

## Altersklasse M55 – Rückblick auf 5 erfolgreiche Sportjahre

Beim Euskirchener Silvester-Lauf "Rund um die Steinbachtalsperre" konnte ich nicht nur ein sportliches mageres Jahr versöhnlich abschließen. Mit dem Altersklassensieg in der endete für mich auch eine sehr erfolgreiche Altersklasse M55. Meine größten Erfolge und fast alle persönlichen Bestzeiten habe ich in den Farben des Dürener TV 1847 erlaufen.

Der Blick zurück auf diese letzten fünf Jahren entstand - wie sollte es auch anders sein - bei einem langen Lauf am Neujahrstag. Auf zahlreiche Siege bei Volksläufen in der Region und bei Kreismeisterschaften über die unterschiedlichsten Distanzen ging mein Blick zurück. Besonders in Erinnerungen hatte ich an Wettkämpfe bei Nordrhein-, NRW-, Westdeutschen und nationalen Deutschen Meisterschaften. Es gab in diesen fünf Jahren neben Licht aber auch Schatten.

### Gold, Silber und Bronze

Im ersten Jahr in der AK M55 hatte ich 2013 mit dem 8. Platz M 55 bei Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Refrath und dem Gewinn der Westdeutschen Halbmarathon-Meisterschaft in Dormagen-Straberg (1:22:14 Std, PB) - noch für die DJK „Löwe“ Hambach - erste große Erfolge. Bereits ab dem Spätsommer 2013 durfte ich mir bei der Trainingsgruppe des DTV den letzten Schliff für die Westdeutschen Halbmarathon-Meisterschaft holen. Der Wechsel zum DTV ab dem Jahr 2014 war dann die logische Konsequenz.

Das Jahr 2014 war sportlich das erfolgreichste Jahr meiner bisherigen Sportler-Laufbahn. Ab 2014 war ich fast immer zum Tempo-Training auf der Winterrunde und/oder auf der Bahn an der Euskirchener Straße anwesend. Die kleinen „Wettkämpfe“ im Training – egal, ob gegen Mann oder Frau – waren immer eine gerne angenommene Herausforderung. Durch diese neuen Trainingsreize konnte ich meine Schnelligkeit und auch die Schnelligkeitsausdauer sehr bald verbessern. Auf der Bahn und auf der Straße konnte ich meine bisherigen Bestzeiten „pulverisieren“:

1500m: 5:04,72 min (als Wettkampf nie gelaufen)

3000m: 10:38,25 min (2010 10:51,96 min)

5000m: 17:50,62 min (2005 18:23,2 min)

10000m: 37:08,45 min (2009 38:01,1 min)

10 km: 37:03 min (2013 37:15 min)

Von den vielen Wettkämpfen werde ich immer meinen Endspurt bei den NRW-Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf 2015 in Erinnerungen halten. Im Duell mit einem Konkurrenten lief ich den letzten Kilometer in 3:31 Minuten und holte mir in neuer persönlicher Bestzeit von 37:03 Minuten den zweiten Platz in meiner Altersklasse. Mit Kurt Baltus und Wolfgang Röhlich holten wir in Mannschaftswertung der M50/M55 den vierten Platz.

Meine persönliche sportliche Bilanz dieser fünf Jahre:

- Stadtmeister 2014 und 2015
  - Kreismeister (gesamt) 10000m (2014) und Halbmarathon (2015)
  - 2. Platz Nordrhein-Meisterschaft 5000m, 10-km-Straßenlauf Einzel und Mannschaft (2014),
  - 3. Platz Nordrhein-Meisterschaft 1500m (2014)
  - 2. Platz NRW-Meisterschaft 10-km-Straßenlauf (2015)
  - 1. Platz Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaft 2013
  - 8. Platz Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften 2013
  - 10. Platz Deutsche Meisterschaft 10-km-Straßenlauf (2014)
  - 13. Platz Deutsche Berglauf-Meisterschaft (2016)
  - Sieger M55 beim RHEIN-ERFT AKADEMIE-Cup 2013 – 2016
  - 4. Platz Gesamtwertung und Sieger M55 beim BWM HORN – Laufcup 2016
- Dazu kommen noch rund 30 Altersklassensiege bei Volksläufen in der Region.

### “Wo Licht ist, gibt es auch Schatten“

Mit zunehmenden Herausforderungen wächst natürlich auch der Trainingsaufwand. Dies bleibt bei älteren Sportlern selten folgenlos. Fast 10 Jahre war ich von großen Verletzungen verschont geblieben. Ich hatte immer im Spätherbst und auch in der Mitte der Jahre eine Auszeit vom Laufen genommen. Touren mit dem Rennrad oder auf dem Mountain-Bike waren in diesen drei bis fünf Wochen die Hauptbeschäftigung. In meinen Trainingsplänen hatte ich auch immer Wochen mit verringerten Umfängen zur Regeneration eingeplant.

Trotzdem führten Muskelverletzungen zu Auszeiten. Die linke Körperseite und vor allem der linke Hüftbereich waren schon seit Beginn meiner Sportlerlaufbahn Ende der 1980'er Jahre immer wieder Anlass für Arztbesuche und physiotherapeutische Behandlungen. Wegen der diagnostizierten muskulären Dysbalancen gehört nun auch Gymnastik mit Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen zu meinem Training. Die besten Übungen helfen jedoch nicht, wenn sie nicht regelmäßig durchgeführt werden!

im Juni 2015 führte Überlastung zu einem entzündeten Schleimbeutel an der Achillessehne. Nicht von jetzt auf gleich. Nein, schon im Herbst 2014 hatte ich immer wieder ein leichtes Ziehen im linken Bein. „Es wird schon wieder weggehen“, dachte ich mir. Die Probleme kamen in immer kürzeren Abständen. Der stechende Schmerz an der Achillessehne kam aber ganz plötzlich bei einem kurzen (ungeplanten) Lauf. Diagnose: Bursitis achillea links, vorderer und hinterer Fersensporn rechts wie links. Erst nach fast 10 Wochen Behandlung konnte ich wieder das Lauftraining forcieren.

Die Probleme mit der Ferse sind seitdem mein regelmäßiger Begleiter.

Besonderes Glück hatte ich im Frühjahr 2017. Anfang Februar zwang mich eine Grippe zu einer weiteren Pause. Es sollte noch schlimmer kommen. Bei einer Routine-Vorsorge-Untersuchung stellte mein Hausarzt beim Belastungs-EKG Auffälligkeiten am Herz fest. Ich hatte mir mit der Grippe auch eine Herzmuskelentzündung zugezogen. Der Arzt verbot mir für fünf Wochen jegliche Anstrengung und auch Sport. Erst nach einem Kontroll-EKG gab mein Arzt wieder Entwarnung. Dazu kamen wieder die Schmerzen an der Ferse. Es sollte bis Mitte Juni dauern, bis ich wieder ganz langsam laufen konnte und durfte. Touren mit dem Rennrad oder dem Mountain-Bike waren nun der Trainings-Schwerpunkt bis Ende August. So kam es, dass ich 2017 nur an drei Wettkämpfe im Herbst teilnahm.

### Voll motivierter Start in die M60

Ab diesem Jahr werde ich in der Altersklasse M60 starten. Mir war beim Rückblick klar, dass es schwer wird, an diese Erfolge oder an die bisher gelaufenen Zeiten anknüpfen zu können.

Bis heute steht nur eine Herausforderung an: mein 10. Marathon. Diesen will ich im Rahmen des Düsseldorf-Marathons absolvieren. Die gleichzeitig ausgetragenen Deutschen Marathonmeisterschaft 2018 bieten mir eine der wenigen Chancen auf eine Platzierung unter den Top 10 in meiner neuen Altersklasse. Dafür trainiere ich auch schon seit fünf Wochen mit einer kleinen Truppe. Es gibt Anzeichen, dass sich weitere LäuferInnen aus unserem DTV für Düsseldorf motivieren könnten. Ich bin gespannt, wer sich noch am Training beteiligt. Auf die kleinen „Wettkämpfe“ im Training auf der Bahn oder auf der Winterrunde samt den „motivierenden Sprüchen“, freue ich mich schon. Das Athletiktraining und die Stabilisierungsübungen werden in meinen Planungen noch mehr Raum einnehmen.

Wie die sportliche Bilanz in der M60 ausfallen wird, zeigt sich Ende 2022. Wenn ich gesund und von großen Verletzungen verschont bleibe!