



TVK-Läufer am Start:

12.10.2020

## Drei-Brücken-Lauf über 10 km und ein virtueller Halbmarathon

Sattler und Glander in guter Form

Stell Dir vor, Du bist Welt- und Europameister und findest plötzlich keinen Wettkampf mehr. Du bist aber nicht krank oder verletzt, sondern absolut leistungsfähig. Seit dem Frühjahr kämpfen alle Sportler\*innen mit den außergewöhnlichen Folgen des aktuellen Virus, so auch TVK-Ausnahmeathlet Karl-Heinz Glander. Das Training des Welt- und Europameisters im Halbmarathon (2019) ist eingeschränkt, der Kontakt zu anderen Athleten ebenfalls, und – vor allem – Wettkämpfe und Meisterschaften finden kaum noch statt, wenn doch, dann unter ungewöhnlichen, Corona-bedingten Bedingungen. Deine Motivation ist strapaziert, Kopf und Herz sind in besonderer Weise herausgefordert, das kannst Du Dir denken.

Nicht anders ist es den Leichtathlet\*innen des TVK insgesamt ergangen. Die jüngeren Altersgruppen und Junior\*innen haben seit Monaten keinen Wettkampf bestritten, was besonders Timo Krein (MJ 11) betrifft, der auf den Mittelstrecken schon recht gute Resultate und Erfolge erlaufen hat und der seit März wettkampfmäßig „in der Luft hängt“.



*Detlef Sattler*

Zwei Mitglieder der TVK-Laufgruppe, in der Timo übrigens ebenfalls trainiert, Detlef Sattler (Altersklasse/AK M 55) und Karl-Heinz Glander (AK M 70), haben jetzt erstmals seit Ausbruch des Virus an organisierten Läufen teilgenommen: dem traditionellen Drei-Brücken-Lauf in Bonn (11. Oktober) und am Deutsche Post Halbmarathon Bonn (04. Oktober).

Der gestrige Drei-Brücken-Lauf, ein Spendenlauf zugunsten der Deutschen Kinderkrebshilfe, stand unter dem Motto "Laufen für den guten Zweck auch in dieser besonderen Zeit". Der Ausrichter TuS Pützchen 05 e. V. hatte hervorragende Arbeit geleistet, um die Läufer\*innen vor Ansteckungen zu schützen und zugleich beste Voraussetzungen für einen fairen Wettkampf zu schaffen. Glander: „Jeder Läufer und jede Läuferin konnte sorglos an der Veranstaltung teilnehmen. Was der TuS Pützchen geleistet hat, ist unübertrefflich.“

Die Teilnehmerzahl war wegen des Virus beim 10 km-Lauf auf 300 Läufer beschränkt.

Detlef Sattler erreichte in 51:36 min. Platz 10 in seiner Altersklasse (Platz 71 gesamt). Glander: „Das ist bisher sein bestes Ergebnis, Detlef hat sich um zweieinhalb Minuten verbessert. Hier kann man erkennen, was ein regelmäßiges Training bringt.“

Glander selbst, der auch die TVK-Laufgruppe trainiert, war mit 73 Jahren der älteste Teilnehmer im 10 km-Lauf. Sein Ergebnis: 46:16 min. (ein Schnitt von 4,6 Minuten pro Kilometer), Platz 1 in seiner Altersklasse M 70 und Platz 42 insgesamt (ca. 13 Minuten schneller als Platz 2).

„Die Ergebnisse wären noch etwas besser ausgefallen, aber auf der Südbrücke war wegen der Abstandhaltung das Überholen verboten, was auch vernünftig war. Die Gesundheit geht vor. Hier hat man dann zwischen 1 bis 2 Minuten verloren. Ansonsten ist es eine der schönsten Laufstrecken in unserem Bereich. Zum Glück hatten wir dazu noch schönes Wetter“, so Karl-Heinz nach dem Lauf.

Ganz anders am 4. Oktober. Halbmarathon (21,1 km) im Rahmen des Deutsche Post Marathon Bonn. Klassisches Corona-Menü: Du läufst mehr oder weniger allein, jeder Läufer, jede Läuferin für sich, an irgendeinem Tag innerhalb einer Woche, individuell ausgewählte Strecke, Dein mitgeführtes GPS-System und eine spezielle Lauf-App messen Zeit und Distanz. An diesem Tag laufen Karl-Heinz und Detlef (es ist sein 2. Halbmarathon). Aber: Du verlierst Zeit, weil Du etliche Male Slalom um Gruppen von sonntäglichen Spaziergängern laufen musst. Es ist halt keine „organisierte Wettkampfstrecke“. Und: Du kämpfst, an diesem Tag, mit heftigem Gegenwind auf dem gesamten zweiten Teil der Strecke Bad Honnef–Königswinter–Bad Honnef.

Detlef Sattler schafft den Lauf in 02:01:24 Std., eine individuelle Verbesserung um sechs Minuten – und wäre dieser eklige Wind nicht gewesen, die 2-Stunden-Marke hätte er wohl geknackt.



*Karl-Heinz Glander*

Karl-Heinz hatte Pech. Er kam ins (virtuelle) Ziel in der Zeit von 01:38:06 Std. – allerdings handgestoppt: sein Handy verabschiedete sich nach der Hälfte des Laufs und erfasste keine Daten mehr. Glander: „Nachdem der Gegenwind mich auf dem Rückweg in Niederdollendorf an der Fähre fast zum Stehen gebracht hat, bin ich stadteinwärts im Schutz der Häuser bis Königswinter-Mitte gelaufen. Von dort dann wieder am Rhein vorbei.“

Der Wettbewerb ist nun, nach einer Woche, beendet. Ein unmittelbarer Vergleich der Zeiten ist kaum möglich, zu unterschiedlich sind die jeweils gelaufenen Strecken, die Wind- und Wetterverhältnisse. Aktuell sind etwas mehr als 2.200 Finisher erfasst.

Und wenn Du nun, in Deinem persönlichen Alltag, denkst, die Krise hat uns fest im Griff, so lass Dir von William James (Philosoph und Psychologe) sagen: „Große Notfälle und Krisen zeigen uns, um wie viel größer unsere vitalen Ressourcen sind, als wir selbst annehmen.“ Karl-Heinz und Detlef: danke Euch, dass Ihr uns das bewiesen habt.