

# 1952 bis 2022

70 Jahre oder 25Tausend 555Tage

*Immer in Bewegung ohne sichtbares Altern*



## Laufend zur 70

Anfang 1990 beendete ich mit 38 Jahren meine Fußballer "Karriere". Nach 10 Jahren im Verein spielte ich dann im Betriebssport, auf allen Positionen. Der ehemalige Bundesligaprofi vom Wuppertaler SV, Emil Meisen, mit dem ich einige Zeit in der Dresdner Bank

zusammengearbeitet hatte und auch in der Bankmannschaft gespielt habe, sagte einmal zu mir: Franz, Du bist auf jedem Posten einsetzbar...aber auf keinem richtig!!!

Die Aussage tat weh, aber er lag nicht falsch...

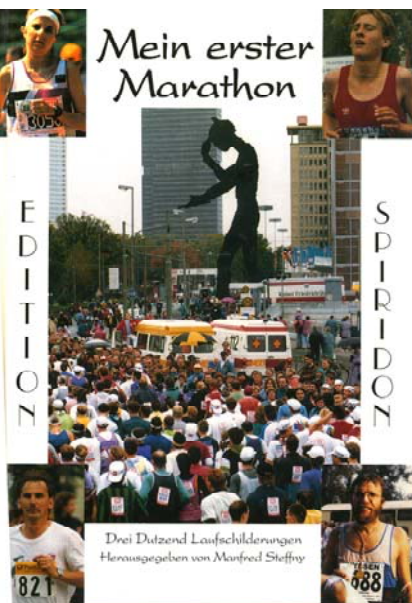
So kam ich vom Mannschaftssport zum Individualsport Laufen. Und wurde zum einsamen Wolf, wie sich noch herausstellen sollte.

Ich fuhr 1 x die Woche zum Sportplatz, um dann mit der Stoppuhr in der Hand 5 km auf der Aschenbahn möglichst schnell zu laufen. Nach einem halben Jahr lag ich bei 20:50 min., erzählte dies einem Kumpel in der Bank, der schon einige Laufjahre hinter sich hatte. Dieser riet mir, langsamer und länger zu laufen.

Tat ich auch, lief 2,3 die Woche und kam auf etwa 30 km.

Dann, im Frühjahr, ging ich mal wieder auf die Bahn und lief die 5 km ohne Probleme unter 20 Minuten.

Ich war auf dem richtigen Weg; meldete mich zu einem Kurs „Vom Joggen zum Marathon“ an. Ziel war, im Herbst einen Marathon zu laufen. Unser Kursleiter Peter gab uns 12,13 TN gute Tipps, war aber perplex, als ich mich für Bonn im Juni angemeldet hatte.



Er sprach von Wahnsinn, strickte einen 4-Wochenplan und riet mehrmals von meinem Vorhaben ab.

Ich lief trotzdem und kam abends in 3h17 auf dem erleuchteten Marktplatz an. Klar war ich im Ziel kaputt, aber auch sehr zufrieden und stolz.

**(Nebenstehendes Cover zeigt Franz u.l. der seinen 1. Marathon in diesem Buch beschreibt.)**

Ich kaufte mir Steffnys Buch Marathontraining, welches ich eifrig studierte. Lief anfangs nach Buch, dann nach meinem eigenen „Plan“: Die Woche 3,4 Läufe durchs bergische Umland, die 50 – 80 km ergaben.

Ich habe nie Bahntraining gemacht, nie gedehnt, kein Gel genommen, nie eine Pulsuhr benutzt. Habe meine Einheiten zu 90 % solo absolviert.



Habe im Wettkampf Distanzen zwischen 3 bis 100 km bestritten und stets erzielte ich in etwa die gleichen Platzierungen. Viele Läufer meinten, dass sie bei meinen erzielten Zeiten viel mehr Umfang hätten machen müssen.

Ja, vielleicht habe ich ja das Läufer-Gen. Vielleicht ist es auch ein Vorteil, dass ich das Jahr durchlaufe. Vielleicht ist es ein Vorteil, keine Umfänge von 100 km zu laufen, denn in über 30 Jahren hatte ich noch keine Läuferverletzung, vielleicht aber habe ich auch nur Glück! Und da ich in den Wettkämpfen stets mein eigenes Tempo laufe bin ich wohl doch der einsame Wolf! Und als dieser kann ich viel Nachdenken, Probleme lösen etc. Dies ist im Rudel nicht immer gegeben. Obwohl im Rudel laufen ist auch ganz nett.

## Marathon

Es sind bisher über 150; aufgegeben habe ich nie. 1993 in Essen erstmals unter Drei (2:56). Die nächsten 27 auch. Immer die gleiche „Taktik“: 30 km in 2 Stunden, dann schauen was kommt. Manchmal 2:50, manchmal 2:59...Ziel erreicht!

Im September 2008 schaffte ich es mit 56 Jahren letztmals. Und zwar dank der LLG! Birgit wollte etwa 3:05 laufen, Thorsten Sohni und ich auch.

Dieses Mal bildete ich mit Thorsten ein Duo, Birgit hielt sich etwas zurück. Bei HM zeigte die Uhr 1:29:30, Birgit 3 min dahinter. Wir waren gut informiert, denn Udo pendelte mit dem Fahrrad hin und her.

Thorsten musste bei km 36 abreißen lassen. Bei km 40 meinte Udo: 2 schnelle km und ich bliebe unter 3 h. Ich sah ihn ungläubig an...es wurden 2:59:49.

Kurz darauf hörte ich einen Jubelschrei: Birgit hatte mächtig aufgedreht, Gegnerinnen eingesammelt und eine 3:00:32 erreicht. Thorsten auch noch tolle 3:03. Es war eine Demonstration der LLG-Stärke!!!

In den folgenden Jahren schlug der Alters-Malus zu, konnte aber in den AK`s meist aus Treppchen laufen, überwiegend stand ich ganz oben.

Während der letzten 2 Jahre bin ich aufs stocklose Walken umgestiegen, habe solo Distanzen bis 60 km absolviert. Gelaufen bin auch noch, aber weniger Umfang wie früher.

Dieses Jahr im März, nach über 2,5 Jahren Pause, bin ich im KöFo eine 3:49 ge laufen...eine Stunde über Bestzeit. Reichte aber immer noch zum AK-Sieg.

Und nun im November steht der „Ur-Marathon“ von Marathon nach Athen

an...vielleicht schließt sich nun der Kreis???

## Sonstige Läufe

Volksläufe, Winterlaufserien, Ultras (Röntgenlauf, Rennsteig etc.)

Und Swiss-Jura über 323 km von Genf nach Basel. In 7 Tagen. 150 Einzelstarter, 6 Zweiertteams. Mein Freund Georg lief die kürzeren Abschnitte, ich die längeren. So kam ich auf 200 km.

Wir siegten mit 2,5 h Vorsprung: Siegprämie 1000 Franken.

Und die 100 km von Biel 1998. Meine Frau war mit dem Auto nachts unterwegs und stand jeweils an den 3 V-



Punkten. Bei KM 38 war ich gut drauf; bei km 58 wollte ich aussteigen. Der böse Blick meiner Frau trieb mich weiter. Bei km 81 eine kurze Massage und weiter.

Petra sah eine frierende Birgit am Straßenrand stehen (eine ihrer seltenen Aufgaben) und nahm sie mit nach Biel. Ich lief in 9:08 ein; 2,5 bzw. 5,5 h vor meinen zwei Kumpels. Biel – ein absolutes Highlight!

### Anmerkung

Heute läuft mehr Masse als Klasse...eine Tatsache schlechthin. Udo kannte noch in den 80-er Jahren die legendären 10-km-Bahnläufe. Man wurde in 5 Rennen eingeteilt; die Schlechteren in Rennen 5, wo man immer noch 34-er Zeiten lief...

Ich lief 1995 in Hamburg eine 2:54; Platz 139 in der M40. Dieses Jahr hätte meine Zeit Platz 22 in M40 ergeben...

**Anekdote 1:** Vor Jahren kam ein Kollege an meinen Arbeitsplatz. Er: Sie sind schon mal Marathon gelaufen, welche Zeit denn? Ich: 2:50. Er überlegte und -typisch deutsch – die Frage: wo steht der Weltrekord? Ich sagte es ihm. Kritischer Blick folgte. Ich: Sind Sie schon mal 5 km gelaufen? Er ganz stolz, ja in 25 Minuten. Ich: 2:50 bedeuten 8,5 x 5 km in 20 min. und das ohne Pause. Er ging und fragte nie mehr...

**Anekdote 2:** Vor etwa 10 Jahren lief bei einem Trainingslauf ein junger Typ zu mir auf und meinte, ich hätte aber einen komischen Laufstil. Ich sagte, ich wäre damit ganz zufrieden. Dann zählte er alle seine bisherigen Glanzzeiten auf, sah auf mein Outfit und fragte, ob ich schon viele Marathons gelaufen sei. Einige sagte ich. Und wie ist ihre aktuelle Zeit, kam die Frage. Ich sagte nur 4 ½. Was, mit 60 Jahren laufen sie Marathon noch in 4:30h? Super, meinte er. Ich sprach: mit 4:30 meinte ich den km-Schnitt, dann kommt eine Zeit von etwas 3:10 h heraus. Er sagte nichts mehr, ich musste abbiegen...

**Mitglied, warum?** Weil ich im März 1999 bei einem Ultra-Marathon (60 km) in Marburg abends mit meiner Frau, Birgit, Udo und K.H. Tews in einer Pizzeria war, ich keinen Käse mag und Pizza ohne bestellte.



Letztlich haben 3 Läufer Pizza ohne Käse gegessen... Wir haben viel gelacht, ein schöner Abend, die Chemie stimmte. So habe ich mich beim Steinfurt-Marathon bei Udo erkundigt und schon lief ich im LLG-Trikot.

