

Achtzig Jahre alt. Und kein bisschen weise?

In diesem Jahr werde ich 80 Jahre alt. Und noch immer laufe ich viermal in der Woche 8 km, also wöchentlich 32 km (früher über 70 km je Woche). Meinen letzten Trainingsausfall hatte ich vor drei Jahren, ansonsten habe ich konsequent viermal in der Woche meinen Acht-km-Lauf platziert. Allerdings hat sich das Lauftempo deutlich verlangsamt: Statt Fünferschnitt vor etwa 40 Jahren ist bald der Zehnerschnitt erreicht, also fast zehn Minuten für den Kilometer. Meine Lauffreunde von früher klagen oft über Schmerzen an



Zieleinlauf beim „Int. Eichelkamp-Volkslauf an 12.05.90

den Füßen, an den Knien oder den Hüften und haben deshalb das Laufen ganz eingestellt. Man muss schon wenig eitel sein, wenn man mit 80 noch läuft. Für Passanten sieht es jedenfalls ulkig aus: Neulich meinte einer zu mir, ich solle mal den zweiten Gang einschalten. Ich antwortete ihm, ohne mein Lauftempo zu verändern: „Ich habe nur einen Gang, und zwar den ersten!“ Kinder rufen einem oft „hopp, hopp, hopp“ zu und meinen dasselbe.

Das Wort „Regeneration“ kenne ich gar nicht, in den letzten 40 Jahren habe ich kein einziges Mal regeneriert. Als ich einmal einen schweren Hexenschuss hatte und kaum aufrecht gehen konnte, habe ich mich auf einem 25-km-Trainingslauf gemacht, zunächst mit schiefem Oberkörper, dann – nach etwa 10 km – aufrecht und zum Schluss schmerzfrei. Als ich ein paar Tage später meinen Orthopäden fragte, ob das sein könne, antwortete er mir: Ja, aber ich solle das nicht weitersagen, woran ich mich bis heute gehalten habe.

Dass wir heute etwa 110 Mitgliedern in der Langlaufgemeinschaft St. Augustin (LLG) vereinigen, haben wir einem Mann zu verdanken, nämlich dem Dozenten an der Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Karl Lennartz (1940–2014), meinem Freund. Er gründete die LLG St. Augustin am 14. Sept. 1993, also vor etwa 27 Jahren. Hervorgegangen ist die LLG hauptsächlich aus der Laufgruppe des ASV St Augustin, deren Mitglieder sich fast vollständig der Initiative von Karl Lennartz anschlossen, einen eigenen Langlaufverein zu gründen. „Am 14. September 1993 um 19



Anlässlich seines 96. Geburtstags fand am 20.02.94 zu Ehren von Josef Galia ein Lauf der LLG im Pleiser Wald (St. Augustin) statt. Das Foto zeigt Galia vorne mit Blumen, Lindner hinten 4. v. r.

Uhr versammelten sich im Hause Lennartz, Sperlingsweg 16, 53757 St. Augustin, 15 Personen mit dem Ziel, einen Langlaufverein zu gründen.“, hieß es im Protokoll der Gründungsversammlung. Mehrere Mitglieder der früheren ASV-Laufgruppe, die an der Gründungsversammlung nicht teilnehmen konnten, hatten ihren Übertritt vorab schriftlich erklärt, so dass der Verein mit gut 20 Mitgliedern starten konnte. Vorsitzende des neuen Vereins wurde Birgit Lennartz-Lohrengel, Tochter von Karl Lennartz und bis heute verdienstvolle Vorsitzende unseres Vereins. Stellvertretender Vorsitzender und Schatzmeister wurde Jürgen Steimel. Der unbezahlbare Wolfgang Menzel (meist zwischen den zwei Ozeanen in

Südafrika) wurde erst später Schatzmeister. Zum Geschäftsführer wurde Karl Lennartz selbst gewählt. Erst später wurde dieser Job mit Udo Lohrengel besetzt, für den Zusammenhalt des Vereins eine sehr kluge Entscheidung. Der Beitrag wurde auf 25 DM jährlich festgelegt, auch nach Umrechnung in Euro ein im Vergleich mit anderen Vereinen unschlagbar niedriger Betrag. Ferner sollte ich noch erwähnen, dass dem über 90 Jahre alten Josef Galia schon am Gründungsabend die Ehrenmitgliedschaft angetragen wurde.



Beim Porz-Marathon am 7. April 1991.



Bei der Winterlaufserie des GSV Porz am 10. Februar 1991 (damals noch kein Halbmarathon, sondern 20 km).



Beim Hannover-Marathon am 12. April 1992 (Marathon-Bestzeit in 2.101.21 h).



Lindners Endsprint beim 30 km-Lauf Wesseling-Bonn-Wesseling am 22. September 1990 (Zeit 2.28.56 h).



Szene beim New York City Marathon am 12.11.95 30-40.000 Teilnehmer, ca. 1 Million Zuschauer

Läuferinnen und Läufer gemeinsam trainieren konnten, die Langsamen liefen vor, die Schnellen hinterher und mussten die Langsamen bis zur Zielmarke einholen. Da ich noch nie den Kilometer in unter vier Minuten gelaufen hatte, fragte ich Karl Lennartz, ob er nicht einmal in diesem Tempo vor mir herlaufen könne. Ergebnis: Karl ging zum Startstein und lief einen Kilometer vor mir her, und wir schafften beide eine Zeit von unter vier Minuten.

Aber Karl Lennartz hat nicht nur über hundert Marathons gelaufen, sondern war auch bereit, für andere Läufer, die langsamer liefen als er, den „Schlepper“ zu spielen, damit sie eine bessere Zeit erreichten. So schleppte er den bald 100-jährigen Josef Galia beim Hamburg-Marathon in einer Zeit von unter 5 Stunden zum Ziel, um Galia den Traum zu erfüllen, in seinem hohen Alter noch einmal eine solche Zeit zu laufen. Man stelle sich das vor: Ein begeisterter Marathonläufer verzichtet darauf, selbst eine gute Zeit zu laufen und setzt sich der Wahnsinnsstrapaze eines Marathons aus, nur um einem anderen Läufer zu helfen, seine Traumzeit zu laufen. So war Karl Lennartz!

Zurück zu mir selbst: Ich bin ein ausgesprochen langsamer Läufer. Meine Bestzeit im Marathon lief ich 1996 in Hannover in 2 Stunden, 101 Minuten, 21 Sekunden und reihte mich damit in die Kette der Zwei-Stunden-Marathonläufer unseres Vereins ein. An Volksläufen nahm ich sehr häufig teil: zwölfmal lief ich 30 km, fünfmal 25 km und siebenunddreißigmal 10 km; außerdem absolvierte ich 75 Halbmarathons und 25 Marathons. Marathons lief ich – zum Teil mehrmals – u.a. in Duisburg, Mönchengladbach, Essen, Hannover, Frankfurt, Steinfurt, Köln und Hamburg. Hinzu kommen die Höhepunkte London (1994), Berlin (1989 und 1990, als der Berlin-Marathon erstmals durch das Brandenburger Tor führte, und New York (dreimal: 1991, 1995 und 2000). Ich lief diese New York City Marathons zusammen mit meinem Sohn Thomas, der allerdings wesentlich schneller war als ich. **Der New York City Marathon war für mich der absolute Höhepunkt meiner Läuferkarriere:** Schon der „Frühstückslauf“ am Tag vor dem Marathon war ein Erlebnis: vom UN-Gebäude über die Fifth Avenue, New Yorks exklusivste Einkaufsstraße, zum Frühstück im Central Park. Am nächsten Tag waren dies die Höhepunkte des New York Marathons, die mir unvergesslich bleiben werden: Start auf der Verrazano-Narrows Bridge mit Blick auf die Freiheitsstatue, jüdisches Viertel in Brooklyn, Queens Boro Bridge mit dem längsten

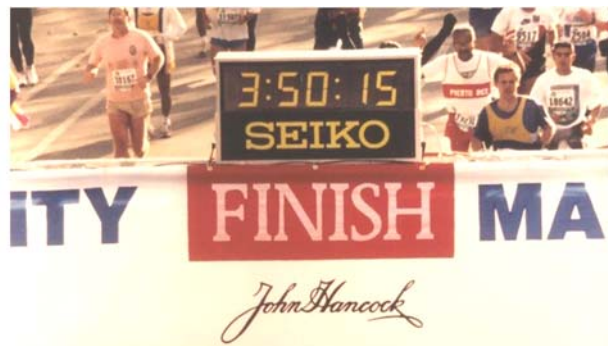
Teppich der Welt, einige km rauf und runter im Central Park bis zum Ziel. Und noch etwas bleibt unvergesslich: Am Montag nach dem Marathon veröffentlicht die New York Times, eine der berühmtesten Tageszeitungen der Welt, die komplette Ergebnisliste des Marathons. Manche Politiker und Künstler gäben viel darum, in der New York Times namentlich aufgeführt zu werden; für uns Marathonläufer aber ist es eine (verdiente) Selbstverständlichkeit. Ich kann nur jeder Läuferin und jedem Läufer der LLG empfehlen, auf einen New York City Marathon zu sparen, vielleicht sogar mit einem Besichtigungsurlaub vor oder nach dem Marathon (Washington, Philadelphia, Boston und die Niagarafälle sind für amerikanische Verhältnisse nicht weit von NY entfernt). Der Marathon findet fast immer am ersten Sonntag im November



Beim Reme City Marathon in Mönchengladbach am 21. Mai 1989 überholte Lindner (Startnummer 694) einen anderen Läufer.



Sohn Thomas und Vater Heiner Lindner warten einen Tag vor dem New-York Marathon (am Samstag, d. 11.11.95) vor dem UN-Gebäude auf den Beginn des Frühstückslaufs, der sie noch über die New Yorker Fifth Avenue, eine der berühmtesten Straßen der Welt, in den Central Park führen wird.



Zieleinlauf beim New York City Marathon am 12.11.1995.

Halbmarathons, die ich mitlief, war mein Ziel, unter dem Fünf-Minuten-Schnitt zu bleiben (unter 1.45 Stunden Gesamtzeit), was mir auch meist gelang (in Trier war das leicht, an der Sengbach wegen der vielen Steigungen schwer). Halbmarathons kamen mir mehr entgegen als Marathons, die von mir (damals etwa 90 kg Gewicht und 1,96 Größe) sehr viel Vorbereitung und genau einzuhaltende Trainingspläne erforderten, um z.B. Krämpfe auf den letzten 5 km zu vermeiden. Mein letzter Wettkampf im Trikot der LLG war übrigens der 10 km-Rheinauenlauf am 4. September 2004. Danach bin ich nur noch alleine gelaufen.

An die LLG habe ich die große Bitte, dass der Verein einmal prüft, ob er nicht jüngere Leute findet, die die Chance ergreifen, Spitzenläuferinnen oder Spitzenläufer zu werden und das entsprechende Training anzubieten. Wir dürfen doch kein Lauffreff sein! Es war für mich wichtig, z.B. mit einem Läufer wie Eddy Hellebuyck in einem Verein zu sein, ganz zu schweigen von Birgit Lennartz-Lohrengel, die mit 7.18.57 Std. für lange Zeit die Weltbestleistung über 100 km hielt (gelaufen in Hanau am 27 April 1990) und



Beim Nudelessen vor dem Berlin-Marathon am 1. Oktober 1989.

statt (außer in Corona-Zeiten). Thomas und ich haben den Marathon in allen drei Fällen bei DER-Tours gebucht, und zwar sehr frühzeitig. Merke: Und Trump ist nicht mehr Präsident!!!

Insgesamt neunmal habe ich die Winterlaufserie des GSV Porz mitgemacht (10 km, 15 km und Halbmarathon). Nachdem mein Sohn Thomas in einer 30-Minuten-Zeit Streckenrekord über 10 km gelaufen war, wurde mir und den Umstehenden bei jeder Runde vom Veranstalter Helmut Urbach per Lautsprecher zugerufen: „Da kommt Doktor Heiner Lindner, Vater des 30-Minuten Läufers!!!“ Beim Halbmarathon geschah das immerhin viermal, zuletzt beim Zieleinlauf. Ich muss ehrlich sagen, dass mir das Gerede von Urbach langsam auf den Keks ging.

Meine beiden Lieblings-Halbmarathons waren der Trierer Stadtlauf und der Sengbach-Talsperren-Lauf (in der Nähe von Leichlingen).

Bei den

die mehrere andere erstrangige Läufe gewann. Wann werden solche Zeiten wiederkehren?

Um auf die Überschrift über diesem Artikel zurückzukommen: Ich war während meiner etwa 40-jährigen Läuferkarriere leider eher nicht weise. Als ich z.B. einmal den Hannover-Marathon mitlaufen wollte, bin ich sonntags morgens um 3 Uhr mit dem Auto in St. Augustin losgefahren, musste noch einen Parkplatz suchen (was nur noch im Parkverbot möglich war) und meine Startunterlagen abholen. All das habe ich rechtzeitig zum Start um 9 Uhr geschafft, aber der Lauf war anstrengender als sonst. Außerdem hätte ich mich ab und zu regenerieren müssen. Stattdessen habe ich gleich am Montag nach den Marathons bzw. anderen Volksläufen das Trainingsprogramm

wiederaufgenommen: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf, war mein Motto. Ferner habe ich viel zu oft



Eine der berühmtesten Zeitungen der Welt, die „New York Times“ vom 13. November 1995 enthielt die komplette Ergebnisliste des New York City Marathons vom 12. November 1995, also auch die Namen von Thomas und Heiner Lindner.



Am 26.08.90 lief Lindner seinen Lieblingshalbmarathon an der Sengbach-Talsperre. Hier beim Zieleinlauf.

keine Rücksicht auf Erkältungen und andere Krankheiten genommen und einfach weitertrainiert. Im Gegenteil: Ich meinte, schneller wieder gesund zu werden, wenn ich keine Pause machte.

Unser Verein, die LLG St. Augustin ist gesund und hat viele engagierte Leute, die ausgesprochen fleißig und auch nett sind. Das ist nicht nur unserer Vorsitzenden Birgit Lennartz-Lohrengel und Geschäftsführer Udo Lohrengel geschuldet, der mich übrigens um diesen Aufsatz und die Bilder bat, sondern auch dem stellvertretenden Vorsitzenden Jürgen Steimel, dem „Kassenwart“ Wolfgang Menzel und dem Veranstaltungswart Klaus Braun. Vergessen darf man auf keinen Fall Antje und Olaf Kucher aus Hennef, die sich ne-ben unserem Geschäftsführer um die (ausgezeichnete) EDV-Präsentation unseres Vereins kümmern.

Seit einigen Jahren habe ich Diabetes Typ 1 und bin insulinpflichtig. Das macht nichts, denn auch Diabetiker können (ja, sie müssen sogar) Sport treiben. Zu ihren Trainingsgewohnheiten und Wettkämpfen gibt es viele gute Bücher, die ich früher auch gelesen habe und aus denen ich viel gelernt habe. Als ich im November kurz vor Vollendung meines 8-km-Laufes eine Unterzuckerung bekam und fest davon überzeugt war, dass ich auch noch die letzten 100 Meter bis nach Hause schaffen würde, um dann Traubenzucker zu essen, versagten mir die Beine, und ich fiel ungelogen 10 Meter vor unserer Haustür in eine Hecke ohne mich zu verletzen. Alles ist gut gegangen, aber jetzt muss mit dem Laufen Schluss sein: Ich werde noch einige Male mit 80 Jahren laufen, aber am 30. Dezember 2020 soll endgültig Schluss sein. Vielleicht steige ich danach auf Nordic Walking um. Also doch ein bisschen weise?



Am 27. September 1986 lief Lindner in Duisburg seinen ersten Marathon. Seine Zeit bleibt geheim.

Heiner Lindner, geb. am 15.12.1940 in Dortmund, promovierter Diplom-Volkswirt, verheiratet, 3 Kinder, 3 Enkel und 1,5 Urenkel, ist seit 2005 Rentner. Vorher war er mehrere Jahre beim Forschungszentrum der Friedrich-Ebert-Stiftung, Bonn, als wissenschaftlicher Angestellter und Lektor beschäftigt sowie – insgesamt 23 Jahre – als Leiter und Geschäftsführer des Verlags J.H.W. Dietz Nachf. in Bonn., für den er auch noch bis 2018 in seiner Rentnerzeit zahlreiche Lektorate als freiberuflicher Lektor übernahm. Lindner liest fast ununterbrochen Zeitungen und Bücher und trainierte seit Jahren viermal in der Woche, allerdings nur bis Ende 2020 nach seinem 80. Geburtstag (zu Corona-Bedingungen)