

# Zwei große Touren täglich

Hartmut Golsch spult mit dem Speedy Bike rund 70 Kilometer ab

VON MANFRED KRAUSE

**ZEVEN.** Sportlich, sportlich: Mit seinem Speedy Bike spult Hartmut Golsch in der Umgebung von Zeven viele, viele Kilometer ab. Seit einem schweren Verkehrsunfall 1991 ist der gebürtige Zevenener auf den Rollstuhl angewiesen. Doch der 54-jährige gelernte Maurer hat sein Leben neu strukturiert, pflegt mit viel Liebe Haus und Garten. Die Hobbys Bogensport, Angeln oder das Ehrenamt bei Pro Zeven sorgen für Abwechslung im Alltag.

Das Speedy Bike gibt Hartmut Golsch die Möglichkeit, ganz nach Belieben die Region zu erkunden. Die täglichen Fahrten durch Feld und Flur machen den Kopf frei, sorgen für positive Gedanken.

„Nach meinem neunmonatigen Krankenhausaufenthalt in Boberg wurde mir das Speedy Bike empfohlen. Den Tipp habe ich später aufgenommen und war begeistert davon. Dann folgte 2017 ein E-Bike, das das Fahren leichter macht. Das war schon ein Quantensprung. Damit bin mittlerweile 25 000 Kilometer gefahren“, erzählt der Zevenener.

## Fünfmal Physiotherapie

Noch heute erhält der 54-jährige fünf Mal die Woche Physiotherapie in der Praxis Rakowitz, weiß um die Wichtigkeit der Behandlung. „Dadurch wird unter anderem meine Muskulatur gekräftigt. Ich tue alles, um fit zu bleiben. Daher habe ich auch abgenommen. Früher war ich total übergewichtig, habe aber unter anderem meine Ernährung umgestellt und wiege mittlerweile 50 Kilogramm weniger. Ich fühle mich total wohl, bin glücklich, dass ich das geschafft habe“, sagt Golsch, der sich dafür auch sportlich mächtig ins Zeug legt und zwei Mal täglich per Speedy Bike auf unterschiedlichen Strecken unterwegs ist.

„Dann geht es zum Beispiel über Brauel, Seedorf, Haafel, Parnewinkel, Seedorf und zurück nach Zeven. Das sind gut 30 Kilometer und ich genieße – gerade jetzt – die herrliche Natur“, so Golsch, der auch gerne Station in Heeslingen bei Achim Dubbels macht. Der ehemalige Pressesprecher der Zevenener Bogensportler freut sich, wenn sein Freund und Weggefährte bei ihm vorbeischaut.

## Kaffeepause in Heeslingen

„Hartmut trinkt bei mir gerne einen Kaffee. Das Bogenschießen ist immer ein Thema. Er hat in den zurückliegenden Jahren auf Wettkämpfen gute Ergebnisse erzielt, war auf Bezirksebene konkurrenzfähig. Und dann hatte er den Traum, an den Paralympics teilzunehmen“, so Dubbels. Das ist jedoch eine extreme Herausforderung und hätte dem Zevenener mit dem Bogen eine wahre Leistungsexplosion abverlangt. „Realistisch ist das eher nicht“, räumt der 54-jährige Compoundschütze ein, der unter der Woche ein Mal am Training auf dem Athesportplatz teilnimmt.

„Dort trifft sich immer unser fester Kern, wo ich mich



Legt mit der Kraft seiner Arme täglich rund 70 Kilometer zurück: Hartmut Golsch.

FOTO: KRAUSE

**»Früher war ich total übergewichtig, habe aber unter anderem meine Ernährung umgestellt und wiege mittlerweile 50 Kilogramm weniger. Ich fühle mich total wohl, bin glücklich, dass ich das geschafft habe.«**

Hartmut Golsch

sehr wohl fühle“, sagt Golsch, der sich immer zu beschäftigen weiß. „Ich habe einen großen Garten mit Gewächshaus, wo ich unter anderem Tomaten ziehe. Und einen Teich mit Kois, den man pflegen muss. Da kommt nie Langeweile auf.“

## Entspannung beim Angeln

Der niederländische Angelverein mit seinen Teichen in Boitzen sorgt für Entspannung – und ein gutes Miteinander. „Ich koche sehr gerne, doch der Fischesser bin ich nicht“, lacht der 54-jährige. „Meine Lieblingsgerichte sind unterschiedlichste Salat-Varianten.“

Seit vielen Jahren engagiert sich Golsch ehrenamtlich im Verein Pro Zeven. Der Weihnachts- und der Handwerkermarkt sind für ihn so zu Treffpunkten mit guten Freunden und Bekannten geworden. „Ich hoffe, dass die Events bald wiederkommen. Doch wichtig ist erstmal, dass bald alle ein zweites Mal geimpft sind und wir es gesund durch die Pandemie schaffen.“

Das erste Gerät, das einem heutigen Handbike ähnlich war, wurde bereits 1655 von einem behinderten Uhrmacher aus Altdorf bei Nürnberg erfunden und gebaut. Moderne Handbikes wurden 1983 in den USA vorgestellt. 1989 begann die kommerzielle Vermarktung. Es gibt Adaptivbikes, die an einen Rollstuhl montiert werden, und reine Sportbikes aus einem Stück.