Foto: Julian Blecher | Grafik: Gregor Pleßmann

DRS Jahresaktion 2022

meinemotivation

JAHRESAKTION 2022

Menschen und ihre Motivation

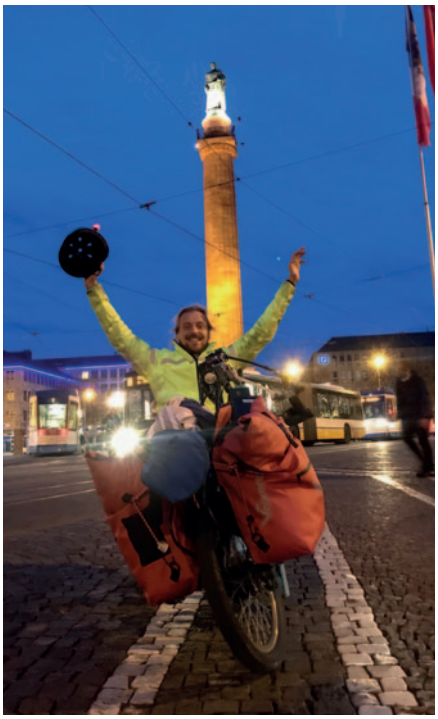
Was motiviert mich, bestimmte Dinge zu machen – wie motiviere ich andere und was hat das alles mit Sport zu tun?

WORUM GEHT ES ?

Menschen und ihre Motivation, bestimmte Dinge zu tun, sind das zentrale Thema der DRS-Jahresaktion 2022. Mit unserer Jahresaktion wollen wir unter dem Hashtag #meinemotivation Personen aus unterschiedlichsten Bereichen des (Rollstuhl-)Sports und dem Umfeld des DRS vorstellen und mehr über deren individuelle Motive erfahren, die sie antreiben.

»Ich bin hoch motiviert«, hört man oft. Oder das Gegenteil: »Da fehlt mir die Motivation«. Aber was ist Motivation eigentlich? Motivation kommt vom lateinischen Wort motus, was so viel wie ›Bewegung‹ bedeutet. Nach einfacher Definition ist Motivation ein Gefühl, dass den Menschen bewegt, etwas Bestimmtes zu tun.

Gemäß dem DRS-Motto ›Bewegung verbindet‹, begeben wir uns mit der Jahresaktion #meinemotivation auf die Suche nach Euren Geschichten, in denen sich jede*r vielleicht selbst wiederfinden kann, die aber vielleicht auch Anstoß geben können, etwas Neues auszuprobieren oder dazu animieren, sich neue Ziele zu setzen oder bestehende Pläne und Träume in die Tat umzusetzen.



Julian Blecher hat in 12 Tagen eine Strecke von 1470 Kilometern zurückgelegt – 1210 davon mit dem Handbike. Mit seiner Geschichte startet in diesem Magazin (S. 12) die DRS-Jahresaktion 2022.

WIR SUCHEN EURE GESCHICHTEN!

Im Rahmen der Jahresaktion stellen wir Menschen und ihre Geschichte im DRS-Magazin und den digitalen Medien und Social Media-Kanälen des DRS vor. Dabei ist es völlig egal, ob ihr Sportler*innen, Trainer*innen, Ehrenamtler*innen, Familienangehörige oder Funktionäre seid, egal ob jung oder alt – jeder, der aktiv ist, hat etwas was, ihn oder sie antreibt!

Wir suchen Eure Antworten auf alle Fragen rund um das Thema »#meinemotivation« im Sport:

- Was motiviert Dich, Sport zu betreiben?
- Was gibt Dir den Antrieb, Dich ehrenamtlich im Sport zu engagieren?
- Was gibt Dir die Kraft und Ausdauer, eine schwierige Lebenssituation zu meistern?
- Inwieweit führen außergewöhnliche Lebensumstände zu besonderen Motivationen?
- Gibt es besondere Personen, die Dich motivieren, vielleicht sogar Vorbilder?
- Welcher Schlüsselmoment hat dabei den Anstoß gegeben?
- Welche Rolle hat der (Behinderten-) Sport oder der DRS dabei gespielt?
- Was bedeutet Motivation für Dich?

Ihr habt eine interessante Vita, eine besondere Motivation oder kennt Menschen – mit und ohne Behinderung – deren Geschichte erzählenswert ist? Dann schreibt uns gerne eine kurze Mail an meinemotivation@rollstuhlsport.de oder teilt Eure Story und Erlebnisse unter dem Hashtag #meinemotivation mit uns auf Facebook und instagram!

KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

Referat Kommunikation
Malte Wittmershaus
malte.wittmershaus@rollstuhlsport.de
Fon 040/7306-1648
Oder PN via Facebook Messenger

Way Back Home

HANDBIKEREISE VON BARCELONA NACH DARMSTADT

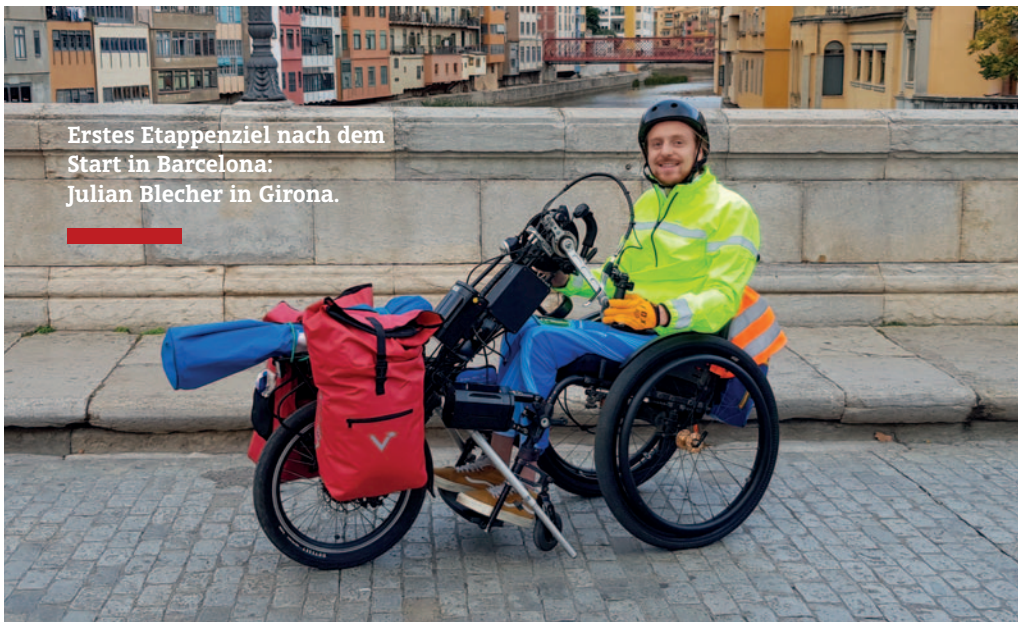
Text und Fotos: Julian Blecher

Am Ziel: Julian Blecher auf dem Luisenplatz von Darmstadt.

»ICH KANN JEDEN ERMUTIGEN, DER EINE SOLCHE IDEE HAT, DIESE IN DIE TAT UMZUSETZEN!«

Barcelona – was für eine erlebnisreiche und vielfältige Stadt! Um meine Heimreise, nach zwei Jahren Aufenthalt dort genauso spannend zu gestalten, hatte ich die Idee, eine Handbiketour daraus zu machen. Das mediterrane Klima und eine vorbildliche Fahrradinfrastruktur in und rund um Barcelona boten die idealen Voraussetzungen, viel und regelmäßig Handbike zu fahren. Dadurch fühlte ich mich körperlich fit genug, diese längere Strecke und mehrtägige Tour bestreiten zu können. Durch einige zuvor gemachte Tagestouren wusste ich, dass 100 Kilometer täglich eine realistische und gut zu bewältigende Distanz sind.

Nachdem die Entscheidung gefallen war, ging es direkt mit der Planung los. Wie lange bin ich unterwegs? Welche Ausrüstung brauche ich? Welche Route ist die beste? Einige der Fragen, die sich mir stellten. Meine erste größere Tour! Da wusste ich: Eine gute Vorbereitung ist entscheidend, um erfolgreich ans Ziel zu kommen.



Erstes Etappenziel nach dem Start in Barcelona: Julian Blecher in Girona.

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE DER PLANUNG

Die Route: Bekanntlich führen viele Wege nach Rom, mit einem vollbepackten Handbike ist es aber sicherlich vorteilhaft eine Route mit möglichst moderater Steigung und möglichst gutem Fahrbahnbelag zu wählen. Nach Festlegung der ca. 1400 Kilometer langen Gesamtroute mit Google Maps, eignete sich dazu hervorragend der Routenplaner von Komoot im Rennrad-Modus mit kleinen Modifikationen. Damit konnte ich die jeweiligen Tagesetappen einfach erstellen und zur Navigation nutzen.

Die Minimal Equipment List: Mit Ersatzakkus, Ladegeräten, wetterfester Kleidung, dem nötigsten Werkzeug, einem kleinen Kulturbeutel und ein wenig Wechselwäsche fühlten sich meine Taschen wie Zementsäcke an. Mir wurde bewusst wie wichtig es ist, nur das absolut Notwendigste mitzunehmen. Nach genauerer Planung konnte ich so noch einigen Ballast losweden.

Die Sicherheit: Oberste Priorität, vor allem bei Überlandfahrten, auf denen man sich die Straßen sehr oft mit Autos und LKWs teilt, hat die Sicherheit, was gleichbedeutend mit Sichtbarkeit ist. Um so gut es geht aufzufallen, habe ich meinen Rucksack mit einer Warnweste umwickelt, eine reflektierende Fahrradjacke getragen und drei Rücklichter an Helm und den seitlichen Rohren der Rückenlehne des Rollstuhls angebracht.

Auch mein Stricker Vorspannbike musste ein wenig aufgerüstet werden. Um das Gepäck für die knapp zweiwöchige Tour transportieren zu können, war ein Gepäckträger mit zwei Satteltaschen unverzichtbar. Zwei zusätzliche Akkuhalter inklusive Akkus haben Platz an den seitlichen Befestigungsrohren zum Rollstuhl gefunden.

STARTKLAR FÜR DIE ERSTEN ETAPPE

Nach allen Vorbereitungen konnte es dann auch schon losgehen. Einen Tag verspätet, am Donnerstag den 21. Oktober um 9.30 Uhr, konnte ich mein voll bepacktes Handbike anschnallen und der auf meinem Oberschenkel befestigten Navi-Karte Richtung Girona folgen.

Nach einem etwas bergigen und zähen Anfang, fand ich allmählich meinen Rhythmus und erreichte gerade noch den geplanten Zwischenstopp in Sant Celoni, bevor ein Regenschauer an der glücklicherweise überdachten Mittags-

Fotos: Julian Blecher

12 TAGE IN DREI LÄNDERN UNTERWEGS. VON 1470 KILOMETERN 1210 MIT DEM HANDBIKE ABSOLVIERT.

pause vorbeizog. Der zweite Tagesabschnitt führte mich über viele, sich durch den Wald schlängelnde Straßen und idyllische Ortschaften, wie Hostalric mit seinem eindrucksvollen Schloss. Der letzte Teil verlief immer entlang der Autobahn, bis ich gegen 18.00 Uhr das wunderschöne Stadtzentrum Gironas erreichte. Ein gutes Gefühl die erste Etappe geschafft zu haben!

Bis zum Grenzübertritt nach Frankreich war noch ein qualvoller Kilometer zu absolvieren.

Am zweiten Tag ging es dann pünktlich um 8.00 Uhr los Richtung Perpignan. Nach ziemlich stark einsetzendem Wind kurz vor der Salvador Dalí-Stadt Figueres, begann der gefühlt niemals endende Anstieg der Pyrenäen. Etwa eine Stunde nach der Mittagspause in La Jonquera begann der letzte qualvolle Kilometer bis zum Grenzübertritt nach Frankreich. Die anschließende lange Abfahrt fühlte sich wohlverdient und echt gut an. Kurz vor Perpignan endete mein Weg plötzlich an einem wegen

Fotos: Julian Blecher

Bauarbeiten vollgesperrten Bahnübergang. Nach einigen erfolglosen Umfahrungsversuchen fragte ich schließlich eine anhaltende Polizeistreife nach dem Weg. Die sehr lange und höhenmeterlastige Umleitung war mit den verbleibenden Akku- und Kräftereserven nicht zu bewältigen. Ich fällte die Entscheidung, mich von meinem Kollegen, der mich die ersten vier Tage mit dem Auto begleitete, abholen zu lassen. Das Bike und den Rollstuhl mühselig im Auto verladen, entschloss ich mich aus zeit- und wetterbedingten Gründen das Ziel der nächsten Tagesetappe, Montpellier, anzufahren.

HERAUSFORDERUNGEN AN DEN ERSTEN DREI TAGEN

Am nun dritten Morgen wurde ich nach dem Aufstehen an der Steckdose überrascht. Ein Akku war nicht voll geladen. Trotzdem konnte ich nach vielen Höhenmetern und vorbeiziehenden Weinreben- und Lavendelfeldern gerade noch das Tagesziel Bagnols-sur-Cèze erreichen. Nach erfolgloser Suche vor Ort, gab es schließlich im benachbarten Orange eine Unterkunft.

Die Tage vier, fünf und sechs boten noch einmal Sonnenschein und angenehmes Radelwetter, sodass die jeweil 100 Kilometer nach Valence, Lyon und Tournus im Nu gekurbelt waren.

Die siebte Etappe begann mit tief sitzendem, dichten Nebel und niedrigen Temperaturen. Die beißend nasse Kälte an Händen und Gesicht gab mir Motivation mein warmes Mittagsquartier zu erreichen. Ziemlich bald bemerkte ich einen schleichenden Platten am linken Rollstuhlrad. Auf der suche nach einer Werkstatt traf ich auf einen gerade sein Auto parkenden Handwerker, der mir erzählte, ich sei in einer sehr ländlichen Region unterwegs und es gebe keine Werkstatt in der Nähe. Glücklicherweise hatte er eine Pumpe im Auto und konnte mir den Reifen aufpumpen. Mit beiden Daumen gedrückt hielt die Luft bis Dole. Von den Strapazen des Morgens erschöpft und mit schleichendem Platten entschloss ich mich die letzen 40 Kilometer der 130 Kilometer-Tour mit dem Zug von Dole nach Besançon zurückzulegen. Angekommen in Besançon fand ich einen netten Fahrradladen in dem mein Leckageproblem mit Dichtmilch kostenlos behoben wurde.

Foto: Julian Blecher

Fotostop an Tag an Tag 4 in Montelimar auf halber Strecke nach Valence.

Der nächste Morgen startete wieder sehr kalt aber dafür sonniger. Die Route entlang des Flusses Doubs auf dem Radfernweg Euro 6 bot einige der schönsten Aussichten der gesamten Tour. Nach etwa 100 Kilometern erreichte ich Montbéliard, von wo aus ich für die verbleibenden 50 Kilometer nach Mulhouse einen Zug nahm.

ÜBERRASCHUNG IN STRASBOURG

Die Strecke an Tag neun von Mulhouse nach Strasboug, schnurgerade und ohne Höhenmeter entlang vieler Maisfelder und Kanäle und mit den in der Ferne erscheinenden Silhouetten der Vogesen und des Schwarzwaldes, war ein weiteres Highlight. Eine kleine Überraschung erwartete mich in Strasbourg, als einer meiner Kollegen aus dem TetraTeam, Stoffel, spontan angereist war um mich dort zu empfangen. Neben einer kurzen Besichtigung des Münsters genossen wir beim gemeinsamen Abendessen die elsässische Küche.

»DIE RÜCKREISE VON BARCELONA MIT DEM HANDBIKE WAR EINE EINZIGARTIGE ERFAHRUNG UND JEDEN GERADELTEN KILOMETER WERT.«

WIEDER IN DEUTSCHLAND

Tag zehn begann mit der Überquerung des Rheins von Strasbourg nach Kehl. Grenze Nr. 2 passiert! – endlich in Deutschland! Was für ein gutes Gefühl! Die Strecke war sehr flach und verlief überwiegend durch Ortschaften und über landwirtschaftliche Wege. Der angekündigte Regen hielt sich bis etwa anderthalb Stunden vor Ankunft in Karlsruhe zurück, um sich dann mit voller wucht zu ergießen. Mein erstes und zum Glück einziges Vollbad während der gesamten Reise. Nach einigen Stunden Zweisamkeit mit dem Hotelföhn war meine Ausrüstung wieder halbwegs trocken.

Am Morgen der letzten Etappe, das Ziel vor Augen und voller Euphorie, waren die ersten 70 Kilometer schnell hinter mich gebracht. Mittagspause gab es dieses Mal bei meinem TetraTeam-Kollegen Bernd, kurz hinter Heidelberg. Und wieder wurde ich überrascht, als Peter, ein weiterer Teamkollege, in Bernds Hof stand, um mir die letzten 45 Kilometer meiner Heimreise nach Darmstadt Gefolgschaft zu leisten. Kurz

SPORT UND BEWEGUNG HABEN MIR SEHR DABEI GEHOLFEN, WIEDER AUF DIE ›RÄDER‹ ZU KOMMEN.

Das Motto der DRS-Jahresaktion 2022 ist ›#meinemotivation‹? Was war deine Motivation, dich auf diese Handbiketour zu begeben?
Julian Blecher: Ich wollte schon immer mal eine längere Radtour machen. Die Bedingungen waren gerade passend. Da habe ich mich kurzfristig entschieden loszulegen. Neugierde, Dinge auszuprobieren und Abenteuerlust waren aber mit Sicherheit meine Hauptmotivation.

Gab es Herausforderungen oder Momente, in denen du gezweifelt hast oder in denen du dich neu motivieren musstest? Wenn ja, was hat dich angetrieben, weiterzumachen?
▶ Aller Anfang ist schwer... . Zu Beginn der Tour kamen bei mir einige Male Zweifel auf, ob alles gut geht und ob ich in der Lage sein werde, alle Probleme, die mich erwarten, lösen zu können. In diesen Momenten des Zweifels habe ich dann an meine Planung gedacht und mir bewusst gemacht, dass ich für ›alles‹ gewappnet bin. Je länger man unterwegs ist, desto sicherer und ruhiger wird man.

Welche Erlebnisse oder Erfahrungen sind dir auf deiner Tour besonders in Erinnerung geblieben?
▶ Die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen. Mit voller Reisemontur am Rad kommt man schnell ins Gespräch mit Leuten. Viele nette Unterhaltungen und Begegnungen sind da entstanden. Im Gegensatz dazu war auch die Ruhe, die man auf Überlandfahrten verspürt, wenn man Straße und Landschaft für sich hat, eine gute Erfahrung.

Hast du weitere Pläne, neue Ziele oder die Absicht, eine ähnliche Tour noch einmal zu machen?
▶ Genaueres ist noch nicht geplant, aber es war mit Sicherheit nicht die letzte Tour.

Du bist erst seit einigen Jahren Rollstuhlnutzer. Was hat dich nach deinem Unfall angetrieben, nach vorne zu schauen, welcher Schlüsselmoment hat dabei den Anstoß gegeben?
▶ Vorbilder im Krankenhaus. durch andere Rollifahrer, die ich direkt nach meinem Unfall in der Klinik und Rehaeinrichtung kennenlernen durfte, habe ich viele Anregungen bekommen, wie das Leben mit dem Rollstuhl aussehen kann. Auch Freunde und Familie, die in dieser Zeit immer da waren, waren und sind eine riesige Motivation, weiterzumachen.

Wann und wie hattest du deinen ersten Kontakt zum Rollstuhlsport?
▶ Direkt in der Akutklinik. Querschnittzentren sind meist gut ausgerüstet und bieten viele Informationsquellen, wie Flyer des DRS oder auch Sportgeräte zum ausprobieren. Das war ein super Einstieg, denn Sport und Bewegung haben mir sehr dabei geholfen, wieder auf die ›Räder‹ zu kommen.

Gab oder gibt es Personen oder Vorbilder, die dich besonders motiviert haben?
▶ Da gibt es unzählig viele. Besonders alle meine Kolleg*innen aus dem TetraTeam (Anm. d. Red..: Das TetraTeam ist ein 2009 gegründeter Zusammenschluss von Tetraplegikern, die die Freude und Faszination des Handbikens an andere Rollstuhlfahrer*innen weitergeben, aber auch mit Rat und Tat für sämtliche Lebenslagen und Alltagssituationen zur Seite stehen. Mehr Infos im Web: www.das-tetrateam.de)

Welche Sportarten betreibst du sonst noch?
▶ Ich probiere gerne Sachen aus. Mit Ideen und dem richtigen Equipment gibt es vieles zu entdecken. Standup-Paddeln, Longboard fahren, Kitesurfen, Skifahren, Fallschirmspringen... Hauptsache es macht Spaß!

Hast du ein ›Lebensmotto‹, dass dich antreibt? Wenn ja, welches?
▶ Wie sollte es anders sein: »Keep on rolling!«

Welchen Rat kannst du anderen Menschen geben, sich dazu zu motivieren, Ideen in die Tat umzusetzen und Ihre Ziele zu verfolgen?
▶ »Just do it«. Für alles gibt es eine Lösung. Das Gefühl, sein Ziel erreicht zu haben, ist es alle Male wert. Die Erfahrung, wenn es mal nicht klappt, erst recht!
Interview: Malte Wittmershaus

DRS Jahresaktion 2022

meinemotivation

JULIAN BLECHER

Wohnort: Darmstadt
Alter: 29
Rollstuhlfahrer seit 2015
Aktiver Sportler: ja
Sportarten: Handbiken, Rollstuhlrugby, Wassersport, Wintersport
Heimverein: Das TetraTeam, RSC Frankfurt
Hobbys / Interessen: Sport, Bewegung, Reisen

ICH PROBIERE GERNE SACHEN AUS. MIT IDEEN UND DEM RICHTIGEN EQUIPMENT GIBT ES VIELES ZU ENTDECKEN.