

Ein Stück mehr Lebensqualität

Sie ist ganz sicher nicht alltäglich, die Geschichte von Norbert Koch. Es ist eine Geschichte zum Nachdenken. Über das Leben. Über die wahren Werte, die man allzu leicht vergisst. Es ist aber auch eine Geschichte die Mut macht. Eine Geschichte, „die zeigt, was man leisten kann“, sagt Koch. „Wenn man nur will.“

Norbert Koch ist 37. Er sitzt im Rollstuhl. Seit 1983, als er bei einem Unfall beide Beine verlor.

Trotzdem fährt der Karlsruher Rad, geht bei Wettkämpfen an den Start. In Deutschland. In Europa. In aller Herren Länder. Norbert Koch tritt dabei nicht mit den Füßen in die Pedale. Er „kurbelt“. An seinem „Handbike“. Und das unglaublich schnell. 2007 wurde Koch, dessen Heimatverein PS (Post Südstadt) Karlsruhe ist, zweifacher deutscher Meister. Im Straßenrennen und beim Zeitfahren. Er wurde Europacup-Sieger. Er wurde zum besten seiner Klasse „HC C“. (Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich die Bezeichnung „Handicap Circuit“ und der Grad der Behinderung „C“. Das ist der „leichteste“ von drei). Und er wurde nach insgesamt sieben gewonnenen Saisonrennen von Adelbert Kromer, dem Bundestrainer Radsport des Deutschen Behindertensportbundes, für den Nationalkader nominiert. Bei der Weltmeisterschaft in Bordeaux holte er 1970 in Lenaheim (Rumänien) geborene Koch die Silbermedaille im Straßenrennen, wurde Vierter beim Zeitfahren. Bei den Panamerikanischen Meisterschaften, Mitte November in Kolumbien, hieß der Sieger Norbert Koch. In bei-



Norbert Koch Foto: pr

den Disziplinen. Doch es liegt in der Natur des 37-Jährigen, auf dem sportlichen Parkett immer noch ein bisschen mehr zu wollen. Das bedeutet jetzt: Die Teilnahme an den Paralympics 2008 in Peking. Dort sind die Handbiker nach ihrer Premiere in Athen zum zweiten Mal bei den Olympischen Spielen für Menschen mit körperlicher Behinderung dabei. „Zu 80 bis 90 Prozent dürfte die Qualifikation sicher sein“, schätzt Koch. „Bei den Rennen die ich bisher gefahren bin, habe ich mich jedenfalls schon mal dafür empfohlen“, meint er. Bis zum Beginn der Paralympics Anfang September gibt es noch ein paar Konkurrenzen, bei denen er an seine 2007er Erfolge anknüpfen und jeden Nominierungszweifel beseitigen will. Bei den deutschen Meisterschaften zum Beispiel. Oder bei Läufen des internationalen Radsportverbandes UCI in Deutschland, Frankreich und Tschechien. „Anspruchsvolle Strecken“, so Koch, „werden das sein“. Ein Vorteil für ihn, denn:

„Ich liebe es, wenn es schwierig wird.“ Bis Ende Januar ist Norbert Koch im Trainingslager auf Gran Canaria. Die Kosten dafür sind durch Sponsorengelder abgedeckt. „Zum Glück“, freut sich der Karlsruher und hofft gerade im Jahr der Paralympics auf weitere Unterstützung. Mit auf der Sonneninsel ist seine Freundin. Aber keine Trainer. „Nein, da ist niemand mit vor Ort“, so Koch. „Was zu tun ist“, das wurde zuvor mit Bundestrainer Kromer und seinem Heimtrainer Eckardt Grethlein (St. Leon-Rot) abgesprochen. Im Schnitt zwischen 20 und 70 Kilometer liegen die Rennstrecken für die Handbiker bei den Straßenrennen. Zwischen sieben und 20 Kilometer sind es beim Zeitfahren. Eigentlich ein Klacks für Norbert Koch. Vier- bis fünfmal die Woche geht es raus auf „Tagestour“. 140 Kilometer pro Trainingseinheit sind keine Seltenheit. Meist erzieht er „dann einen 38er“ (38 Stundenkilometer)-Schnitt. „Das ist es, was mich mit am meisten an diesem Sport fasziniert: Die hohe Geschwindigkeit, die man durch seine eigenen Hände mit diesem Rad erreicht“, erklärt Koch. Trainiert wird meist auf dem Hockenheimring. „Manchmal fahre ich auch von zuhause aus durch den Hardtwald. Oder treffe mich in

Heidelberg mit Kollegen.“ Erstaunlich ist die Rasanz seiner Handbiker-Karriere: 2004 hat er in Hockenheim zum ersten Mal überhaupt gesehen, „dass es so etwas gibt“. Es folgten ein paar Proberunden und die haben ihn dermaßen begeistert, „dass ich im Januar 2005 beschloss, so ein Sportgerät zu kaufen – und zu trainieren.“ Bis zu 4000 Euro kosten die Räder mit den Spezialreifen. Die Herstellerfirma gehört inzwischen zu Kochs Sponsoren. Sie hat ein Handbike nach seinen Wünschen konstruiert. „Das“, sagt er, „war sehr wichtig und hat einen zusätzlichen Schub nach vorne gebracht.“ Bereits in seinem Premierenjahr 2005 war Norbert Koch Gesamtsieger in der NHC-Serie (National Handbike Circuit) geworden. 2006 tauchte er international immer häufiger in der Spitze auf – und gewann sein erstes Rennen.

Alltäglich ist sie sicher nicht, die Geschichte von Norbert Koch. 18 Jahre alt war Koch, als er sich entschied, für eine bessere Zukunft Rumänien zu verlassen. Die „Reise“ endete tragisch. „Ich wollte auf einen Zug aufspringen und bin überfahren worden“, erinnert er sich an jenen schrecklichen Moment, der sein Leben völlig verändern sollte. Und dennoch: Groll gegen das damalige Unrechtsregime eines Landes, das inzwischen zur großen EU-Familie gehört, hegt er nicht: „Abgesehen vom körperlichen Leid und den Repressionen: es hätte auch anders ausgehen



Foto: Christian Kolb

Das Jahr des Norbert Koch: 2007 wurde der Karlsruher Handbiker Vizeweltmeister im Straßenrennen und gewann bei den Panamerikanischen Spielen. Jetzt will er auch zu den Paralympics.

können“, sagt Koch. „Rumänien ist und bleibt Vergangenheit. Das war mein Schicksal, ich musste diesen Weg gehen.“ Pilot war sein Traumberuf als Jugendlicher. Autorennen wollte er vielleicht fahren. Heute (seit 1992) arbeitet er als Fachprüfkraft bei Siemens in Karlsruhe – und fährt Rennen. Wenn auch andere, als damals vorgestellt. „Ich bin stolz, dass ich das machen darf“, betont er. „Das gibt mir Kraft. Durch das Handbiken ist die Lebensqualität viel höher. Man fühlt sich nicht so ausgegliedert aus der Gesellschaft und kann zeigen, was man leisten kann.“ Dabei hatte er in jungen Jahren mit Sport rein gar nichts am Hut. Norbert Koch lacht. „Nein, sportlich war ich nie. Mal die 15 Kilometer mit dem Rad zur Schule, das war das Höchste der Gefühle. Und dafür habe ich 50 Minuten gebraucht.“

Als sich die politische Lage 1990 grundlegend änderte, konnte er endlich mit seinen Eltern und der Großmutter nach Deutschland. Seine Schwester war schon da. Vom Übergangslager in Rastatt führte der Weg der Kochs über Donaueschingen nach Schielberg und schließlich nach Karlsruhe. In Heidelberg schloss Norbert Koch (Fachhochschulreife in Rumänien) eine Umschulung zum Mikroelektroniker ab – und fing in einem Rollstuhlteam an, Basketball zu spielen. Als er dann den Spaß am Handbiken entdeckte und bei einem Rennen hinter einem Freund ins Ziel kam, war sein Ehrgeiz geweckt... Da verwundert es eigentlich auch nicht, dass Norbert Kochs Lieblingsfilm die James Bond-Episode „Sag niemals nie“ ist. Nein, irgendwie hat das Symbolcharakter. Manfred Spitz

Manfred Spitz

www.koch-norbert.de
www.dbs-npc.de

Trainiert wird auch auf dem Hockenheimring



Armkraft: Für Handbiker das A und O.

Foto: Christian Kolb

Handbike

gehören Handbike-Konkurrenzen bei vielen Marathon- und Radsportveranstaltungen dazu. Es wurden spezielle Rennserien, wie die HCT (Handbike-Citymarathon-Trophy) oder im Jahr 2000 vom European Handbike Circuit (EHC) der Handbike-Welcup, etabliert. 2004 war für die Handbiker ein doppeltes Premieren-Jahr: Erstmals ging es in Lausanne um Weltmeistertitel

und erstmals waren sie in Athen bei den Paralympics am Start.

1990 hat der DBS Adelbert Kromer aus Reute (bei Emmendingen) zum Rad-Bundestrainer ernannt. Der Südbadener hat den Trainer-A-Schein und ist erfahren in der Arbeit mit Bundesliga- sowie Nationalfahrern. Kromer betreute unter anderem von klein auf Michael Rich (Olympiasieger 1992 mit dem Straßenvierer, mehrfacher Vize-Weltmeister, deutscher Meister im Zeitfahren, Sieger beim Karlsruher Paarzeitfahren).

Das Handbike ist vergleichbar mit dem Fahrrad oder Liegerad, wird aber allein durch die Armkraft mittels Handkurbel angetrieben. Es gibt zwei Grundtypen: das Adaptivbike, das als Kurbelvorsatz an den Rollstuhl montiert werden kann und das reine Rennbike, das ohne Rollstuhl auskommt. In Deutschland sind die Handbiker seit 1995 mit in die Abteilung „Radsport“ des Deutschen Behinderten Sportverbandes (DBS) eingegliedert. Die erste nationale Meisterschaft fand 1996 statt. Seither