

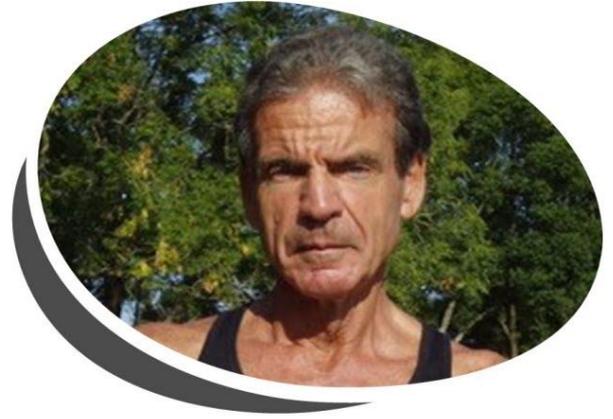
Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister

Karl-Heinz Glander (TVK)

Die Jahresbilanz 2019 des Ausnahmeläufers

Bad Honnef - Königswinter / Dezember 2019.

Die diesjährige Laufsaison neigt sich dem Ende zu. Die nächste Herausforderung wird, im Januar, der Insellauf, eventuell auch der Sylvesterlauf sein. Zeit, eine Bilanz zu ziehen, eine Bilanz, die sich sehen lassen kann. Nachdem Glander, Lauftrainer des TVK, im vergangenen Jahr zwei Deutsche Vizemeister-Titel (800 m und 3000 m in der Halle) sowie den Deutschen Meister-Titel (5000 m) errungen hat, erfüllte sich in diesem Jahr ein Traum: er gewann den Europa- und den Weltmeister-Titel mit dem Nationalteam im Halbmarathon. Aber der Reihe nach.



Die herausragenden Titel:

Karl-Heinz (soeben 72 Jahre alt geworden) hatte sich nach dem erfolgreichen Jahr 2018 für heuer die DLV-Normen über 800 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m und Halbmarathon zum Ziel gesetzt. Das ist ihm über alle Strecken gelungen, und er ist, soweit es keine Terminkollision (DM/EM) oder andere Probleme (Gesundheit) gab, auch über alle Distanzen an den Start gegangen. Seine Ergebnisse:

- Zwei Vize-Titel in der AK 70 bei den Offenen-NRW-Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf (12.01.19) über 800 m (02:49:94) und 3000 m (12:31:14). Glander: „Bei diesen Läufen ging es mir hauptsächlich darum, die Qualifikationen für 2020 zu erreichen.“ Gesagt, getan - als ob es so einfach wäre...



- Platz 4 (01:37:41) in der Einzelwertung sowie Sieg, Goldmedaille und **Weltmeister** mit Team Germany bei den Senioren-Weltmeisterschaften im Halbmarathon in Torun/Polen (30.03.19). Glander: „Mein Ziel war es, unter die zehn Erstplatzierten zu kommen. Es wurde dann mehr daraus.“ Und „mehr“ geht ja irgendwie nicht mehr.



- Platz 5 Einzel (01:46:14) und erneut Sieg, Goldmedaille und **Europameister** mit Team Germany bei den Senioren-Europameisterschaften im Halbmarathon in Jesolo/Venedig (15.09.19). Glander: „Dieser Lauf fand unter sehr schweren Bedingungen statt. Beim Start waren es schon knapp 30 Grad im Schatten, und während des Laufs erhöhten sich diese auf 32 Grad. Von den ca. 470 Läufern aller Senioren-Altersklassen ab 35 J. haben weit über 40 wegen der Hitze aufgegeben oder wurden medizinisch behandelt und versorgt.“



Tiefschläge und Höhepunkte

Jeder Sportler kann ein Lied mit mehreren Strophen davon singen, was es heißt, gesund und fit zu bleiben. So auch Karl-Heinz, der in dieser Saison gleich mehrere Handicaps zu bewältigen hatte und es dennoch geschafft hat, auf den Punkt startklar zu sein: „Bedingt durch mein rechtes blinde Auge hatte ich einen sehr schweren Sturz beim Post-Halbmarathonlauf am 07.04.19 in Bonn, dabei wurden beide Beine und beide Hände verletzt. Dazu kam noch eine Operation Ende Juni. Ich befand mich fünf Tage im Krankenhaus und konnte erst nach drei Wochen mit einem leichten Training beginnen. Damit war die Teilnahme an der EM im September in Frage gestellt. Durch dosiertes Training habe ich es dann noch geschafft, wieder an die alten Leistungen in etwa anzuknüpfen.“ *Quod erat demonstrandum...*

Der Start bei EM und WM und die beiden internationalen Titel „waren natürlich meine persönlichen Highlights in diesem Jahr“.

Die internationalen Meisterschaften - ein ganz besonderes Gefühl

In Polen lief die Organisation hervorragend, in Italien war einiges zu bemängeln: „Das lag aber z.T. daran, dass die Wettkämpfe in drei verschiedenen Stadien und an drei auseinander liegenden Orten ausgetragen worden sind.“ Dazu die Hitze und ein kurzfristig geänderter Streckenkurs. Damit muss man auch erst einmal klarkommen.

Als Erlebnis und als Erfahrung überwogen hat für Glander aber „die Vielfalt der Länder, die an der WM und der EM teilgenommen haben, das ist faszinierend.

Bei der WM läuft man mit Brasilianern, Mongolen, Amerikanern usw. zusammen im Halbmarathon und tauscht sich aus, das ist einfach toll“.

Die Sieger-Zeremonien trugen ihren Teil bei zu den außergewöhnlichen Eindrücken: in Polen in der erst vor vier Jahren erbauten Leichtathletik-Halle in Torun („die schönste Halle Europas“), in Italien auf dem Piazza Milano in Jesolo. In beiden Fällen waren sehr viele Zuschauer anwesend. Glander: „Es war ein wunderbares Gefühl, auf der Siegertreppe zu stehen und die Nationalhymne zu hören.“

Der persönliche Mehrwert des Sportlers

Glanders menschliches Fazit ist berührend: „Der Zusammenhalt unter den deutschen Läufern, insbesondere im Team Germany, ist vorbildlich. Es sind durch die Teilnahmen an DM, EM und WM richtige Freundschaften entstanden, die über die sportlichen Ereignisse hinausgehen. Aber dieses gilt auch für viele Läufer, die man des öfteren bei Volksläufen usw. trifft.“

Was sagen seine Freunde?

Karl-Heinz begleitet und trainiert seit mehr als fünf Jahren die Laufgruppe des TVK. Er hat die meisten besser gemacht und darüber hinaus eine „verschworene Gemeinschaft“ entwickelt. Es liegt also nahe, sie zu Wort kommen zu lassen:

Lieber Karl-Heinz, Du bist ist für uns ein Synonym für Bodenständigkeit, Klarheit, Null-Tam-Tam-Um-Die-Eigene-Person, Verlässlichkeit, Sympathie... Wir sind einfach glücklich, in Dir einen Freund zu haben. Wir freuen uns auf die nächsten Läufe mit Dir - insbesondere auf dem Rennsteig und Unterlage :-)

Christian und Ulrike

Lieber Karl-Heinz, wir kennen uns nun schon seit acht Jahren. Seitdem weiß ich Deinen Rat, Deinen Mut, Deine Beständigkeit und Deine Freundschaft zu schätzen. Du schaust über den Tellerrand - und was ich persönlich ganz hoch bewerte, ist, dass Du trotz Deiner zahlreichen und unglaublichen Erfolge immer auf dem Boden geblieben bist. Du hast Dich in den letzten zwei, drei Jahren in der Weltspitze etabliert, bist mehrfacher Deutscher-, Europa- und Weltmeister. Aber immer stand und steht für Dich an allererster Stelle: für die Staffelkameraden mitdenken und mitlaufen, auf den persönlichen Vorteil zugunsten einer guten Platzierung des Teams verzichten, Kollegialität und Loyalität ganz oben zu priorisieren. Ich bewundere ebenso Dein Engagement innerhalb Deiner Familie, wie übrigens auch innerhalb der Laufgruppe und gegenüber zahlreichen Nachbarn, Vereinsmitgliedern und Kollegen. Es ist, wenn ich das so formulieren darf, ein Privileg, zu Deinem Freundeskreis zu gehören. Dafür ganz, ganz herzlichen Dank.

Heino

„Ein großartiger Trainer und Mensch!“

Detlef

Karl-Heinz fliegt, schwebt über den Boden und ist ein absolut begeisterter und begnadeter Läufer. Beim Laufen kann er alles vergessen. Er steckt einen an, selbst zu laufen und über sich hinaus zu wachsen. Und ist dabei sportlich, solidarisch und hilfsbereit.

Silke

Lieber Karl-Heinz, ich wurde seitens deiner Weggefährten gebeten, ein abschließendes Statement als TVK-Vorsitzender abzugeben. Das ist ziemlich schwierig, denn das Feld der Superlativen wurde seitens deiner Kameraden bereits komplett abgegrast. Als ich deren Beiträge gelesen habe, habe ich mir allerdings die Frage gestellt, ob all das Erwähnte zutrifft oder ob man vielleicht doch etwas übertrieben hat. Sicher, fast jeder Mensch kann den einen oder anderen Superlativ aufweisen, aber sie in dieser Häufung anzutreffen ist eher selten. Am Ende meines „Beitrags-Studiums“ bin ich zu dem Ergebnis gekommen: sie haben Recht. Man kann dich nicht nur als Sportler oder als Teamkollegen oder als sozial engagierten Menschen sehen, sondern ich stehe staunend vor dem „Gesamtkunstwerk“ Karl-Heinz. Wir kennen uns nun schon seit mehr als 60 Jahren und es war mir eine Freude als wir uns vor etwa 5 Jahren durch den Sport wiederentdeckt haben. Du bist nicht nur das Aushängeschild des Vereins aufgrund der sportlichen Erfolge, sondern auch in jeder Hinsicht ein Vorbild. Bleib, wie du bist.

Heribert

