



# Gelassen und voll neuer Hoffnungen

**Weltweit sind die Menschen aller Altersgruppen und Geschlechter von Covid-19 bedroht. Zu dem besonders gefährdeten Personenkreis zählen die älteren Menschen ab 65 Jahren.**

**E**ntscheidend für eine Infektion sind das Alter, das Geschlecht, mögliche Vorerkrankungen und der Zustand des Immunsystems. Gerade bei älteren Menschen ist das Immunsystem in der Regel nicht mehr in der Lage genügend Antikörper zu bilden, um das Virus erfolgreich bekämpfen zu können. Erwiesenermaßen wird durch regelmäßigen Ausdauersport das Immunsystem gestärkt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass bei einem sporttreibenden Menschen mehr körpereigene Abwehrstoffe gebildet werden als bei einem Untrainierten.

An den Deutschen Meisterschaften auf der Straße, im Cross und auf der Bahn nehmen prozentual mehr Ausdauerathleten der Altersklassen teil als in der Hauptklasse.

Die Teilnehmerfelder in den Altersklassen M60 bis M80 sind in den letzten Jahren geradezu explodiert. Artur Schmidt hat einige Exponenten der Szene wie folgt befragt. Das erfreuliche Fazit: Sie bleiben gelassen und sind voller neuer Hoffnungen.

## Fragen zur Pandemie an die Seniorenmeister:

1. Fürchtest du, dich mit Covid-19 anzustecken?
2. Läufst du seit dem Corona-Ausbruch weiter?
3. Welche Wettkampfplanung hattest du für 2020?
4. Was planst du für 2021?
5. Bist du der Meinung, dass dir ohne Wettkämpfe 2020 ein Jahr genommen wurde?

HEIDE BOCK, GEB. 07.07.1940  
FORSTENRIEDER SC MÜNCHEN  
ALTERSKLASSE W 80

Heide ist zweifache Deutsche Meisterin im Halbmarathon und hält mit 1:47:29 h den Deutschen- und den Europarekord. Die pensionierte Lehrerin hat erst mit 60 Jahren mit dem Laufsport begonnen. Sie liebt das Laufen und Radfahren in der freien Natur und musste erst zur Teilnahme an Meisterschaften überredet werden.

- 1.) Ich habe überhaupt keine Angst vor dem Virus. Ich glaube an die ganze Hysterie nicht. Ich halte mich an die Regeln und gebe auf mich acht.
- 2.) Zurzeit halte ich mich mit Radfahren fit, nachdem ich mir bei den bayrischen Halbmarathon Meisterschaften in Indersdorf einen Ermüdungsbruch zugezogen hatte. In den nächsten Wochen werde ich wieder mit dem Laufen beginnen, da ich

weiß, dass ich hiermit mein Immunsystem stärken kann.

3.) Ich wollte bei den diesjährigen Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Freiburg den Titel gewinnen. Da ich in diesem Jahr in der W 80 starten kann, reizt es mich natürlich, den nationalen Rekord und auch die internationalen Bestleistungen zu unterbieten.

4.) Im Jahr 2021 hoffe ich, dann alles Versäumte nachholen zu können. Ich werde gut vorbereitet an den Start gehen.

5.) Überhaupt nicht! Ich lebe unter Beachtung der Regeln weiter wie bisher. Eingeschränkt fühle ich mich nicht.

Ich bin froh, dass ich mich nach wie vor in der frischen Luft bewegen kann. Hoffentlich bald auch wieder mit meiner Münchner Laufgruppe.

CLEMENS WITTIG, GEB. 11.8.1937  
LG OLYMPIA DORTMUND  
ALTERSKLASSE M 80

Der 83-jährige zählt zu den erfolgreichsten Deutschen-Altersklassen-Sportlern aller Zeiten.

Seine Titelsammlung weist 30 Weltmeisterschaften, 30 Europameisterschaften und 45 deutschen Meisterschaften auf. Zudem hält er 4 Europarekorde und 12 deutsche Rekorde.

- 1.) Ich habe überhaupt keine Bedenken. Mein Hausarzt hat mir bestätigt, dass ich über ein sehr gutes Immunsystem verfüge.
- 2.) Ich laufe weiter wie bisher. Das heißt 4-5 Mal in der Woche so ca. 50 km. Darüber hinaus bin ich eifrig mit dem Rad unterwegs.
- 3.) Ich wollte auf der Bahn bei der DM in Zittau als 83-Jähriger starten. Durch die Absage wird das wohl nichts. Die 10 km Straße im September in Uelzen sind wohl noch geplant. Große Hoffnungen, dass diese Meisterschaft stattfindet habe ich jedoch nicht. Ich werde mir jedoch einen lang gehegten Traum hoffentlich erfüllen können.
- 4.) Ich möchte in der zweiten. Jahreshälfte mit dem Fahrrad zum Nordcup radeln.
- 5.) 2021 hoffe ich dann alles Versäumte nachholen zu können, obgleich ich dann zu den Ältesten meiner Altersklasse zähle.
- 5.) Das empfinde ich nicht so. Natürlich ist es in vielerlei Hinsicht ärgerlich. Ich sehe die Notwendigkeit ein.

*Wir schaffen das schon!!!!*



Sybille Vogler.

Foto: Kiefler

SYBILLE VÖGLER GEB. 06.09.1944  
SC KEMMERN  
ALTERSKLASSE W 75

Sybille Vogler hat erst im Jahr 2008 mit dem Laufen begonnen. In dieser Zeit wurde sie 6x deutsche Meisterin im Cross, auf der Bahn und auf der Straße. Darüber hinaus sammelte sie 16 bayrische Einzeltitel.

- 1.) Ich fürchte mich nicht. Ich halte mich an die Regeln und ernähre mich gesund.
- 2.) Ich gehe wie gewohnt dreimal in der Woche zum Laufen. Da kann ich mir das Virus nicht holen, Ich beachte die Regeln und laufe alleine. Einmal laufe ich mit meinem Hund „Felix“, der ja bekanntlich gegen den Virus immun ist. Ich liebe den Laufsport in meinem Verein. Ich möchte so lange laufen wie es geht. Laufen ist einfach mein Leben. Wenn ich es noch einmal zu tun hätte, hätte ich nur schon wesentlich früher damit begonnen.
- 3.) Ich wollte heuer mit den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Freiburg beginnen und danach für alle „Deutschen“ melden. Auf den Paris Marathon im April hatte ich mich besonders gefreut. Der wurde aber leider abgesagt. Den werde ich aber 2021 nachholen. Ich hoffe noch auf die 10 km Straße in Uelzen am 20. September. Einen Wettkampf für mich alleine wollte ich am 1. Mai bestreiten: Von meinem Mann begleitet auf unserem Cross-Gelände in Kemmern als Spaß die Strecke



der oberpfälzischen Meisterschaften zurücklegen.

**4.)** Ich spüre schon jetzt die Lust auf Wettkämpfe im Jahr 2021.

Ich beabsichtige an allen für mich wichtigen Rennen teilzunehmen.

**5.)** Um ehrlich zu sein, schon. Für Jüngere ist es wohl nicht so ein großes Problem. Mit 75 Jahren denkt man da schon ein wenig anders. Ich finde mich damit ab, dass ich eh nichts ändern kann.

Ich nehme es so hin, wie es ist, und laufe weiter.

EDMUND SCHLENKER GEB. 28.8.1944  
VFL OSTELSHEIM  
ALTERSKLASSE M 75

Der pensionierte Justizvollzugsbeamte begann vor ca. 45 Jahren mit dem Laufsport. In allen Altersklassen war er sehr erfolgreich.

Seine größten Erfolge waren drei Siege bei Weltmeisterschaften. Zudem erlief er sich 4x Gold bei Europameisterschaften und konnte sich mit 38 deutschen Meistertiteln schmücken.

**1.)** Ich kann nicht sagen, dass ich keine Angst hätte. Ich bin nicht leichtsinnig und passe auf mich auf. Letzte Woche bekam ich Fieber. Ich ging zu meinem Hausarzt. Dieser wies mich ins Krankenhaus ein.

Nach drei Tagen wurde ich wieder entlassen. Ich hatte mir beim Radfahren eine Erkältung eingefangen. Ich war froh, dass mich das Virus nicht erwischte hatte.

**2.)** Ich laufe wöchentlich 4-5 mal so ca. 50 km. Zusätzlich spule ich noch 150 Rad-km in der Woche ab.



Edmund Schlenker in Freiburg.

Foto: Mast

**3.)** Ich bin schon so lange Zeit dabei. Ich liebe halt das Laufen und möchte so lange ich kann diesen Sport betreiben.

**4.)** Nachdem ich bei den diesjährigen Deutschen Crossmeisterschaften in Sindelfingen nicht gewinnen konnte, mein Schuh war im tiefen Matsch steckengeblieben, wollte ich die nächsten Gelegenheiten bei deutschen Meisterschaften nutzen, um meine Titelsammlung zu erhöhen. Danach wollte ich eigentlich keine Meisterschaften mehr laufen.

Da 2020 ins Wasser fällt, hänge ich 2021 doch noch ein Jahr dran. Ich bin bereit!

**5.)** Ich finde schon, dass mir das Virus ein Jahr genommen hat. Man spürt ja jedes Jahr in den Knochen. Es wird von Jahr zu Jahr schwerer. Aber ein Jahr wird noch gehen.

WINFRIED SCHMIDT GEB. 10.12.1948  
TUS KÖLN RRH. 1847 E.V  
ALTERSKLASSE M 75

Eine weitere Legende des deutschen Altersklassen-Sports lässt sich durch Rückschläge und erst recht nicht durch Corona entmutigen. Der pensionierte Bäckermeister aus Köln hat eine bemerkenswerte sportliche Vita, die er erst 1998 begann. Er errang 3 WM-Titel, 10 EM-Titel, 75 DM-Titel und ist 13-facher deutscher Rekordhalter.

**1.)** Ich fürchte das Virus nicht. Mir ist bekannt, dass, speziell der Ausdauersport positive Aspekte für das Immunsystem hat. Man muss jedoch darauf achten, dass man nicht überzieht. Ich halte mich an die erlassenen Regeln und genieße jeden Tag mit meiner lieben Frau.

**2.)** Selbstverständlich. Ich laufe nach wie vor bis zu sieben Einheiten in der Woche. Du weißt Artur, ich liebe keine Halbheiten. Wenn schon, denn schon. Da kommen schon 100 km oder mehr in der Woche zusammen. Den Umfang beabsichtige ich noch zu steigern.

**3.)** Ich wollte in diesem Jahr noch einmal alles mitnehmen und habe mich auf die Bahn-DM im schönen Zittauer Stadion über 1.500 m und 5.000 m gefreut. Zum Saisonabschluss hatte ich die DM Straße über 10 km in Uelzen geplant.

**4.)** Da 2020 vermutlich alles nicht stattfindet werde ich 2021 alle Möglichkeiten ergreifen, um mich mit den Besten meiner Altersklasse in Deutschland in der Halle, im Cross, auf der Bahn und auf der Straße zu messen.

**5.)** Ich empfinde es nicht so, dass ich ein Jahr verloren habe. Ich spüre auch keine Einschränkung, außer dass ich als Dauerkarteneinhaber von Bayer Leverkusen mit

meinen Kumpels nicht alle 14 Tage ins Stadion gehen kann. Aber auch das kommt wieder, so wie die Wettkämpfe wieder einen wichtigen Part in unserem Leben einnehmen werden.

Wenn es uns auch schmerzt, so müssen wir immer daran denken, dass es wichtigere Sachen im Leben gibt.

Bleibt gesund und lauft weiter.

Ihr wisst, das stärkt das IMMUNSYSTEM.

## Geschockt mit: Wo lang?

Ich laufe, laufe, laufe - versunken in meine heile Läuferwelt. Wo bin ich? Die Frage nach dem Weg war früher einmal ein kommunikatives Highlight, nunmehr ein kommunikativer Schock. Der Mensch weicht entsetzt vor mir zurück. Was ist an mir, was habe ich getan? Nun bin ich vollends in der Gegenwart, der Einkommafünf-Meter-Abstand-Reflex holt mich ein und schickt mich in die raue Wirklichkeit eines Dezimalsystems zurück: 0,9 Personen wollen von mir nicht infiziert werden, sie hängen mit Leib und Seele am Tropf der jeweils aktuellen Reproduktionsrate. Aus ihrer Mimik lese ich den inneren Zwiespalt zwischen der Angst vor mir (bin ich eine Infektöse?) und dem Wunsch mir weiterhelfen zu wollen (also nur eine Verirrte). Für den Rest seiner Wanderung an der frischen Luft wird den Menschen nun die Frage quälen, ob er sich mit 0,9 Prozent angesteckt hat oder darauf hoffen darf, mit 0,1 Prozent noch mal davongekommen zu sein. Ich laufe weiter, versinke wieder in meine vertraute Läuferwelt, dahoam ist dahoam. **(Heide Bock)**



Heide Bock beim Lauftraining.

Foto: privat