



ZUR PERSON

**Harald Lange, 34, kaufmännischer Angestellter aus Bad Homburg**

... ist seit seiner Geburt auf einem Auge blind, auf dem anderen sieht er nicht mehr als fünf Prozent. Doch deswegen aufzugeben, kommt für ihn nicht infrage. Er setzt um, was er sich vornimmt, und scheut dabei keine noch so großen Hürden. Das Laufen liebt er, weil er dabei „das Leben deutlich spüren kann“. Mit seiner positiven Einstellung hat Harald auf der Laufstrecke schon viel erreicht.

## Nur der Wille zählt

**Harald Lange** lässt sich von seiner Sehbehinderung nicht einschränken. Er stellt sich Herausforderungen, die ihm niemand zutraut, und meistert sie mit einem Lächeln. Die Zweifel seiner Mitmenschen sind ihm der größte Ansporn

Von DANIELA PREISS • Foto: DIETER SCHIWER

➔ Seit seiner Geburt leidet Harald Lange an einer Sehnerv-Athrophie. Auf dem linken Auge hat er nur noch eine Sehkraft von fünf Prozent, auf dem rechten ist er völlig blind. „Wer aufgibt, hat bereits verloren“, ist das Motto des Läufers aus Bad Homburg, der sich mit viel Mut durchs Leben kämpft – und das gerade wegen seiner Sehbehinderung.

„Das Problem“, sagt Harald Lange, „liegt nicht bei mir, sondern woanders. Die Gesellschaft hat Probleme, mit Menschen wie mir umzugehen. Immer wieder heißt es: ‚Nein, das kannst du nicht. Das schaffst du doch sowieso nicht...‘“

★ ★ ★

Als Harald Lange diese Ausgrenzung zum ersten Mal zu spüren bekam, war er noch ein Jugendlicher. Er träumte davon, eines Tages als Leistungssportler im Boxen aktiv zu werden. Doch für eine professionelle Ausübung dieser Sportart bekam er keine Zulassung. Als Nächstes wollte er einen Triathlon bestreiten. Aber der sehbehinderte Sportler benötigte dafür einen Partner auf dem Rad. Da er keinen Tandempiloten fand, konnte er auch in dieser Disziplin nicht antreten. Andere an seiner Stelle hätten spätestens jetzt aufgegeben,

„Die Gesellschaft hat Probleme mit Menschen wie mir. Immer wieder heißt es: ‚Nein, das kannst du nicht. Das schaffst du sowieso nicht...‘“

doch er machte weiter – und entdeckte endlich seine Sportart: das Laufen.

Lange erkundete alle Terrains, das Land und die Berge, im Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Dabei brauchte er keine Begleitung, und nichts und niemand

hielt ihn auf. „Mit der Zeit habe ich das Laufen in all seinen Facetten entdeckt. Vor allem genieße ich es, die Vielfalt der Elemente zu spüren. Und dass ich in der Natur bin, frei und unabhängig, und den eigenen Körper intensiv fühlen kann.“

In seinem Buch „... und du kannst es schaffen!“ (Kindle Edition) beschreibt Lange den Weg zu seinem ersten Marathon und den Marathon selbst. Doch bei diesem Rennen blieb es nicht. Als Nächstes absolvierte er den Zugspitzlauf und ging schließlich sogar bei der Braveheart Battle, dem härtesten Hindernislauf in Deutschland, an den Start. Irgendwie knackte er auch diese Nuss. Ein halbes Jahr später, im letzten November, erschien dazu die biografische Erzählung „Willensstark“, verfasst von der ebenfalls blinden Autorin dieses Artikels.

Um für seine Bücher die Werbetrommel zu rühren, veranstaltet Lange nun Lesungen und Pressetermins. Eine neue Herausforderung, aber solche liebt er ja, wenn auch vielleicht eher die beim Laufen. Wie die eine im letzten Herbst: „Im Oktober habe ich am Limes Run teilgenommen, das ist eine ähnliche Veranstaltung wie der Braveheart Battle. Ich habe den 43. Platz belegt, in drei Stunden und fünf Sekunden. Über die fünf Sekunden ärgere ich mich heute noch...“

★ ★ ★

Stolz ist Harald Lange dagegen auf seine neue persönliche Bestmarke beim Marathon in Berlin: 3:06 Minuten. Noch besser war sein Debüt beim 24-Stunden-Lauf in Dettenhausen: fünfter Platz! Als Nächstes steht der Marathon des Sables an, ein mehrtägiger Ultralauf durch die Sahara.

„Sicher habe ich Respekt vor dem Rennen“, räumt er ein, „aber mein Sportkollege Stefan Schlegel sagt: ‚Solange du keine Angst vor der Sache hast, ist dein Ziel nicht hoch und anstrengend genug.‘ Und das sehe ich genauso.“

**FREU  
DICH  
AUF EIN  
VÖLLIG  
NEUES  
LAUF-  
GEFÜHL.**

**S8X**  
EIGHTSOX



STABILIZE  
YOUR BODY

Intersport Mälzerei, 01127 Dresden // Sport-Shop Radeberg, 01454 Radeberg // Gabriele Hering Schmuck und Schuhe, 01824 Königstein/Sächsische Schweiz // Sportshop Skora, 02681 Schirgiswalde // Schuhhaus Weber, 04158 Leipzig // Schuhhaus Mätzold, 04668 Grimma // SpoWa zum Roll, 06712 Zeltz Elster // Roy u. Tilo Wagner GbR, 08340 Schwarzenberg // Schuhhaus Lutz Quass, 09125 Chemnitz // Intersport Noack, 09599 Freiberg // Sport Hanitzky, 09618 Brand-Erbisdorf // Galeria Kaufhof, 10178 Berlin // Galeria Kaufhof 20085 Hamburg // Sport Shop, 37308 Halbbad Heiligenstadt // Galeria Kaufhof, 40212 Düsseldorf // Galeria Kaufhof, 46047 Oberhausen // Galeria Kaufhof, 50667 Köln // Galeria Kaufhof, 60313 Frankfurt // L & S Lauf- & Sport Shop, 68229 Mannheim-Friedrichsfeld // Heart & Sole, 70597 Stuttgart-Degerloch // Stahl Sport Shop, 71069 Sindelfingen // Bergfreunde GmbH, 72138 Kirchentellinsfurt // Canadian Husky, 72764 Reutlingen // Sport Schwab, 73479 Ellwangen // Intersport Elsass, 75172 Pforzheim // Intersport Gemo, 79576 Weil am Rhein // Sport Behringer, 79859 Schluchsee // Galeria Kaufhof, 80331 München

EIGHTSOX.COM