

# „Ich bin super zufrieden“

**LEICHTATHLETIK** Katrin Walter fühlt sich nach einer langen Verletzungspause wieder glücklich beim Laufen

**BÖNEN** ■ In der neuen Wohnung sind die Pokale längst wieder aufgebaut. Ganze drei Vitrinen nehmen sie in Beschlag. Katrin Walter blickt gerne dorthin und erinnerte sich an die zahlreichen Erfolge, von den die Trophäen künden. Dass nach ihrer Zwangspause auch in jüngster Zeit welche hinzukamen, war jedoch lange Zeit nicht abzusehen.

Die gebürtige Bönenerin, die lange in Uentrop lebte und jetzt von Dolberg nach Lippborg gezogen ist, musste nämlich eine Zwangspause einlegen. Die Ärzte hatten ihr sogar gesagt, dass sie nie wieder Wettkämpfe laufen könne. Das ist jetzt vier Jahre her, doch Walter konnte irgendwann nicht mehr ruhig zuhause sitzen, trainierte wieder und eilt jetzt von Erfolg und Erfolg. „Mein Sohn findet das auch ganz toll, wenn ich einen Pokal mit nach Hause bringe“, hat sie ihren persönlichen Motivator.

Vor sieben Jahren kam Dominik zur Welt. „Ich habe danach so schnell es ging, wieder angefangen zu trainieren. Aber ich kam erstmal nicht richtig rein“, sagt die 36-jährige. Wo sie vorher viel Luft zum Laufen hatte, forderte nun Dominik seine Zeit, und arbeiten gehen musste sie schließlich auch. Der wirkliche Einschnitt kam allerdings 2012: Walter wurde am Knie arthroskopiert. Schlimmer war jedoch, dass sie sich an Krücken gehend am eh schon angeschlagenen Rücken einen Bandscheibenvorfall zuzog. „Laufen ist nicht mehr, auf gar keinen Fall mehr Marathon“, sagten ihr die Ärzte damals.

„Das habe ich immer im Hinterkopf gehabt“, spricht Walter von einer Blockade im Kopf. Sie fing mal an, hörte wieder auf, weil der Körper nicht mitmachte. Aber: „Es hat einfach was gefehlt, ich war unzufrieden und gereizt“, erzählt sie von einer inneren Unruhe. Der Hund wollte dann nicht mehr nur spazieren gehen und irgendwann 2014/2015 reifte der Entschluss: „Jetzt versuchst du es – und von da an ging es steil bergauf.“

Der Anfang nach der Zwangspause war allerdings schwer. Walter ist eine Wettkampfläuferin und meldete dementsprechend schnell wieder bei Veranstaltungen. Dort musste sie sich aber um-



Katrin Walter gewann 2016 einige Rennen, so auch im Juni den Klosterlauf in Paradiese. ■ Fotos: pr

gewöhnen. „Ich kam mir unheimlich langsam vor, so Schneckentempo“, erinnert sich Walter. Die Konkurrentinnen, die sie von früher kannte, und damals geschlagen hatte, liefen ihr davon. „Als ich 21 oder 22 Minuten auf fünf Kilometer gelaufen bin, war ich im Ziel echt deprimiert. Andere freuen sich über solche Zeiten, aber für mich war das ein Schlag ins Gesicht, weil ich eben auch so ehrgeizig bin.“ erklärt sie. Ihre Bestmarken liegen schließlich bei um die 18:40.

## Platzierungen sind immer noch wichtig

Bald bereitete sich die Lauf Freundin auf einen Marathon vor – Ziel unter vier Stunden ankommen. Das funktionierte. Und spätestens seit Walter im April in Rotterdam die 42,195 Kilometer in 3:28 Stunden bewältigte, war der Ehrgeiz geweckt. „Der Rücken hat gehalten. Es tat nichts weh. Da habe ich gedacht, wenn du einen Marathon ohne Schmerzen laufen kannst, kannst du auch alles

andere wieder und kannst auch Tempo machen.“ Seitdem schafft sie über fünf Kilometer Zeiten unter 20 Minuten. Am vergangenen Wochenende in Bielefeld standen für sie beispielsweise 19:31 zu Buche. „Ich bin mit einer 19er Zeit super zufrieden. Ich hätte nach den Verletzungen nie gedacht, dass ich das wieder laufe.“

Überhaupt hat die gebürtige Bönenerin festgestellt, dass sie ruhiger geworden ist. „Ich bin nicht mehr so ehrgeizig wie früher“, findet sie

und ist auch nicht mehr so aufgeregt vor einem Rennen. Ist der Startschuss dann aber erfolgt, ist zumindest ein Teil des alten Ehrgeizes wieder da. „Wenn ich nicht vorne laufe, dann macht es auch keinen Spaß“, sagt sie und lacht, „dann nehme ich einen Gang raus.“ Bei der Wahl der Rennen hat mittlerweile auch Dominik ein Wörtchen mitzureden. Wenn der Filius mit dabei ist und vielleicht lieber auf die benachbarte Kirmes möchte, beschränkt sich die Mutter auf einen 5-km-Lauf, was aber sowieso ihre Lieblingsstrecke ist.

Zum Laufen selbst ist Walter spät gekommen. Erst mit 19 Jahren fing sie an zu joggen, „weil ich etwas zugelegt hatte“. Zwar ist Vater Lothar von je her ein aktiver Lauf Freund, überzeugen konnten er und Mutter Ingrid die Tochter aber lange nicht von ihrem Sport, obwohl Katrin von Geburt an im Verein angemeldet ist. „Ich hatte nie Lust dazu. Meine Welt war bei den Pferden“, sagt sie. Der Opa schenkte ihr und ihrer Schwester mit 13 Jahren das

erste Pferd, und noch heute ist Walter oft und gerne auf der Anlage des RV Rhyern. Momentan muss sie eine Reitpause einlegen, weil ihre Jazz Jolie ein Fohlen geboren hat. Mit Vorgänger Dragonheart nahm an Prüfungen bis zum M-Springen teil. „Selbst wenn ich nicht mehr laufen könnte, ohne die Pferde könnte ich gar nicht.“

## Neue Ziele bei der LG Hamm

Ihr Vater überredete sie dann zum ersten Rennen. Er fragte, ob sie den Lauffreunden nicht in der 5-km-Mannschaft aushelfen könnte. „Das lief bombig. Wir haben den Zweiten gemacht und ich war die Schnellste aus der Mannschaft in 22 Minuten“, erinnert sie sich. „Da habe ich Blut geleckt, als ich den Pokal gesehen habe.“ Sie meldete zwischenzeitlich für bis zu 37 Wettkämpfe pro Jahr und lief häufig vorne mit. Manchmal fragte sie sich daher schon, was für eine Karriere möglich gewesen wäre, wenn sie früher angefangen hätte. „Aber ich habe viel erreicht. Es ist gut, wie es gelaufen ist“, ist sie mit sich zufrieden.

Bald wird Walter übrigens nicht mehr in der Ergebnislisten als Lauffreundin auftauchen. Zwar bleibt sie ihrem Heimatverein als Mitglied erhalten, aber seit geraumer Zeit trainiert sie schon bei Dieter Büter im Hammer Jahnstadion mit und hat sich deshalb bei der LG Hamm angemeldet. Dienstags und donnerstags ist Training, Intervalle über 400 Meter, die die 36-Jährige fünf-, sechs mit Vollgas in 1:24 schaffen soll. „Das ist immer volle Verausgabung, da schwitzen wir schon derbe. Dieter scheut uns ganz gut“, erzählt sie. Dazu läuft Walter vier- bis fünfmal die Woche längere Distanzen bis zehn Kilometer, sucht derzeit schöne Strecken rund um Lippborg. Durch den Wechsel nach Hamm, bietet sich ihr zudem die Möglichkeit mit Gudrun Rodloff und Patricia Grewatta eine nicht zu unterschätzende Wettkampfmannschaft zu bilden. Büter hat zudem weitere Pläne. „Er hat gesagt, dass ich nächstes Jahr zur Westdeutschen oder Deutschen fahren soll. Ich verlass mich da ganz auf ihn“, hat Walter neue Ziele. ■ **bob**



Sohn Dominik begleitet Katrin Walter auf viele Veranstaltungen.