

Paracycling

Die paralympische Sportart Paracycling ist der Rennradsport für Menschen mit einer körperlichen Einschränkung.

Die Athleten starten je nach ihrer Einschränkung in einer von 4 Disziplinen: Rennrad, Tandem, Dreirad oder Handbike. Auch innerhalb dieser Kategorien werden noch einmal verschiedene Startklassen unterschieden welche von 1 bis X durchnummeriert werden. Hierbei ist die Wettkampfklasse 1 die Startklasse der Athleten mit der größten Einschränkung. Des Weiteren gibt es jeweils eine Startklasse für Männer und Frauen, sowie je nach Wettbewerb auch noch gesonderte Wertungen für den Nachwuchs im Sinne einer U19 oder U23 Klasse.

Wie beschrieben ist der Handbikesport ein Teil des Paracycling, gestartet wird in den Klassen H1 bis H5. Hier ist zu unterscheiden, dass in den Klassen 1-4 liegend und in der Klasse H5 kniend gefahren wird. Angetrieben werden sowohl die Liege- wie auch die Kniebikes über Handkurbeln.

Die Klassen Startklassen H1 & H2 sind den Tetraplegikern vorbehalten.

Tetraplegiker (Tetras) haben eine Querschnittlähmung im Halswirbelbereich was zur Folge hat, dass die Sportler weder Bein, noch Rumpf Funktionen haben und auch die Hand und Armfunktionen sehr stark eingeschränkt sind. Hinzu kommt, dass auch vegetative Funktionen gestört sind: es ist nicht mehr möglich zu schwitzen und der Puls beschleunigt sich auch unter starker Belastung nur noch knapp über 110 Schläge pro Sekunde. Diese Einschränkungen führen zu merklichen Leistungsunterschieden im Vergleich zu Paraplegikern.

Paraplegiker (Paras) sind Querschnittgelähmte mit einer Verletzung im Brust- oder Lendelwirbelbereich und haben volle Arm und Handfunktionen und je nach Höhe der Verletzung auch Rumpfmuskulatur, wodurch sie deutlich mehr Kraft umsetzen können. „Paras“ starten in den Klassen H3 & H4. In der Klasse H4 sowie auch in der kniend fahrenden Klasse H5 starten auch Menschen mit Beinamputationen.

Je nach Wettkampfklasse variieren natürlich auch die Geschwindigkeiten die auf Rennen gefahren werden beträchtlich. Bei den H1 Männern liegt der momentane Weltrekord über die Marathondistanz beispielsweise bei 01:36:57 Stunden und in den Klassen H3, H4 & H5 bei unter einer Stunde (00:58:50 Stunden in der Startklasse H3). An diesen Zeiten kann man sehen, dass es auch im Handbikesport sehr rasant zugeht, Geschwindigkeiten von über 40km/h sind in den Spitzengruppen der Paraklassen keine Seltenheit. Wie im Radsport spielen natürlich auch die Taktik und beispielsweise das Windschattenfahren eine nicht zu vernachlässigende Rolle wenn es um die Zeiten und den Kampf um die Vorderen Plätze im Rennen geht.

Handbikerennen werden meist in Form von Straßenrennen und Einzelzeitfahren ausgetragen. Oft werden Rennen aber auch in großen Städtemarathons integriert, wo es dann ein Rennen für Handbikefahrer gibt. Hierbei ist eine beliebte Rennserie die Handbike Trophy (HT) (Link: <http://www.handbike-trophy.de>). Eine weitere

Rennserie ist der „National Handbike Circuit“ (NHC) (Link: <http://www.ehc-nhc.de/cms/>), gegründet als nationale Version des „European Handbike Circuit“ EHC (Link: <http://www.ehf-ehc.eu>), einer europaweiten Rennserie, zu der momentan auch zwei Rennen in Abu Dhabi gehören.

Selbstverständlich gibt es auch Süddeutsche- sowie Deutsche Meisterschaften, Europacups, Weltcups, Weltmeisterschaften und die Paralympics, wo sich alle 4 Jahre die Weltelite des Handbikesports misst.

Im RSV Seerose Friedrichshafen gibt es seit 2013 die Abteilung Paracycling. Momentan mit nur einer Sportlerin die in diesem Bereich für den Verein auf Wettkämpfen startet, für weitere Handbiker bzw. Paracycler aus dem Bodenseeraum wäre die Seerose aber durchaus offen und würde sich freuen diesen Bereich weiter auszubauen!