

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Neuer Weltrekord!

(ka) - Viel passiert gerade nicht in der Laufszene. Lafevents und Rennen fallen den Sicherheitsauflagen zum Opfer. Schlagzeilen und Neuigkeiten zum Laufen sind Mangelware. Das ist schade, denn der Laufsport kommt einfach gerade etwas zu kurz. Umso mehr habe ich mich gefreut, als kürzlich der 16 Jahre alte Weltrekord über 5.000 m gebrochen wurde.

Die Uhr stoppte bei wahnsinnigen 12:35:36 Minuten, als Joshua Cheptegei in Monaco beim Diamond-League-Meeting die Ziellinie überquerte. Diese Zeit muss man sich als Hobbyläufer wirklich auf der Zunge zergehen lassen: Wir reden über mehr oder weniger 2:30 Minuten pro Kilometer. Das ist eine Pace, die die meisten von uns niemals auf 400 m halten würden.

Nicht umsonst hielt der alte Weltrekord von Kenenisa Bekele mehr als 16 Jahre. Für den neuen Rekordhalter Cheptegei ist das eine schöne Bestätigung der bisherigen Leistungen. Sicher, der Ugander ist kein unbeschriebenes Blatt und aktueller Weltmeister über 10.000 m bzw. Weltrekordhalter über 5 km. Mit seinen 23 Jahren ist er zudem noch so jung, dass gerade auf längeren Distanzen noch einiges zu erwarten ist. Das ist erfreulich und schafft Vorfreude auf die Laufzukunft.

Und was nehmen wir als ambitionierte Hobbyläufer nun mit? Bei aller Freude über einen neuen Weltrekord überwiegt doch gerade der Frust, selbst keine Rennen laufen zu können. Das Training scheint etwas ziellos zu sein, denn bislang werden alle geplanten Läufe der Reihe nach abgesagt. Nun, der Weltrekord sollte uns Hoffnung machen. Zum einen gibt es immer wieder findige, innovative Veranstalter, die es schaffen, kleine Rennen auf die Beine zu stellen. Das muss auch nicht zwingend die Diamond-League sein. Ich glaube



(ka - 16.02.2020)



sogar, dass kleine Vereine noch mehr auf die Beine stellen können. Wie das geht, zeigt mein eigener Verein, der Laufclub Blueliner. Anfang Juli wurde ein Lauf organisiert, der Corona-konform durchgeführt werden konnte. Dabei gab es ähnlich wie beim Biathlon keinen Massenstart, sondern zeitversetzte Starts für die Läufer. So lief man noch mehr gegen die Uhr als gegen die Laufkonkurrenz, aber das war kein Handicap. Ganz im Gegenteil. Alle Starter waren begeistert und so hoch motiviert, dass am Ende sehr viele gute Zeiten zustande kamen. Einzig im Ziel war es ungewohnt. Der Gesamtsieger und Bluelinerkollege Dominik musste nach dem Zieldurchlauf noch kurz abwarten, ob noch jemand seine Spitzenzeit toppen konnte. Das war nicht der Fall, so dass der Sieg dann beim austragenden Heimatverein blieb. Mehr geht nicht.

Dieses Beispiel sollte Mut machen und andere Vereine aufrufen, eigene Laufevents auf die Beine zu stellen. Die Läufer werden es danken.

Und noch etwas sollte uns Läufer Mut machen. Die fehlenden Rennen sorgen nicht automatisch für einen Leistungsabfall. Joshua Cheptegei lief in Monaco sein erstes Rennen seit Februar. Also fast ein halbes Jahr ohne Rennen haben nicht geschadet. Das heißt also: Wir laufen weiter, trainieren fleißig für uns und wenn das erste Rennen wieder möglich ist, geben wir Gas und laufen neue Rekorde. Wenn das keine tollen Nachrichten sind!

Mit sportlichen Grüßen,

Läufer Klaus