

Freude am Überholen und gestaffelte Starts: Das Laufjahr aus Sicht eines Vielläufers

Erstellt: 29.12.2021, 19:00 Uhr

Von: [Markus Liesegang](#)



Normal, das sind für Todt G. Willingmann um die 50 Läufe im Jahr. Nicht nur die Maßnahmen in der Corona-Pandemie verhinderte diese hohe Anzahl an Starts über seine Lieblingsstrecken fünf und zehn Kilometer in den vergangenen beiden Jahren. Der Hammer im Trikot der Lauffreunde Bönen beklagte seit 2019 auch noch Behinderungen durch Schmerzen, verursacht von einem Fersensporn. Das ist Geschichte. Dennoch ist die Normalität längst nicht wieder eingekehrt im sportlichen Leben des Vielläufers und in der Laufszenen allgemein.

Bönen – „14 Wettkämpfe habe ich in diesem Jahr gemacht“, sagt er. „Das Komische ist, dass die meisten davon im westlichen Teil des Ruhrgebiets stattgefunden haben.“ Der 56-Jährige zählt Dortmund, Duisburg, Essen oder Velbert auf. „Das ist auch der krasseste Unterschied, den ich 2021 ausgemacht habe.“ Die spontane Teilnahme an Läufen in der Region sei unmöglich gewesen.

Was ging neben den zahlreichen virtuellen Challenges, hat Willingmann mitgenommen. Nach dem Ende des letzten Lockdowns zunächst den „Run Salzkotten“ bei Paderborn. „Endlich mal wieder ein richtiger Wettkampf mit Überholen, Zuschauern und Anspannung. Es hat wirklich sehr viel Spaß gemacht, dabei zu sein“, freute er sich damals mit neun weiteren Lauffreunden über das Ende des Solo-Laufens. Gestartet wurde bei einem der wenigen Läufe im sonst eng getakteten Laufkalender Ostwestfalens natürlich noch in Grüppchen mit zeitlichem Abstand, als Staffelstart bezeichnet es der Hammer.

Nur eine Siegerehrung im ganzen Jahr

Beim Friedensdorf-Run in Oberhausen nur 14 Tage später „war wieder gar kein Corona“, so der Lauffreund. Allerdings war die Teilnehmerzahl begrenzt und mit 50 sehr klein. Den parallel dazu

virtuell angebotenen Lauf buchten nur 13. „Es war das ganze Jahr über sehr unterschiedlich von den Startbedingungen her“, erinnert Willingmann.

„In Dortmund habe ich meinen einzigen Doppelstart in diesem Jahr absolviert“, blickt er auf die fünf und zehn Kilometer beim „Do it fast“ im August zurück. Auch auf dem Gelände des ehemaligen Stahlwerks Phönix-West gab es einen „Staffelstart“ der knapp 250 Teilnehmer. Die einzige Siegerehrung vor Ort im Jahr 2021 erlebte der Dauerläufer in Nordwalde.

Verschärfung der Schutzmaßnahmen recht unterschiedlich

Mit Beginn des Herbstes, dem Steigen von Inzidenzen und der Hospitalisierungsrate wandelten sich die Hygienemaßnahmen der Veranstalter. Aber auch die erneute Verschärfung sei sehr unterschiedlich gehandhabt worden – geimpft oder genesen, also 2G, allerdings zwingend gewesen. „Beim Westerwinkel-Lauf war das komplette Gelände abgesperrt“, erzählt Willingmann. „Einmal kontrolliert konnten wir uns dort frei bewegen. In Münster beim Adventslauf sollten wir eine halbe Stunde vorher da sein wegen der Kontrollen, standen dann bei leichtem Nieselregen in Gattern mit Abstand, beim eigentlichen Start dann wieder gemeinsam, dicht gedrängt, an der Linie.“

Anders als in normalen Zeiten sei auch die Staffelung nach Leistungsfähigkeit nicht gegeben gewesen. „Du hattest dann viel langsamere Teilnehmer vor dir stehen, drängelst aber aus Rück- und Vorsicht nicht nach vorne.“

Um auf alles vorbereitet zu sein, erfüllten die Lauffreunde und Willingmann die Bedingungen über. „110 Prozent sozusagen. Wir haben immer auch einen Test mitgebracht.“

Silvester und Neujahr auf der „Rennstrecke“

Momentan trainiert der Hammer für den Silvesterlauf in Recklinghausen, dreht Runden um den Lippepark. „Der ist noch nicht abgesagt wie der Silvesterlauf Werl/Soest. Ich werde über fünf und zehn Kilometer starten, dann komme ich auch auf 15 Kilometer wie an der B1.“ Der Neujahrslauf in Dortmund soll ebenfalls stattfinden. „Und da nehmen zwischen 500 und 800 Leute teil.“ Willingmann stuft die Veranstaltungen unter freiem Himmel als unbedenklich ein. „Die Eigenverantwortung der Läufer ist doch auch höher als im Mannschaftssport“, denkt er. „Ich habe keine Befürchtung mich anzustecken. Wir wahren Abstand wie im normalen Leben – zum Beispiel, wenn wir einen Bekannten in der Fußgängerzone treffen und quatschen. Der Start ist ja der einzig kritische Moment. Aber auch dabei stehen wir ja automatisch lockerer, habe ich festgestellt.“

Die Lust am Laufen habe er keineswegs verloren. „Ich habe zwar leichte Knieprobleme, aber die sind handlebar. Ich sehne mich nur nach den alten Zeiten zurück, weil ich da in der Regel keine Stunde fahren musste, um an einem Wettkampf teilnehmen zu können. Aber so lernt man mal andere Städte kennen.“

Laufkalender könnte sich ändern

Verändert habe sich die Szene trotzdem. Willingmann rechnet damit, dass zumindest in der nahen Zukunft, verlegte Herbst- und Winterläufe ihren neuen Platz im Sommerkalender behalten. Die großen Ferien sorgten vor der Pandemie für sportlichen Stillstand in der Schönwetterperiode. „Und dann gibt es diese Pause eben im Winter.“ Er hätte damit kein Problem.

Quelle:

<https://www.wa.de/sport/boenen/das-laufjahr-2021-aus-sicht-eines-viellaefers-91207717.html>