

## **„Wenn ich im Handbike bin, bin ich frei.“**

Handbiker\*innen sind – im Gegensatz zu anderen Para Sportler\*innen – nicht so sehr auf spezielle Sportstätten angewiesen. So gesehen hatte Vico Merklein (GC Nendorf) während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 Glück, denn er konnte viele Kilometer fahren. Zurzeit trainiert der 43-Jährige in zwei Trainingslagern mit der Nationalmannschaft, bevor es dann schon bald nach Tokio geht. Seine Motivation für die Paralympischen Spiele ist ungebrochen. Der mehrfache Medaillengewinner ist trainiert fleißig, ist fokussiert, und lässt sich nicht von Spekulationen in den Medien ablenken, bei denen gemutmaßt wird, ob Sportveranstaltungen stattfinden können oder nicht.

Im Juni 2021 fand die Weltmeisterschaft im Para Radsport statt, bei der Merklein Silber im Straßenrennen sowie Bronze im Zeitfahren und im Team Relay gewann. Seit September 2019 war dies der erste Wettkampf. Nach einer langen Wettkampfpause und in Anbetracht der ungewohnten Situation sowie der fehlenden Routine war die Freude über die Medaillen umso größer. Die Verschiebung der Spiele fand der gebürtige Berliner berechtigt: „Wenn sich auch nur ein Mensch ansteckt und krank wird, weil die Paralympischen Spiele stattfinden, dann will ich das nicht.“ 2019 – vor der Pandemie – war er gerade Doppel-Weltmeister geworden. Danach richtete er sein ganzes Training auf die Paralympischen Spiele in Tokio aus. Nachdem die Spiele und auch die WM 2020 abgesagt wurden, verlor Merklein kurz die Motivation. Er, stieg eine Woche nicht ins Handbike, um auf andere Gedanken zu kommen, aber nach besagter Woche flammte seine Motivation wieder auf und er begann, wieder zu trainieren. „Wenn ich im Handbike bin, bin ich frei.“ Das Handbike sei ja nicht nur ein Mittel, um Wettkämpfe zu gewinnen, sondern vielmehr seine große Leidenschaft, sagt Merklein.

Durch seinen Trainer Dr. Ralf Lindschulten erfährt der Sportler viel Unterstützung. Zusammen führen sie regelmäßig Leistungstests durch, Merklein bekommt von ihm Trainingspläne und kann durchstarten. Was nach den Paralympischen Spielen ansteht, lässt Vico Merklein auf sich zukommen. „Ich denke in paralympischen Zyklen“. Die Paralympischen Spiele in Paris im Jahr 2024 sind – ausnahmsweise nach nur drei Jahren – das nächste Ereignis.

*Cosma Jo Gagelmann*