

Benjamin Hundsichler hat bei der Radunion St. Johann seine sportliche Heimat gefunden

Mit 73 km/h über den heißen Asphalt

Egal ob einst als Rennradfahrer oder heute als Handbiker – Benjamin Hundsichler will allen zeigen, dass hartes Training zum Erfolg führt.

St. Johann | Benjamin Hundsichler war begeisterter Nachwuchs-Rennradfahrer, als sich sein Leben vor etwas mehr als zwei Jahren radikal veränderte. Nach einem Skiunfall erhielt der damals 17-Jährige die niederschmetternde Diagnose Querschnittslähmung. Noch auf der Intensivstation beschloss er, dass Sport auch weiterhin Teil seines Lebens bleiben soll – nicht zwei, sondern drei Räder bestimmen seither sein Training. Im Trikot der Radunion St. Johann stand der Student für Management und Recht seither bereits bei zahl-



Benjamin Hundsichler

„Nur, weil wir im Rollstuhl sitzen, heißt das nicht, dass wir nicht wie Spitzensportler trainieren.“

reichen internationalen Rennen am Start und verbringt Winter wie Sommer hunderte Stunden auf dem Handbike, um seinem



Vor wenigen Tagen war Benjamin Hundsichler bei einem großen Rennen auf Lanzarote am Start. Wie bei anderen Straßenwettfahrten, spielt auch bei den Handbikern der Windschatten eine wichtige taktische Rolle. Fotos: Hundsichler

Ziel, Profisportler zu werden, Tag für Tag einen Schritt näher zu kommen.

Die Trainingsprinzipien sind für alle gleich

„Egal ob Handbiker oder Rennradfahrer, die Trainingsprinzipien sind für beide dieselben“. Weil wir im Rollstuhl sitzen, bedeutet das nicht, dass wir keine Spitzensportler sind“, weiß der heute 19-Jährige aus eigener Erfahrung. Nur, dass inzwischen nicht mehr die Beine, sondern die Arme für den nötigen Vortrieb sorgen. Erst kürzlich war Hundsichler gemeinsam mit Profis aus ganz Europa bei einem Rennen in Lanzarote am Start. „Wir hatten echt starken Rückenwind und kamen auf eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 42 km/h, der Top-Speed lag sogar bei über 73 km/h“, erzählt der gebürtige Kufsteiner. Um diese Herausforderungen meistern zu können, verbrachte er diesen Winter bis zu 15 Stunden pro Woche auf dem Rollentrainer in seinem Keller.

Die Abwechslung im sonnigen Süden kam also gerade recht.

„Ich möchte bei den Europacup-Rennen weiter Erfahrung sammeln und hoffe, eines Tages im Weltcup an den Start gehen zu können“, so der Radunion-Athlet. Um in den abschließenden Sprints noch genug Power zu haben, braucht es Kraft in den Armen. Ansonsten herrschen die selben taktischen Gesetze wie bei anderen Straßenrennen auch.

Der Grundstein ist gelegt: Mit Rang 23 im Einzelzeitfahren konnte Benjamin Hundsichler in Lanzarote gleich zu Beginn der Saison ein richtig gutes Ergebnis einfahren. Nach einer kurzen Verschnaufpause zuhause geht es aber bald wieder in den Süden, wo mit dem Giro Handbike Italia auch schon die nächste Herausforderung auf den ehrgeizigen Sportler wartet.

Sabine Huber



Der 19-Jährige geht für die Radunion St. Johann an den Start und hat sich in den letzten zwei Jahren österreichweit einen Namen gemacht.