



Der 52-jährige Todt G. Willingmann absolviert knapp 50 Läufe über fünf bis 42 km im Jahr. ■ Foto: Liesegang

Jedes Jahr eine Bestzeit

LAUFSPORT Dauerläufer Todt G. Willingmann fand spät seine Leidenschaft

BÖNEN ■ Seit 2014 wird der Name Todt G. Willingmann genannt, wenn Chronist Jürgen Korvin die Bestenliste der Laufreunde verliert. Der Schnellste ist der Hammer nicht. Willingmann ist aber bis jetzt bei weitem der Fleißigste Starter des Bönener Vereins. Und er steht im Jahr 2014 und 2015 für die meisten gelaufenen Kilometer. Den Titel verlor er im Jahr 2016 an Michael Klein. „Aber der ist ja auch Ultraläufer“, erklärt Willingmann.

Starts absolvierte der 52-jährige Hammer im vergangenen Jahr mit 49 fast doppelt so viele wie Klein (25). Darunter sind acht Doppelstarts über 5 und anschließend die zehn Kilometer-Distanz. Ein Spleen? Vielleicht, aber: „Ein Freund von mir wollte in Kirchende nur die fünf Kilometer laufen“, erklärt er zum Herdecker Citylauf 2013, „da hab ich mir gesagt, das ist mir zuwenig – da häng ich den über zehn Kilometer dran. Ist übrigens ein gutes Training für den Marathon.“ Willingmann ist laufsüchtig. Ungewöhnlich, denn bis 2008 hatte er mit Sport überhaupt nichts am Hut. Gar nichts. „Ich gucke auch kein Sport im Fernsehen.“ Die Umkehr

kam nach einem Betriebsausflug des Bilanzbuchhalters des Energieversorgers GSW. In einer Heidelberger Disco machte er früh schlapp. Früher hast du länger durchgehalten, dachte er sich. Dazu kam, dass ihn seit 2007 Migräne plagt. „Der Arzt sagte mit: Da können sie nicht machen außer Tabletten nehmen. Er empfahl zur Linderung Ausdauersport.“ Willingmann setzte sich aufs Fahrrad: „Schwimmen kann ich nicht, ich komm vom Hof“, begründet er. Die Liaison mir dem Zweirad endete schnell. „Es machte mir keinen Spaß.“ Über den Vater eines Freundes seines Sohnes Fynn kam er zum Laufen. Dessen Tempo konnte Willingmann gut mithalten. Der Laufkamerad nahm ihn mit zum Wintercitylauf in Ahlen. „Ich kam mit einer 52er Zeit ins Ziel. Es waren sogar noch welche hinter mir“, staunte er über seine Leistung, die er sich damals nicht zugetraut hatte. „Ich habe Blut geleckt.“ 2009 standen schon 14 Läufe in seiner persönlichen Statistik, mit dem Silvester Werl/Soest auch einer über 15 Kilometer. Beim Ahleiner Citylauf 2009 war Willingmann schon

über sieben Minuten schneller. Die Lauffreunde Bönen wurden sein erster Verein. „Es ist schöner, sich mit bekannten Menschen zu vergleichen als mit Listen.“ 2011 folgte in Düsseldorf der erste Marathon. Einem Trainingsplan folgt Willingmann in seiner Vorbereitung nicht. „Ich laufe nach Gefühl, muss Spaß dabei haben“, sagt er. „Tempotraining mache ich dann im Wettkampf.“

Laufen muss immer Spaß machen

Das eigenwillige Trainingsprogramm bringt es. Seine Zeit über zehn Kilometer drückte Willingmann inzwischen unter 40 Minuten (39:53 Min., Werl 2016), seine Marathonzeit von 4:41,26 Stunden in Düsseldorf 2011 auf 3:10, 41 Stunden beim Wien-Marathon 2017. Der war am 23. April. „Und im Januar habe ich noch komplett flach gelegen mit einer Bronchitis. Eigentlich zu knapp für eine Vorbereitung.“ Es hieß die Zähne zusammenzubeißen, den Spaß hintanzustellen, denn er hatte Wien gemeldet. Im Februar lief er 270 km, im März 400 und dann in Wien seine persönli-

che Bestzeit. „Einmal im Jahr brauch ich Bestzeiten“, setzt Willingmann Prioritäten. Die Startorte für den Marathon wählt der Lauffreund gemeinsam mit der Familie aus. „Es sind immer welche, wo man auch Sightseeing machen kann“, erklärt er. „Meine Frau Martina wollte immer mal das Rosamunde-Pilcher-Land sehen.“ Er guckte in diverse Laufkalender und fand einen Landschaftslauf in Salisbury. Auf der Insel war er schon mal. Luxembourg mit Nachtmarathon, Berlin oder Brüssel sind attraktive für einen Familienausflug. Und sie bieten alle einmalige Erlebnisse für den Läufer. Im schottischen Fort William, dort hält der Harry Potter-Zug, musste er nach Karte navigieren. „Es war aber auch super gekennzeichnet mit dicken gelben Pfeilen. Einmal hab ich kurz gestutzt, weil der Hinweis direkt ins Gebüsch ging. Es war der Weg.“ Stockholm wäre ein nächstes Lieblingsziel des Dauerläufers. „Aber eigentlich ist mein Ziel, so lange wie möglich laufen zu können“, überlegt Willingmann. Ansonsten käme die Migräne wieder. Und er würde wieder dicker wie vor dem Sport. ■ ml