergeführt und wieder gewonnen, ehe er aufs Handbike wechselte. Wie Zanardi sucht auch Harald Lange den Wettkampf mit Nichtbehinderten.

Die erste Ohrfeige bekommt Harald Lange schon nach wenigen Metern. Steil schlängelt sich der Weg auf die Zugspitze. Der 32-Jährige weiß zu diesem Zeitpunkt nicht, was ihn mehr anstrengt: Die körperliche Leistung oder die psychische. Trittsicherheit, Bergerfahrung und Schwindelfreiheit fordert der Veranstalter von den Läufern, die auf dem 17,94 Kilometer langen Extremelauf 2235 Höhenmeter überwinden.

Aus eigener Kraft

Lange meistert den Zugspitzlauf 2012 unter besonderen Voraussetzungen. Der 33-Jährige ist von Geburt an sehbehindert. Mit einer verbliebenden Sehfähigkeit von fünf Prozent kämpfte er sich durch Geröllfelder und kletterte am Ende den Grat hinauf - alleine, unabhängig, aus eigener Kraft. Der Mann aus Bad Homburg im Taunus sagt: "Für mich war immer klar: Die Behinderung ist da, ich akzeptiere sie, aber ich lasse mich nicht von ihr ausbremsen."



Von Ausbremsen kann keine Rede sein. Im Jahr 2011 startete Lange bei seinem ersten **Marathon** (<http://www.youtube.com/watch?v=ALJUuLWHzA0>) in Frankfurt am. Die Uhr stoppte bei 3:39 Stunden. Um knapp 20 Minuten verbesserte er diese Zeit im Folgejahr. Da dachte er: "Die Drei-Stunden-Marke knacken, das geht - ob behindert oder nicht."

Harter Gegenwind

2013, selber Ort, andere Zeit: 3:14 Stunden braucht Lange, bis er nach 42,195 Kilometern die Festhalle in der Frankfurter Innenstadt erreicht. Diesmal musste er sich ausbremsen lassen - vom Gegenwind, der ihm auf den letzten Kilometern ins Gesicht bläst und von seinem Körper, der am Ende seiner Leistungsfähigkeit ist, weil Lange die Wasserstation verpasst.

Harald Lange beim Zugspitzlauf

SportXtreme am 12.November



SportXtreme-Moderatorin Jeannine Michaelsen besucht **Alessandro Zanardi**. Der Italiener zählt zu den eindrucklichsten Persönlichkeiten der Sportwelt. 2001 hatte er als Champ-Car Rennfahrer bei einem Unfall auf dem Lausitzring beide Beine verloren. Mittlerweile ist er mit dem Handbike erfolgreich.

Weitere Köpfe der Sendung sind:

- **Mark Inglis**: bestieg 2006 als erster beidseitig Beinamputierter den Mount Everest.
- **Martine Wright** (Bild): verlor 2005 beim Bombenanschlag auf die Londoner U-Bahn. Heute erfolgreiche Sitz-Volleyballerin.

Die Sendung ist am Dienstag vorab bei zdfsport.de in der Mediathek zu sehen. Im TV wird sie am Mittwoch, 1.10 Uhr, auf ZDFinfo ausgestrahlt.

Der 33-Jährige startet aus gutem Grund jedes Jahr wieder in Frankfurt: Das gewohnte Umfeld gibt ihm Sicherheit. Er orientiert sich an markanten Punkten, merkt sich die Geräusche der Stadt und den Untergrund mit seinen Unebenheiten. Wie viel er noch sieht, kann Lange "unmöglich erklären". Dazu müsste er vergleichen und das könne er nicht, weil er mit Sehbehinderung zur Welt gekommen ist.

Als erstes Kampfsport

Schon als Kind begeistert sich Lange für Sport. Die Eltern kämpfen zu Hause mit ihren Ängsten, der Sohn beim Judo mit seinen Gegnern. Später trainiert Lange Kung Fu und Wing Chun, mit 18 Jahren wächst die Begeisterung für Ausdauertraining und damit auch für das Laufen. Durch den Sport habe er seinen Körper noch einmal anders kennengelernt, sagt Lange. Deshalb hat er über seinen Weg zum ersten Marathon das Buch "Und du kannst es

schaffen!" geschrieben.

Im Schnitt läuft der Extremsportler vier bis fünfmal die Woche und schwitzt zweimal bei seinen Krafteinheiten. Er startet für den Verein Spiridon Frankfurt, seit Ende 2012 trainiert er auf Grundlage eines Online-Trainingsplans, den der ehemalige Spitzensportler Kurt Stenzel für ihn erstellt.

Ein Termin nach dem anderen

Das alles stemmt der junge Mann, der Vollzeit im hessischen Landesschulamt und nebenbei als Masseur arbeitet. Im kommenden Jahr jagt in Langes Terminkalender ein Wettkampf den nächsten: Das Braveheart-Battel im bayerischen Münnerstadt, ein 26 Kilometer langer Geländelauf, gespickt mit 50 Hindernissen, der Wien-Marathon im April und der Zugspitzlauf im Juli.

Links

Handbike-Alpencross

(<http://www.zdfsport.de/Erstbefahrung-statt-Erstbesteigung-30445168.html>)

SportXtreme-Sendungen

(<http://www.zdf.de/SportXtreme/SportXtreme-6862334.html>)

Das Blog zur Sendung

(<http://blog.zdf.de/sportxtreme/>)

Doch beim Lauf auf Deutschlands höchsten Berg kapituliert 2012 mehrmals sein Körper. Lange plagen Krämpfe, er kämpft mit der Strecke, den unwegsamen Pfaden, den schmalen Serpentinaen und muss regelmäßig einen Gang runter schalten, um sich zu orientieren.

Uneinsichtige Konkurrenten

Auch die anderen Läufer bereiten ihm Probleme. Zum Teil fallen abfällige Kommentare von Sportlern, die den Hessen an engen Stellen überholen möchten. Und das, obwohl sein T-Shirt mit dem Blindenzeichen, den drei schwarzen Punkten auf gelbem Untergrund, gekennzeichnet ist. "Dabei", sagt Lange, "möchte ich einfach nur wie ein Mensch behandelt werden."

Lexikon: Wakeboarden, Klettern, Freeski

Renegade



Sean Reyngoudt ist wohl einer der verrücktesten Prothesenträger unter den Extremsportlern – sein Können beim Wake- und Kiteboarding geht über das hinaus, was die meisten Nicht-Behinderten wortwörtlich auf die Beine stellen. Möglich gemacht wird das auch von "Renegade" – so heißt sein ultramoderner Beinersatz. Renegade ist Reyngoudt – Reyngoudt ist Renegade. Seht selbst!

ChairSkating - WCMX