

Beim Eichholzcup in Arnsberg am 7. März maß sich Todt Willingmann letztmals mit anderen Läufern.

FOTO: WILLINGMANN

Höhnisch gutes Wetter

CORONAVIRUS Lauffreund Todt Willingmann bedauert Wettkampf-Absagen

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – Herrlicher Sonnenschein, angenehme Temperaturen. Eigentlich perfektes Läuferwetter für Athleten wie Todt Willingmann. Die Szenerie stört die Pandemie durch Covid 19. Bei dem Lauffreund, der in Hamm wohnt gleich in doppelter Hinsicht: Willingmann muss nicht nur auf Wettbewerbe verzichten. Das Virus hindert ihn auch am gewohnten Training.

"Traumwetter für einen Start beim Panoramalauf am Hennesee", blickt der 54-Jährige mit Bedauern aufs Wetter momentan und die Absage der für den 26. April geplanten Veranstaltung. Auch den populären Venloop Ende dieser Woche hatte der Lauffreund im Kalender stehen. Natürlich abgesagt.

Das Jahr 2020 begann nach einem Seuchenjahr gut für Willingmann. Der Fersensporn, der den Hammer 2019 arg einschränkte, ist zwar noch vorhanden, die Schmerzen aber nicht mehr so stark. Lauffreund vom Plan für das

dass sie den Dauerläufer mit nahezu 50 Starts im Jahr behindern würden. Willing-mann fand ganz wörtlich wieder in den Tritt. Den Lauf am Turm in Bönen beendete er in einer Zeit von 40:59 Minuten auf Platz 31 und als Altersklassensieger. "In meinem ersten Jahr in M55 wollte ich durchstarten." Die Teilnahme an der kompletten Hammer Serie anschließend brachte ihm den fünften Platz in seiner neuen Altersklasse aber auch eine Knieverletzung durch einen Sturz am Wendepunkt der 21 Kilometerdistanz.

Letzter Start in Arnsberg

Den letzten Start absolvierte Willingmann am 7. März beim Arnsberger Eichholzcup mit dem zweiten Platz der Altersklasse. "Dann wollte ich mit einem Freund den Team-Halbmarathon Münster laufen", erzählt der



Todt Willingmann beim Lauf am Turm

Wochenende darauf. Nach dessen Absage switchten die beiden spontan um auf den noch akuten Ruhrtallauf in Fröndenberg, auch am 14. März angesetzt. Abgesagt.

Willingmann wollte in diesem Jahr auch wieder einen Marathon laufen, dachte zunächst an den in Rotterdam. Der findet traditionell im April statt, also auch nicht in diesem Jahr. Die Alternative für den Läufer ist der Night Marathon im belgischen Antwerpen im September. Insgeheim rechnet Willingmann allerdings nicht damit, dass in diesem Jahr überhaupt noch irgendeine größere Veranstaltung durchgeführt

Frage: Wie bereite ich mich richtig vor, wie bleibe ich fit? Er ist unsicher. Fragt sich, ob er dem Virus nicht die Tore öffnet, wenn er voll weiter trainiert. Willingmann befürchtet zum einen, dass der sich bei erhöhtem, schnellerem Luftaustausch des Sportlers den Weg tiefer in die Lunge bahnt. Dann sei das Immunsystem nach einer intensiven Trainingseinheit zunächst geschwächt, müsse sich regenerieren. "Das ist der so genannte Open Window Effekt", sagt Willingmann. Der mache anfällig für Krankheitserreger.

Eine andauernde Schädigung der Lunge will der Lauffreund in jedem Fall vermeiden, die Fähigkeit auf hohem Niveau Wettkämpfe zu bestreiten, konservieren. "Das heißt für mich, die Belastung beim Training rauszunehmen", erklärt er. Die Überlegung: "Die Fitness für einen Wettkampf krieg ich in jedem Fall wieder hoch, bei den Läufen zuhause versuche

Außerdem stelle sich die ich, es lockerer anzugehen." Das heißt: das "Pace" herunterfahren, von normal 5 Minuten für den Kilometer außerhalb von Wettkämpfen da sind es 4:10 Minuten auf der Distanz - auf 6 Minuten. "Aber das ist leicht gesagt, du wirst beim Laufen ja eher schneller. Guckst du auf die Uhr, bist du mindestens bei 5:30 Minuten, auch wenn du Gehpausen einlegst."

Eine Lösung hat Willingmann im Kopf. Mit einem Trainingspartner will er einen Wettkampf unter Gesundheitsaspekten bestreiten. Geplant sind zehn Runden im Lippepark Hamm, ohne die Uhr und den Kontrahenten im Blick zu haben, gerannt wird gegenläufig. Das Ziel ist Pace sechs. "Wer darunter liegt, hat sowieso verloren. Wenn wir drüber bleiben, entscheidet über den Sieg, wer am nächsten an der Sechs ist." Wie gesagt: Willingmann rechnet für dieses Jahr mit keinem Wettkampf mehr. "Aber wenn es einen gibt, bin ich sofort dabei."