

# Schneller als der Wind

**Michael Fromm liebt den Rausch der Geschwindigkeit – Der querschnittgelähmte Handbiker fährt Marathonrennen**  
von Jessica Conrad mit Fotos von Susanne Bielenberg-Bruhn

**Z**wei Stockwerke stürzte Michael Fromm im September 2000 in die Tiefe. Aus dem ersten Stock in den Keller. Seitdem ist der ehemalige Gas- und Wasserinstallateur querschnittgelähmt und sitzt im Rollstuhl. Der 43-Jährige, der früher regelmäßig Sport trieb, entdeckte das Handbike für sich, ein Fahrrad, das ausschließlich durch die Arme angetrieben wird. Heute fährt Michael Fromm erfolgreich internationale Marathonrennen.

Vor seinem Arbeitsunfall vor elf Jahren ging Michael Fromm aus Schulensee bei Kiel gern rudern. Als Leistungsruderer absolvierte er tägliche Trainingseinheiten und feierte mehrfach Erfolge bei deutschen Meisterschaften. Laufen gehörte ebenfalls zum täglichen Training, die Teilnahme an Marathon- und Triathlonveranstaltungen folgte. Auch ein Rennrad stand im Schuppen, wurde aber selten hervorgeholt: „Rennrad fahren dauerte mir viel zu lange. Der Trainingserfolg beim Laufen war schneller da“, erinnert sich Michael Fromm. Er sei lieber zehn Kilometer gelaufen, da wäre er in einer Stunde durch gewesen.

Als der damals 32-Jährige auf einer Baustelle von der Leiter stürzt und zwei Stockwerke tiefer auf den Boden aufprallt, ändert sich sein Leben schlagartig: „Ich bin einfach schlecht gelandet“, sagt Fromm, der direkt auf das Steißbein fiel und somit eine Querschnittlähmung auslöste. „Es ist zwar eine niedrige Lähmung, eine Restfunktion ist noch da, ich kann aber nicht mehr stehen oder laufen“, erklärt Fromm, der im Rollstuhl sitzt. Die erste Zeit nach dem Unfall ist für den lebensbejahenden Mann eine Zeit der Neuorientierung. Zwei Jahre ist er bis zu diesem Zeitpunkt erfolgreich als Gas- und Wasserinstallateur selbstständig. In seinem Beruf kann er nicht mehr arbeiten.



Die erste Zeit versucht er seinen Betrieb aufrecht zu erhalten, agiert als reiner Vertrieb. Viele Dinge ändern sich. In seinem Haus in Mölln, welches nicht behindertengerecht umgebaut ist, treten ungewohnte Alltagsorgen auf. „Ich musste beispielsweise die Treppe auf einem Kissen hochrutschen, was auf Dauer sehr anstrengend war“, erinnert sich der heutige Kieler. Nach einiger Bedenkzeit zieht er mit seiner Frau und

**„Eine Stunde für die Marathonstrecke ist mein Ziel!“**

seinen beiden Söhnen (heute 14 und 18 Jahre alt) ins beschauliche Schulensee bei Kiel, in ein ebenerdiges Haus mit Fahrstuhl.

die Ergebnisse der besten Rennen werden im Laufe des Jahres zusammengezählt, sodass es am Ende des Jahres zu einer Gesamtplatzierung kommt.

&gt;&gt;

Während einer Rehabilitationsmaßnahme lernt Fromm einen anderen Patienten kennen, der ihn überredet, mit zu seiner Fahrradgruppe zu kommen. Der sportliche Michael Fromm zögert keine Sekunde, geht mit und fährt mit einem Adaptivbike, ein Vorspannbike, das vor den Rollstuhl montiert wird. Damit ist er so schnell, dass sein heutiger Kollege vom Handbike-Sport-Team Kiel Tom Viehl sagt: „Du musst unbedingt Rennbike fahren.“ 2006 startet Fromm seine ersten HCT-Rennen mit dem Adaptivbike. Die Handbike Citymarathon Trophy (HCT) ist ein nationales Rennen und findet jährlich bis zu sieben Mal in verschiedenen deutschen Städten statt,



*Lanzarote: Mit Geschwindigkeiten bis zu 90 km/h fahren internationale Handbiker inmitten der atemberaubenden Landschaft.*



Handicap im Fokus

Titelthema

Hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht: Michael Fromm repariert Bremsklötze an einem Fahrrad. In der Werkstatt der Radstation „Umsteiger“ am Kieler Bahnhof ist er ein gefragter Mann.

Der gebürtige Ratzeburger, der sein Leben immer selbst angepackt hat, wird vom Rennfieber gepackt. Er will unbedingt weiterkommen. „Handbike fahren ist fast die einzige Möglichkeit Ausdauersport zu betreiben, wenn man im Rollstuhl sitzt“, sagt Fromm. Um ganz vorn mitzufahren, musste ein richtiges Rennhandbike her. „Man fährt ja auch nicht auf einem Klapprad Radrennen“, sagt Fromm schmunzelnd. Nach dem Besuch eines anderen Handbikers, der exakt Michael Fromms Körpermaße besitzt, bestellt Fromm sich sein extra angefertigtes Handbike, ein Sopur Shark. Im Januar 2008 nimmt er sein erstes eigenes Rennhandbike in Empfang und beginnt mit dem High-tech-Sportgerät das Training. Er wird immer schneller. „Ich fahre im Training nach Pulswerten, im Durchschnitt wird das in etwa eine Geschwindigkeit von

zirka 22 bis 25 Kilometer pro Stunde (km/h). Im Rennen werden allerdings Durchschnittsgeschwindigkeiten von 40 km/h gefahren. Die besten Fahrer schaffen es, in einer Stunde die Marathonstrecke von exakt 42,195 Kilometern zu fahren. „Das schaffe ich noch nicht ganz, diese Zeit ist aber mein Ziel“, sagt Fromm, der bei nationalen Rennen in den letzten Jahren immer unter die ersten Zehn, in seiner Division (Einstufung der Schwere seiner Lähmung), sogar oft unter die ersten Fünf kam. Im Frühjahr und Sommer trainiert Fromm wieder auf seiner Trainingsstrecke rund um den Westensee: „Da fahre ich immer zwischen 40 und 70 Kilometern“, sagt Fromm. Bei schlechtem Wetter fährt er zuhause auf einer Trainingsrolle, in die sein Rennbike eingehängt wird. Seine Oberarme erinnern an die eines Bodybuilders: „Die Kraft

beim Handbiken kommt ja ausschließlich aus den Armen“, erklärt Fromm. Seit kurzem hat der 43-Jährige auch einen Trainingsplan, den er sich individuell von einem Sportwissenschaftler zusammenstellen lassen hat. Der sieht ein dreitägiges Training mit jeweils einem Tag Pause vor, dann wieder Training von vorn. Der Plan eines Spitzensportlers, dabei arbeitet Fromm in der Woche noch täglich von 6 bis 8 Uhr an der Radstation „Umsteiger“ am Kieler Bahnhof auf 400-Euro-Basis, um das Familieneinkommen aufzustocken. Im Mai ließ er seinen persönlichen Trainingsplan noch durch einen Leistungstest vor Ort in Hannover absichern.



Trägt sein Bike auf Händen: Zirka 15 Kilogramm wiegt Michael Fromms Rennbike mit den Carbon Felgen - ein Leichtgewicht. Die Arme des Handbikers sind durchtrainiert.



Die Kraft in den Armen hilft Michael Fromm auch beim Umsteigen vom Rollstuhl auf das Handbike. Der Ausnahmesportler braucht keine Hilfe.



## Titelthema

## Handicap im Fokus

dem Spitzensportler allerdings ein neues Hightech-Rennbike. „Ich möchte gern noch etwas tiefer liegen“, erklärt Fromm, das sei wind-schnittiger. Leider kostet ein neues Rennbike zwischen 5000 und 6000 Euro, dazu kommen Verschleißteile, Räder aus federleichtem Carbon, die ausschließlich zu den Rennen genutzt werden, Rennkleidung und natürlich die Kosten für die Rennwochenenden inklusive Startgeld, Übernachtung und Anreise. „Handbike fahren ist eine absolute Randsportart, da ist es schwierig, einen Sponsor zu finden“, sagt Fromm, der fast alles aus eigener Tasche finanzieren muss. Schwalbe unterstütze ihn mit Reifenmaterial, das ist aber auch die einzige Unterstützung durch Sponsoren. Dabei erfreut sich diese Sportart immer mehr behinderten und auch nicht behinderten Anhängern, letztere eher unter den Fans zu finden. „Ich würde mich sehr freuen, wenn mich jemand auch finanziell unterstützen würde“, sagt Fromm. Ohne Handbike möchte der 43-Jährige heute nicht mehr sein, auf seiner Trainingsstrecke kenne ihn schon fast jeder. Sein Leben sei zwar

auch ohne das Handbike schön gewesen, sagt der tatkräftige Mann, der Sport habe es aber bereichert. Gern würde er auch andere Menschen mit Handicap für seinen Sport begeistern. „Ich mache alles, was ich auch vor meinem Unfall gemacht habe“, sagt Fromm. Ausruhen kommt nicht infrage. „Man muss wegen seiner Behinderung ja nicht auf dem Sofa sitzen“, sagt er. „Ich muss trotz meiner Lähmung auf wenig verzichten, nur leider dauern einige Dinge länger als sonst.“ Seit acht Jahren renoviert Fromm eigenständig sein Haus und auch die Familienautos werden von ihm selbst repariert. Manchmal stauen die Nachbarn, wenn er während einer Reparatur unter seinem Auto liegt. „Nur Gartenarbeit ist nicht mehr so mein Ding“, sagt Fromm und fügt schmunzelnd hinzu: „Das war es aber noch nie!“

in Rosenau in Frankreich, das im Dreiländereck Deutschland, Frankreich und Schweiz liegt. Die über dem Marathon liegende Rennstrecke über 44 Kilometer schaffte er in 1:10,58 Stunden. Insgesamt belegte er den 22. Platz von 55 Fahrern, von den teilnehmenden Deutschen kam er auf den 6. Platz. „Das ist meine persönliche Bestzeit. Wenn man die Zeit auf die Marathonstrecke von 42,195 Kilometern herunterrechnet, ergibt das eine Zeit von 1:08 Stunde, sagt der bescheidene 43-Jährige mit ein wenig Stolz. So rückt er seinem Ziel von einer Stunde für den Marathon Stück für Stück immer näher.

**Kontakt zu Michael Fromm:**  
**Handbike Sport-Team Kiel**  
[www.handbike-sport-team-kiel.de](http://www.handbike-sport-team-kiel.de)  
 Kontakt: [michael@hansenfromm.de](mailto:michael@hansenfromm.de)

## „Ich mache alles, was ich auch vor meinem Unfall gemacht habe!“

Im vergangenen Jahr trafen sich deutsche Handbiker zum ersten Mal auf Lanzarote. „Dort wohnt ein deutscher Handbiker, der ein Rennen organisiert hatte“, sagt Fromm. Nebenbei wurde die Zeit auf der kanarischen Insel zum Trainingslager genutzt. Auch in diesem Jahr war Fromm im Februar wieder auf

Lanzarote. „In diesem Frühjahr war es schon internationaler“, sagt er. Aus vielen Nationen seien Handbiker ange-reist, alle begeistert von der dortigen Landschaft. Fromms Trainingsgelände rund um den Westensee sei schon hü-gelig und variere so bei 370 Höhen-metern, aber auf Lanzarote gab es für

den Rennbiker noch einen besonde-ren Kick. „Dort erreicht man bergab auf einigen Bergen eine Geschwin-digkeit von 90 Stundenkilometern“, sagt Fromm und fügt lachend hinzu: „Das ist wie Achterbahn fahren!“ Kein Wunder, dass seine Frau ab und zu Bedenken wegen Fromms Sicherheit hat, wenn sie ihn vom Zuschauerrand beim Rennen anfeuert. „Die Geschwin-digkeit ist eigentlich kein Sicherheits- risiko“, sagt Fromm. In engen Kurven müsse man schon aufpassen, da das Handbike sonst umkippen könne. Viel mehr Probleme bereite es den behin-derten Sportlern, wenn das Rennen mit gemischten Sportarten an den Start geht, wie beispielsweise beim jährlichen Halbmarathon in Berlin: „Dort fahren auch Inlineskater mit, da muss jeder Sportler sehr auf den anderen achten, damit man sich nicht anfährt“, erläutert Fromm. „Wir haben daher alle einen vorgeschriebenen Aufprallschutz am Rennbike.“ Das sei auch notwendig, denn während der Rennen würden sich immer leistungs-ähnliche Gruppen bilden: „Wir fahren dann eng zusammen im Windschat-ten, um Energie zu sparen“, sagt der Spitzensportler. Bei den Geschwindig-keiten sollte man sich nicht berühren.

### Auf der Suche nach einem Sponsor

Um seine beste Marathonzeit von 1:14,33 Stunden aus dem Jahr 2009 zu toppen, trainiert Fromm hart. Um die Zeit noch zu optimieren, fehlt

### Bestzeit rückt in greifbare Nähe

Im späten Frühjahr dieses Jahres war Michael Fromm wieder in seinem Element: Ostern startete er zum ersten Mal in einem großen europäischen Rennen, dem EHC (European Handbike Circuit)



links: Michael Fromm mit seiner Frau Wiebe Hansen. Sie begleitet ihn zu seinen Rennen und ist sein größter Fan.  
 rechts: Der selbstbewusste Sportler braucht auch in der Küche keine Hilfe.



Bei sehr schlechtem Wetter trainiert Michael Fromm auf seiner Trainingsrolle. Dort wird sein Fahrrad einfach eingehängt. Bei Nieselregen geht es aber nach draußen.