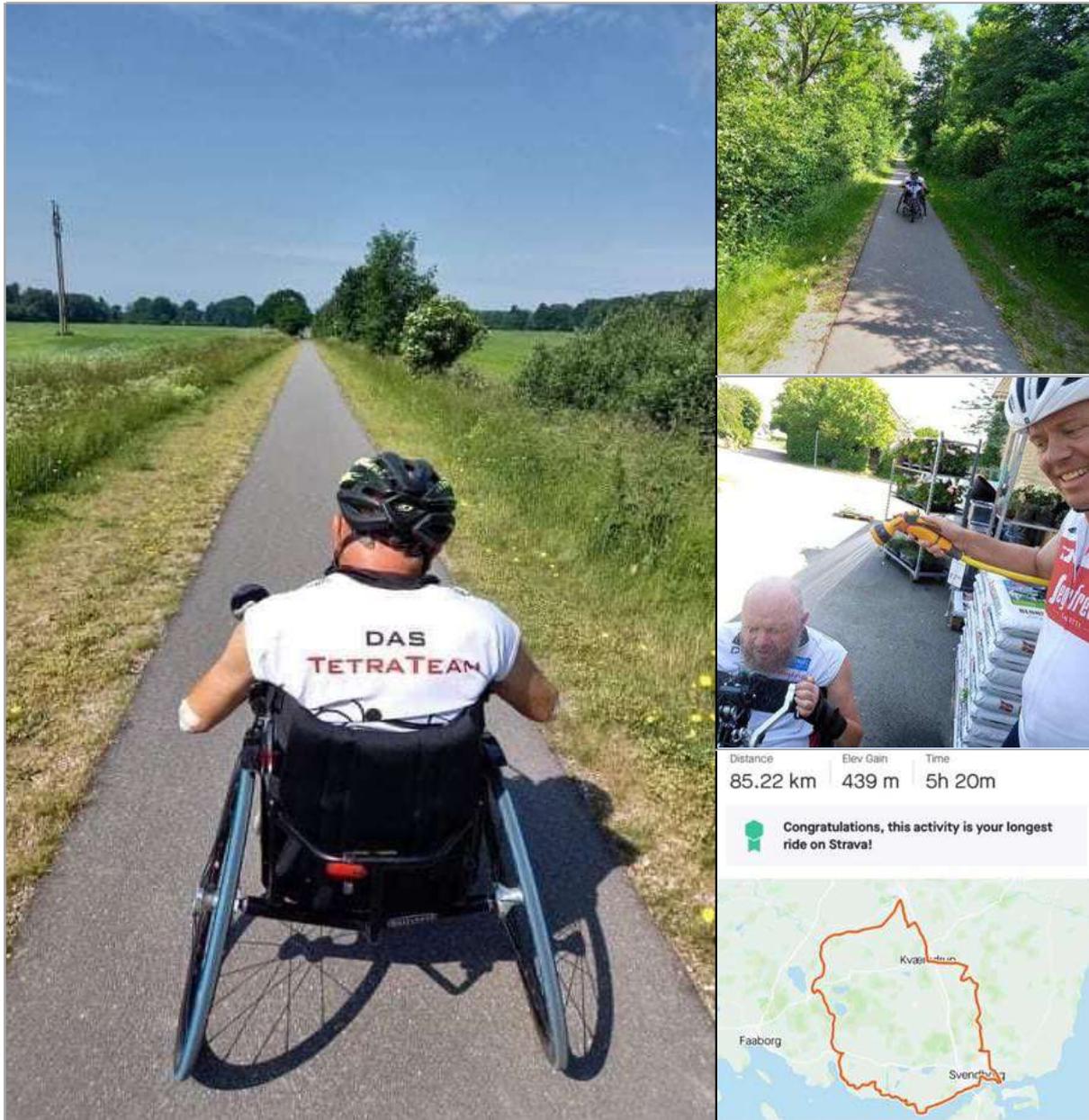


# **HANDBIKETEAM - JAHRESBERICHT 2021**

## **Jesper Overgaard – Beitrag auf Facebook vom 19.Juni**

Was tut man nicht für das Tetra Team – es war der wärmste tag in Dänemark



 Du, Jürgen Winkler und 4 weitere

5 Kommentare Von 17 gesehen

**Christian Vau – Beitrag auf Facebook vom 5.August**

Accident day!!!

Heute am 5.8. ist ein besonderer Tag .....

Ein Tag, um Danke zu sagen! Allen Menschen, die mir in den letzten 10 Jahren zur Seite gestanden sind. Der für mich da war, mich mochte oder mich einfach liebte so wie ich bin! Ein besonderer Dank gilt Gott, der mir die Chance für mein neues Leben gegeben hat. Das gibt mir die Kraft, allen anderen Menschen zu zeigen, was mit Querschnittslähmung möglich ist! Es werden auch noch weitere Ziele kommen die in Erfüllung gehen.... Haus, Frau, Kind usw.... 😊

Der letzte Dank gilt an Lhea Schatz ❤️ Danke!

Keep on moving 🚴🏃👤👤👤👤



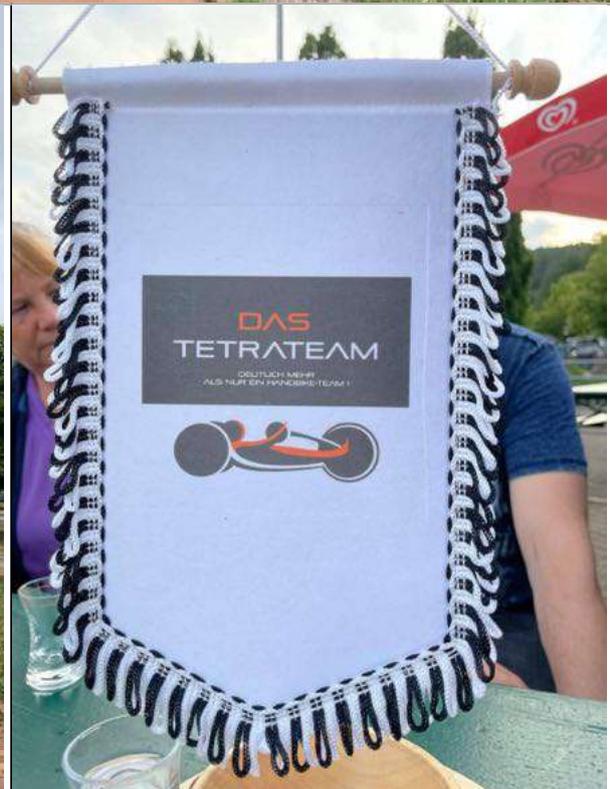
Du, Peter Fischer und 26 weitere Personen

3 Mal geteilt

**Imke Paust – Beitrag auf Facebook vom 16.August**

Ein toller letzter Tag in Salem mit einer schönen Abschluss-Tour von 17,8 km nach Malchin und dank Peters Hilfe jetzt auch wieder mit funktionierendem Akku/Motor.

Danke an das ganze TetraTeam und die äußerst hilfsbereiten Fußgänger-Helfer, deutlich mehr als nur ein Handbike Team, es waren schöne Tage mit viel Spaß, schönen Touren, guten Gesprächen, gutem Essen und viel Entspannung.



 Du, Peter Fischer und 26 weitere Personen

3 Mal geteilt

**Stefan Kretzschmar – Beitrag auf Facebook vom 18.August**

Handbikewoche in Salem, Mecklenburg. Wie immer sehr schön. Bis auf das Wetter..



 Ulli Freitag und 52 weitere Personen

5 Kommentare

**Jürgen Winkler – Beitrag auf Facebook vom 30.August**

Am Wochenende ist ein Bericht in der Stadtzeitung Augsburg / Augsburger Land über mich erschienen. DANKE für den Bericht. Vielleicht motiviert er ja den Einen oder Anderen in seiner Situation, dass Beste daraus zu machen und auch nicht aufzugeben, auch wenn es nicht leicht fällt :-)

28. August 2021
AUS DER REGION | 11

## „Aufgeben war nie eine Option“

**PORTRÄT /** Den Ist-Zustand akzeptieren und das Beste daraus machen. Mit dieser Einstellung meistert der Tetraplegiker Jürgen Winkler aus Zusmarshausen seit einem schweren Unfall seinen außergewöhnlich normalen Alltag.

Monika Saller

**Zusmarshausen.** Feuerwehr, Wasserwacht, Fußball, Motorradfahren, der Beruf als Schreiner, der auch ein Hobby ist – so war Jürgen Winklers Leben vor 2003. Vereinsleben, Gemeinderat, Gründung des Tetra-Teams – eines sportlichen Handbikevereins – sowie Marathon-Rekord, Motivations-Coaching und vieles mehr: Das ist Jürgen Winklers Leben heute. Auf den ersten Blick ist das gar nicht so verschieden, wäre dazwischen nicht dieser Unfall gewesen.

Winkler kann den Begriff „Schicksalsschlag“ nicht leiden. Er hat nun einfach ein anderes, genauso lebenswertes Dasein. Seine Freunde von der Wasserwacht waren es, die nach dem verhängnisvollen Kopfsprung in den Gardasee die Erstversorgung übernahmen, als der damals 20-Jährige sich die Wirbelsäule verletzte. Diagnose: Querschnittslähmung zwischen dem 5. und 6. Halswirbel. Tetraplegie – das bedeutet eine vollständige und in seinem Fall irreparable Lähmung, die unter anderem alle vier Gliedmaßen betrifft.

„Aufgeben war nie eine Option“, sagt Winkler und „Ich bin nie in ein Loch gefallen“. Dafür sorgten Familie, Freunde, die Freundin und nicht zuletzt Mitpatienten in Krankenhaus und Reha, die für ein halbes Jahr zum Zuhause wurden. Und ein grundlegender Optimismus, der ihn bis heute ermächtigt, auch mit Folgeerkrankungen und anderen Rückschlägen umzugehen und sogar anderen Betroffenen ihren Lebensmut zurückzugeben.

In Jürgen Winklers Wohnzimmer fallen zwei Dinge



*Alpenpässe? Vier hintereinander? Warum nicht? Jürgen Winkler am Pordoijoch in Südtirol.*  
Foto: privat

sofort auf: Das Handbike, das eine Menge Raum einnimmt, wenn es auf seinen Rollen geparkt auf den nächsten Einsatz wartet. Es sieht benutzt aus und ist mit allerhand „Selbstgebaute“ optimiert worden.

perten winkten ab: keine Chance mit Tetraplegie. Dann traf er Bernd Jost, der in Heidelberg an einem Rennen teilnahm – mit einem Handbike und exakt derselben Verletzung. Der Tüftler zeigte ihm, wie er mit Carbonorthesen die Hände an der Kurbel fixieren konnte, wie er ein- und aussteigt. Aus dieser Begegnung entstanden eine anhaltende tiefe Freundschaft, eine berufliche Zusammenarbeit im Bereich Entwicklung von medizinischen Hilfsmitteln und das Tetra-Team des TSV Zusmarshausen.

Für Winkler hatte sich eine neue Welt eröffnet. Nach wie vor fest verwurzelt im Zusmarshausener Vereinsleben, gründete er zusammen mit seinem Freund als Abteilung des TSV das Tetra-Team. Der Name weist untrüglich auf seine Mitglieder hin: Tetraplegiker mit unterschiedlichen Ausprägungen ihrer Lähmung, die mittlerweile aus ganz Deutschland kommen, ja sogar in Dänemark oder Spanien leben. Zunächst war da der Sport: Marathon mit dem Handbike in Rekordzeit. Diese ist für andere Handbiker

nicht der Rede wert, doch Winkler kann die Kurbel nur in eine Richtung aktiv bewegen – die Muskeln für das Drücken fehlen. Doch angespornt von seinen Mitreitern und aus einem tiefen eigenen Bedürfnis heraus, wollte er beweisen: es geht immer noch ein bisschen mehr. Da gab es Langstreckenrennen wie 2009 die Umrundung des Vänern-Sees in Schweden, das bedeutete 300 Kilometer in 22 Stunden. 2011 fuhr er mit dem Bike 1100 Kilometer von Sonthofen nach Flensburg in 70 Stunden während einer Staffelfahrt.

**2000 Höhenmeter in neun Stunden**

Die Sellarunde mit vier Alpenpässen bewältigte Winkler 2013 liegend auf seinem Handbike: Das bedeutete 60 Kilometer und über 2000 Höhenmeter in neun Stunden. Zum Zusmarshausener Stadtradeln im vergangenen Jahr trug er in 21 Tagen 2333 Kilometer bei. Ebenfalls 2020 beteiligte er sich am Landkreis-Benefizlauf, wo er von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang Strecke sammelte – logistisch unterstützt von seiner Mutter, die immer wieder für frische Kleidung und Wassernachschub sorgte. In zwölfenhalb

Stunden schaffte er 263 Kilometer.

Mit den Jahren wurde aus der Extremsportgruppe nach und nach eine Selbsthilfegruppe für Tetraplegiker. Man findet das Team im Internet und kann sich mit Fragen an Winkler wenden. Er selbst ist dabei „schonungslos offen“, wie er sagt. Sexualität, Inkontinenz, das Thema Nicht-Schwitzen-Können, da ja auch das vegetative Nervensystem betroffen ist, das Vermeiden oder Behandeln von Erkrankungen, die man nicht rechtzeitig fühlen konnte – es gibt keine Tabus. Frauenspezifische Themen und Fragen, die einen juristischen Hintergrund haben, gibt Jürgen Winkler ab an seine Vereinsmitglieder. Wenn es darum geht, einem frisch Verletzten zu zeigen, wie lebenswert ein Tetraplegiker seinen Alltag empfinden kann, dann ist er selbst der Richtige.

**Erfinder und Motivationstrainer**

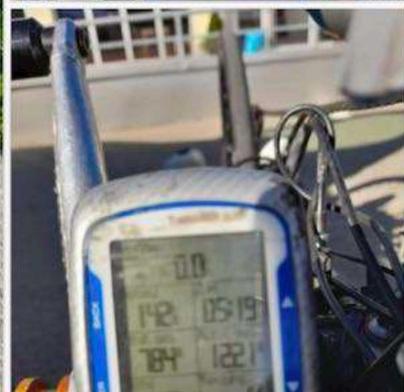
Während der sportlich extremen Zeit erfanden Winkler und Jost auch immer wieder „Kleinigkeiten“. Inzwischen kommen Hersteller und Betroffene auf die beiden Erfinder zu, wenn sie nach einer Lösung suchen. Die Gabe, zu motivieren und seine persönlichen Erfahrungen, machen den Mann mit der positiven Ausstrahlung zudem zu einem gefragten Referenten.

In Winklers Garage stehen eine Menge Bikes. Das Tetra-Team hat seine Schätze geparkt. „Das ist mein Mountainbike“, sagt er und deutet auf seine Sonderanfertigung. „Seit ich es habe, komme ich wieder in den Wald und sogar auf eine Wiese. Das ging neun Jahre lang nicht und das Gefühl, nach so langer Zeit die Waldluft zu riechen und Gräser anzufassen, ist unbeschreiblich.“

 Du, Torsten Schiller und 198 weitere Personen  3 Kommentare  13 Mal geteilt

**Jürgen Winkler – Beitrag auf Facebook vom 3. September**

meine heutige Tour führte mich ins Allgäu.  
von Zuhause zum Grünen (Sonthofen)  
142 km, 1220 Ohm



 Du, Peter Fischer und 154 weitere Personen

2 Mal geteilt

**Christoph Künstle – Beitrag auf Facebook vom 26. September**

Perfekter Tag, bestes Wetter, Wahnsinns Strecke, super Publikum und dazu persönliche Bestzeit in 1:27:44 Std beim Berlin-Marathon. YES..



 Du, Ulli Freitag und 188 weitere Personen      103 Kommentare      5 Mal geteilt

**Jürgen Winkler – Beitrag auf Facebook vom 27. September**

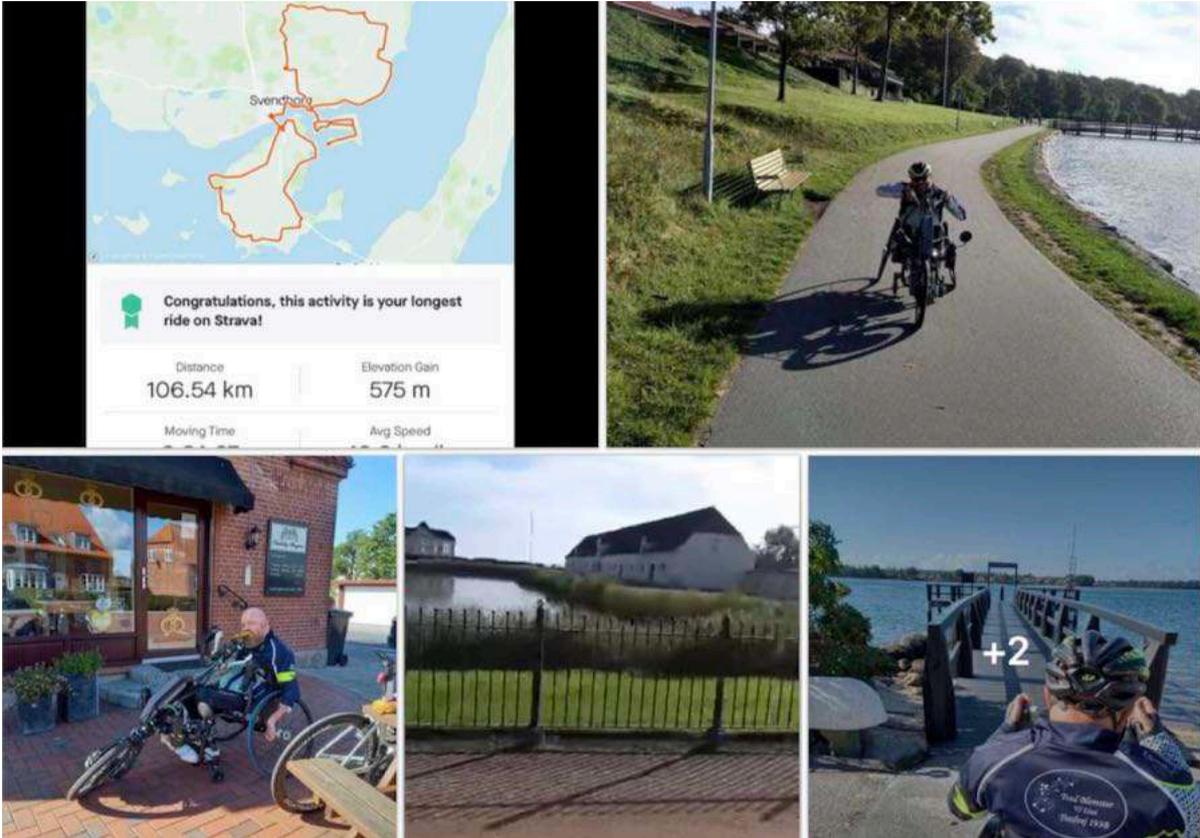
Samstags-Berg-Tour von Mittenwald über Leutasch bis Kühtai  
grandiose Landschaft – ich liebe Berge und das bei dem Traumwetter :-)



 Du, Ulli Freitag und 138 weitere Personen      5 Mal geteilt

**Jesper Overgaard – Beitrag auf Facebook vom 28. September**

Today's lovely ☀️ should be used on the bike 🚲😄 the plan was toeing around a trip of just 58 km. There was good energy in though 🚲 so I decided to try if I could get over the magical 100 km. and I did that 🚲😄 it actually became almost 107 km. I must say that South Funen showed itself from the most beautiful side 😊 thanks for the match 🚲👏👏👏👏👏👏 I JUST LOVE IT 🚲👏👏👏👏



👍 Du, Torsten Schiller und 115 weitere Personen      34 Kommentare      4 Mal geteilt

**TetraTeam – Beitrag auf Facebook vom 2. Oktober-1**

Unser Bernd zeigt beim zdf wie Camping für alle funktionieren kann.  
[zdf.de > gesellschaft > einfach-mensch > einfach-mensch-vom-2-oktober-2021](https://www.zdf.de/gesellschaft/einfach-mensch/einfach-mensch-vom-2-oktober-2021)



👍 Du, Vico Merklein und 36 weitere Personen      1 Kommentar      8 Mal geteilt

### NHC –National Handbike Circuit – Beitrag auf Facebook vom 3.Oktober

In einer weiteren durch Corona geprägten Saison erfolgte am vergangenen Wochenende im Rahmen des Einstein-Marathons in Ulm das letzte Rennen der NHC-Serie 2021 (Rennen in Nettetal/Venlo, Eschborn-Frankfurt, Stuttgart und Ulm).

Es war ein Handbike-Fest in einem würdigen Rahmen und bei Sonnenschein, so wie es sich die Verantwortlichen gewünscht haben. Das Teilnehmerfeld mit einer bunten Mischung aus Top-Athleten, Hobbyfahrern, Neulingen und auch einigen Fußgängern, sowie eine perfekte Organisation durch den Veranstalter haben dies entsprechend ermöglicht.

Bei den Männern gab es auf der Halbmarathondistanz ein Kopf-an-Kopf-Rennen, welches Jürgen Döringer auf der Zielgeraden vor Max Weber in einem packenden Finish äußerst knapp für sich entscheiden konnte. Olaf Heine kam nur wenige Sekunden danach als Drittplatzierter ins Ziel. Bei den Damen hingegen gab es die im Vorfeld erwartete klare Entscheidung. Julia Dierkesmann gewann vor Kerstin Abele und Petra Weingut. Im Nachwuchsbereich konnte Newcomer Henry Pierer den Sieg einfahren.

Im Anschluss an das Rennen erfolgte im Rahmen der zulässigen Regeln und durch die großzügige Unterstützung des Sanitätshauses Häussler ein Get together der NHC-Family. Ein besonderer Dank geht hierbei an Marion Bürzle und Otto Hofbauer vom Sanitätshaus Häussler für die hervorragende Organisation und ihr Engagement.

In diesem Rahmen wurden auch die Sieger des Rennens, die süddeutschen Meister des WBRS und die Gesamtsieger der NHC-Serie 2021 mit entsprechenden Präsenten und Prämien gewürdigt.

In der Gesamtwertung gehen die gelben Trikots im Jahr 2021 völlig verdient an Henry Pierer, Julia Dierkesmann, **Christoph Künstle**, Jürgen Döringer und Olaf Heine.

Für die Saison 2022 wurde rund um das Event in Ulm ein erster Rahmenplan erarbeitet. In der Planung sind eine Reihe unterschiedlichster Veranstaltungen, so dass vom Einsteiger bis zum Profi für jeden etwas zu finden ist und auf die sich jeder freuen kann. Sobald diesbezüglich mehr Klarheit herrscht, werden die Details entsprechend veröffentlicht.



 Du, Peter Fischer und 17 weitere Personen

2 Mal geteilt

**Bernd Jost – Tour von Hirschberg nach Schönebeck(Elbe)  
474 km quer durch Deutschland in 6 Tagen**

### Etappe 1 Hirschberg – Grokrotzenburg 90 km



### Etappe 2 Grokrotzenburg – Fulda 90 km



### Etappe 3 Fulda – Bad Salzungen 60 km



**Bernd Jost – Tour von Hirschberg nach Schönebeck(Elbe)  
474 km quer durch Deutschland in 6 Tagen**

**Etappe 4  
Bad Salzungen – Erfurt  
87 km**



**Etappe 5  
Erfurt – Querfurt  
71 km**



**Etappe 6  
Querfurt – Schönebeck (Elbe)  
81 km**

