

Die Kraft der zwei Arme

Der querschnittsgelähmte Volker Mehl fährt seinen I. Halbmarathon

■ Von Alexander Krex

Volker Mehl (46) aus Pankow bestreitet seinen ersten Halbmarathon, gleichzeitig ist es sein erstes offizielles Rennen mit dem Handbike. „Ich brauche nur 30 Sekunden um meinen Rollstuhl in ein Handbike zu verwandeln“, sagt Mehl. Dazu müsse er lediglich die Armkurbeln montieren. Das Fahren mit so einem Handbike gestalte sich allerdings ungleich schwieriger. „Stellen Sie sich das nicht so einfach vor wie Fahrradfahren“, sagt er. „Die Bewegungsabläufe sind komplexer und eher mit dem Rudern zu vergleichen.“

Vor allem Steigungen – selbst die geringsten – kosteten große Mühe. Sein Handbike nutze er deshalb erst seit seinem Umzug in die Hauptstadt 2008 konsequent. „Berlin ist einfach ideal für diesen Sport, weil es so schön flach ist“, sagt Mehl. Nur beim Überqueren der unzähligen Brücken über die Flüsse, Kanäle und S-Bahn-Gleise komme er ganz schön ins Schwitzen. Da sei es dann doch günstig, dass er eine 48-Gang-Schaltung an seinem Handbike habe.

Am liebsten fährt Mehl mitten durch Berlin, eine bevorzugte Trainingsstrecke hat er nicht. „Um die Stadt kennen zu lernen, fahre ich immer andere Routen.“ Dafür habe er sich ein Navigationsgerät mit Fahrrad-Programm zugelegt, das ihm geeignete Strecken durch Seitenstrassen anzeige. In den letzten

Monaten sei er auf diese Weise mehr als 2000 Kilometer kreuz und quer durch die Stadt gefahren. „Ich glaube, ich kenne Berlin nach so kurzer Zeit schon besser als mancher waschechte Berliner.“

Seit einem Unfall im Kindesalter, der ihn leicht hätte das Leben kosten können, ist der 46-Jährige querschnittsgelähmt. Noch bis vor Kurzem trieb er gar keinen Sport, jetzt legt er im Schnitt 30

Kilometer pro Tag zurück – und hat dabei schon etwa 20 Kilogramm verloren.

Zusätzlich zu seinem straffen Trainingsplan spielt Mehl noch Rollstuhl-Basketball im Verein. Für ihn sind die Action und der Kampfgeist dieses Mannschaftssports ein

29. Berliner
Halbmarathon
5. April 2009

VATTENFALL



Mit diesem Handbike geht Volker Mehl am Sonntag an den Start FOTO: LAMBERT

gutes Gegengewicht zum eher einsamen Langstrecken-Training.

Bei seinem Halbmarathon-Debüt am Sonntag wird Mehl alles andere als einsam sein. Er freue sich schon sehr auf die vielen Menschen am Streckenrand. „Die Zuschauer sind ein ganz wichtiger Faktor für mich“, erklärt er. Was für eine tolle Atmosphäre ihn am Sonntag erwarten wird, weiß Mehl schon von einem Besuch des Berlin Marathons im September. Dieses Mal wird er selbst eine Startnummer tragen und auf der abgesperrten Strecke mitfahren. Und das ganz ohne den üblichen Straßenverkehr, denn „wann sind die Berliner Straßen sonst so schön frei?“

Bis zum 5. April stellt Ihnen die Morgenpost täglich Berliner und Berlinerinnen vor, die beim kommenden Halbmarathon an den Start gehen werden.

Verkehr am Sonntag

Straßensperrungen Am Sonntag ist der gesamte Innenstadtbereich wegen des Halbmarathons in der Zeit von 10 Uhr bis etwa 14.30 Uhr gesperrt. Autofahrer haben nur sehr eingeschränkt die Möglichkeit, den inneren Veranstaltungsraum (City Ost und West) zu verlassen, beziehungsweise in diesen einzufahren.

S- und U-Bahn Die Polizei empfiehlt die Nutzung von U- und S-Bahn. Autos sollten stehen gelassen werden – auch, weil sämtliche Laufstrecken mit Halteverboten versehen sind. *alx*