

# Wie ein junger Gott

Karl-Heinz Glander (72) ist Team-Weltmeister im Halbmarathon

VON CHRISTA GAST

**Bad Honnef.** Mehr als 70 Mal hat der amtierende Deutsche Meister über 5.000 Meter und Deutsche Vize-Meister über 3.000 Meter, aktuelle WM-Vierter und zugleich Team-Weltmeister im Halbmarathon Karl-Heinz Glander in den vergangenen Jahren bei Volksläufen oder Meisterschaften Platz eins belegt.

Mit 72 Jahren ist der Lauftrainer des TVK Königswinter (TVK) noch immer fit wie ein Turnschuh. So gewann er im vergangenen Jahr die NRW Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf über 3.000 Metern und die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach über 5.000 Metern. Bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt über 3.000 Metern errang er den zweiten Platz. Die Krönung seiner bisherigen Lauf-Karriere war aber die Goldmedaille im deutschen Halbmarathon-Team bei den Senioren-Weltmeister-

schaften in Torun (Polen) im März dieses Jahres.

Bei der Leichtathletik-Senioren-EM in Venetien wurde Karl-Heinz Glander kürzlich in der Altersklasse M70 als schnellster Deutscher mit dem Nationalteam Europameister. Im Einzel erreichte er den fünften Platz. „Eine Gold- oder Silbermedaille kann er schaffen“, hatte sein Freund und Betreuer Heino Gröfs zuvor schon gesagt. „Karl-Heinz ist ein außergewöhnliches Naturtalent. Und ein besonderer Mensch. Er ist sehr hilfsbereit und kümmert sich gerne um andere“. Seit zwei Jahren leitet er eine Laufgruppe des TVK und engagiert sich an zwei Wochentagen in der Übermittagsbetreuung der Erzbischöflichen Gesamtschule Sankt Josef. Dort bereitet er die Schüler der fünften bis siebten Klassen unter anderem für das Sportabzeichen vor. Seit 2011 legt er auch selbst jedes Jahr das Sportabzeichen ab. „Dafür brauche ich 35 Minuten“, schmunzelt der Lauf-Star des

TVK. „Eigentlich habe ich schon immer Sport betrieben“, erklärt er. Joggen, Fußball vom neunten Lebensjahr bis zur A-Jugend im TVK und Judo in Bad Godesberg. Während des Bundeswehrdienstes trainierte er mit den Oberligaspielern des damaligen Fußballclubs TuS Neuen-dorf. Danach blieb neben Beruf und Familie nicht mehr so viel Zeit für Sport, doch in seiner Freizeit joggte, schwamm und radelte er so viel wie möglich um nicht einzurosten. Im Ruhestand widmet er sich wieder verstärkt dem Sport. Im Sommer bezwingt er mit dem Trekkingbike (ohne Elektroantrieb) die Alpenpässe, jeden Donnerstag wird geschwommen und aus dem Joggen wurde Laufen.

„Daran ist unsere Enkelin Chiara schuld“, erzählt er. „An Silvester 2010 waren wir bei unserem Sohn in Backnang. Da findet jedes Jahr ein Silvesterlauf statt und unser Sohn hatte mich einfach angemeldet. Chiara ermunterte mich: ‚Opa, mach das doch!‘. Nachdem ich ganz



FOTO: PIXABAY

gut abgeschnitten hatte, fand ich Gefallen daran und verstärkte das Training und die Ergebnisse wurden dann immer besser“. „Bei seinem ersten Rennsteig-Lauf 2016 hat er fast 7.000 Teilnehmer überholt - sensationell“, fügt Heino Gröfs an. Ehefrau Anne unterstützt seine sportlichen Aktivitäten und ist - wenn möglich - bei allen Läufen und Meisterschaften dabei. „Klar musste ich meinen Haushalt ein bisschen umstellen wegen seiner Trainingszeiten, aber das ist ja machbar“, stellt sie fest.

„Ich mache das nicht wegen der Medaillen“, erklärt Glander, „aber es ist schon eine große Ehre, im Nationaltrikot für Deutschland an den Start zu gehen. Als wir in Torun vor tausenden von Zuschauern die Goldmedaille bekamen und die Nationalhymne erklang, lief es mir kalt den Rücken herunter. Die Europameisterschaft in Italien war auch gigantisch, wie Olympische Spiele für Senioren. Bei den Meisterschaften herrscht immer eine ganz tolle Atmosphäre. Einer hilft dem anderen. Da sind schon viele schöne Freundschaften entstanden“.

Zurzeit trainiert er zweimal pro Woche zusammen mit der Laufgruppe des TVK zwischen zehn und 16 Kilometer und einmal wöchentlich alleine ohne Trainer eine Halbmarathonstrecke von rund 21 Kilometern. „So kann ich mich am besten auf meine Fähigkeiten und Leistungen konzentrieren“, lächelt er. Der Erfolg zeigt, dass er damit richtig liegt.



Ausnahmetalent Karl-Heinz Glander unter der Goldmedaille mit Weltmeister-Urkunde und mit der Auszeichnung für seine Einzelleistung in Torun in der Hand. Im Hintergrund eine Auswahl seiner vielen Medaillen und Pokale.

FOTO: GAST