

## Vico Merklein

Para Radsport, Startklasse H3 (Handbike)

12. August 1977, Berlin

**Verein** GC Nendorf

**Erfolge** 2022 WM Zeitfahren (Straße) Platz 7, Straßenrennen Platz 9; 2021 WM-Silber Straßenrennen, WM-Bronze Zeitfahren (Straße), WM-Bronze Team Relay; 2021 Paralympics-Silber Zeitfahren (Straße), Mixed-Staffel Platz 4; 2019 WM-Gold Zeitfahren (Straße), WM-Gold Straßenrennen; 2018 WM-Bronze Straßenrennen, Zeitfahren (Straße) Platz 8; 2017 Zeitfahren (Straße) Platz 5, Straßenrennen Platz 7; 2016 Paralympics-Gold Straßenrennen, Paralympics-Bronze Zeitfahren (Straße); 2015 WM-Silber Zeitfahren (Straße), WM-Silber Straßenrennen; 2014 WM-Silber Straßenrennen, Zeitfahren (Straße) Platz 4; 2013 WM-Silber Zeitfahren (Straße), WM-Silber Straßenrennen; 2012 Paralympics-Silber Straßenrennen, Zeitfahren (Straße) Platz 4; 2011 WM-Silber Zeitfahren (Straße), Straßenrennen Platz 4; 2010 WM-Bronze Zeitfahren (Straße), Straßenrennen Platz 4; 2009 WM-Bronze Straßenrennen; 2007 Zeitfahren (Straße) Platz 10; 2006 Straßenrennen Platz 8 plus diverse Weltcups und Deutsche Meistertitel.

Die Straße ist Vico Merkleins Terrain, das Handbike seine Passion. In seiner langen Karriere hat Merklein schon so einige Medaillen gewonnen. So viele Medaillen, dass er zu Hause im hessischen Babenhausen (Landkreis Darmstadt-Dieburg) „schon einen speziellen Halter an der Vitrine angebracht“ hat. Seinen größten Schatz hat er außerhalb in Sicherheit gebracht. „Die paralympischen Medaillen haben einen sehr großen emotionalen Wert, liegen in einem Safe“, sagt Merklein. „Für die Goldmedaille habe ich zehn Jahre meines Lebens gebraucht. In der Zeit habe ich so viel gelitten und Freude erlebt - das ist unbezahlbar.“

Para Radsport ist viel Physik. Merkleins wichtigste Einheit für den Erfolg heißt Watt. Dabei ist Watt nicht gleich Erfolg, sagt Merklein, der seit seinem 20. Lebensjahr nach einem Motorradunfall querschnittgelähmt ist. „Das reine Radfahren hat nicht nur etwas mit dicken Armen und Kraft zu tun. Es geht extrem viel um Technik und Erfahrung“, sagt der 45-Jährige - und macht das an einem Beispiel fest. Wenn zwei Fahrer bei gleicher Größe, gleichem Gewicht und gleicher durchschnittlicher Wattzahl ein Rennen fahren, „wird einer als Erster im Ziel ankommen, obwohl beide exakt die selbe Leistung erbracht haben“, so Merklein, der seit 2008 für Team Sunrise startet. Heißt: „Wenn du dich im Rennen nicht richtig positionierst, darfst du dich nicht wundern, wenn alle auf den letzten 50 Metern an dir vorbei fahren.“

An dem Berliner Merklein, der in Hessen wohnt und bei den European Para Championships im August in Rotterdam für Niedersachsen antritt, fahren meist nicht so viele Konkurrenten vorbei. Das liegt, könnte man sagen, an seiner Einstellung - eine beliebte Sportreporter-Floskel. Merklein sagt: „Es gibt etliche Radsportler, die leistungstechnisch besser sind als ich, die haben aber nicht meinen Kopf auf ihren Schultern.“ Neben der Wattzahl basiert Merkleins Erfolg auf drei Faktoren: auf Disziplin, Spezialistentum und einem langen Atem.

Die Disziplin zeichnet den Paralympics-Sieger von 2016 am offensichtlichsten aus. Merkleins Leitspruch lautet: „Ich fahre keine Rennen, um Zweiter zu werden. Wenn du gewinnen willst, musst du auch so trainieren.“ Minimalaufwand reicht ihm nicht. Wenn drei Stunden Training angesetzt sind, dürfe man nicht nach 2:45 Stunden aufhören. Wer gewinnen will, trainiert 3:15. „In meinen Anfangszeiten habe ich nur gewonnen, weil ich mehr gemacht habe, als alle anderen. Es ist immer einer dabei, der härter arbeitet.“

Merklein ist ein Spezialist in seinem Sport, einer, der nicht nur an seiner Leistung, sondern auch an seinem Sportgerät schraubt, um es effizienter zu machen, um schneller durch die Kurven zu fahren.

„Das geht nur, wenn du dich intensiv mit dieser Materie auseinandersetzt“, so Merklein. „In der Schule war ich schlecht, weil ich kein Interesse an den Inhalten hatte. Im Sport ist das anders. Ich muss meist nicht viel nachdenken, weil ich immer eine Lösung parat habe“, sagt Merklein. „Ich habe mit zig Athleten Zehntausende Kilometer trainiert. Wenn mir ein Radfahrer sagt, wie schwer er ist, sage ich ihm, mit wieviel Watt er den Berg raufgefahren ist.“

Der dritte Faktor für Erfolg ist ein progressiver Umgang mit Niederlagen. „Verlieren tut natürlich weh. Wenn ich weiß, dass ich für den Moment mein Bestes gegeben, die beste Leistung der Saison gezeigt habe, und einer ist besser, dann hat er das verdient“, sagt Merklein. „Bevor ich Weltmeister und Paralympics-Sieger geworden bin, war ich sechsmal Zweiter. Diese Niederlagen haben mich auf die nächste Ebene gebracht.“ Aber Erfolg ist auch vergänglich. „Du darfst nicht denken, dass du dein Leben lang gewinnen kannst“, sagt Merklein, der zweimal den Weltrekord im Marathon für Handbiker aufgestellt hat. 2013 blieb er in Heidelberg in 0:58:56 Minuten erstmals unter einer Stunde. In seiner Startklasse steht der Weltrekord noch, absolut hat Merklein ihn verloren. „Alles hat seine Zeit.“

*Text: Philipp Schaper*