

Ein dreimal hoch auf die Senioren-Leichtathletik!

Da ich ein relativ nostalgischer Typ bin , muss ich weit in die Vergangenheit zurück um zu erklären, warum die Senioren-Leichtathletik einen sehr hohen Stellenwert für mich hat: 1958 war ich bei den Mitbegründern der Leichtathletikabteilung mit der Mitgliedsnummer 28 im Rahmen des Fußballclubs „Glückauf Habelrath-Grefrath“ (aus der später ein eigenständiger Verein wurde – der LAV). Dummerweise konnte ich an der eigentlichen Gründungsversammlung nicht teilnehmen, weil ich Gartenarbeit zu verrichten hatte.

In dem Zusammenhang kam dann mal wieder der Lieblingsspruch meines Vaters: „Sport ist Mord“ – aus dem Mundes eines Mannes, der – wie sich später für mich herausstellte- in seiner Jugend Kunstradfahren als Sport erfolgreich betrieben hatte.

Die ersten gebrauchten Spikes kaufte ich von einem Vereinskameraden für „kleines Geld“. Das Obermaterial war aus dünnem rotem Leder besetzt mit drei weißen Streifen, was ja genug zum Hersteller sagt. Das Übungsgelände lag direkt an unserer Wohnstraße, dem Lindenweg in Alt-Grefrath – nämlich auf dem Areal der „Hauptwerkstätte Grefrath“. Diese Nähe hatte etliche Vorteile, aber auch einen gewissen Nachteil: wenn wieder Gartenarbeit anstand, mußte ich das Training abbrechen.

Die ersten Kreismeisterschaften, an der die neu gebildete Gruppe teilnahm, waren 1959 in Elsdorf; „An- und Rückreise“ mit dem Fahrrad! Gedopt waren wir mit Coca-Cola bzw. Dextro-Energen Ich schaffte es so gerade noch unter die ersten Acht über 100 Meter; aber damit war es auch schon wieder vorbei mit den „herausragenden“ Leistungen, bedingt durch eine Lehre bei einem Versicherer in Köln mit langen Anfahrzeiten, den Besuch einer Englisch-Sprachschule an zwei Abenden in der Woche und der schon erwähnten Gartenarbeit, so dass wenig Zeit für das Training blieb. Mit Hans Peter Eifler, der ein Jahr nach mir in die Lehre zur „Allianz“ kam, trainierte ich dann im hauseigenen Sportverein. Hans Peter schleppte mich später mit zum ASV Köln, wo er im Lauf der Jahre große sportliche Erfolge erzielen konnte. Ich aber merkte sehr schnell, dass ich mit meinen Leistungen sozusagen zur „letzten Reserve“ zählte und gab meine Aktivitäten in diesem ehemals glanzvollen Verein auf.

Besser wurde es dann wieder während der Bundeswehrzeit in den Jahren 1962 und 1963. Logisch: hier gab es keine Gartenarbeit, aber viel Freizeit, die ich für sportliche Aktivitäten im örtlichen Verein nutzte. Immerhin schaffte ich bei dem Heeressportfest 1962 eine Punktzahl im Mehrkampf, die mir eine Ehrenurkunde des Heeresinspektors einbrachte. In meiner Heeresflieger-Staffel gelang das nur drei Soldaten – so jedenfalls sagen es meine damaligen Tagebuchnotizen

1979 bin ich zusammen mit meiner Frau wieder in den LAV eingetreten, weil unsere Kinder im Verein aktiv waren. Ich muss gestehen: die Leistungen der Kinder waren im Vergleich besser als meine

Und jetzt kommen wir endlich in die „Neuzeit“: 2007 frug mich der Vorstand des LAV Habelrath-Grefrath , ob ich nicht Lust und Zeit hätte, eine eintägige Ausbildung zum Kampfrichter an der Sporthochschule in Köln mitzumachen, zumal der Mangel an Kampfrichtern schon damals erkennbar war. Heute ist die Situation übrigens noch viel

prekärer ! Also belegte ich den Einweisungslehrgang, erhielt eine Art Lizenz und wartete auf den ersten Einsatz. Der kam in 2008 bei einem Sportfest speziell für Senioren auf dem Gelände des TUSrrh Köln von 1874. Gerade dieser Verein ist für sein hervorragendes Engagement in der Jugend- und Senioren-Leichtathletik in der Region bekannt und geschätzt.

Auf den Anzeigetafeln konnte ich die Ergebnisse ganz gut mit verfolgen, und dabei kam mir erstmals der Gedanke: „also, Junge, da könntest Du bei einiger Vorbereitung mithalten und nicht gerade Letzter werden.“

Aber es dauerte noch zwei Jahre, bis ich wieder beim TUSrrh Köln als Kampfrichter eingesetzt war und feststellte, dass ich in einer Pause die Chance hatte , die 100 Meter in der Altersklasse M 65 mitzulaufen. Ohne Spikes, mit normalen Sportschuhen, ohne jegliche Trainingsvorbereitung lief ich mit und wurde prompt Letzter. Was ein wenig geholfen hatte, den Abstand zum Vorletzten eng zu halten, war die Tatsache, dass ich zum einen seit 1988 in einer Alt-Herrensportgruppe (genannt die „Körperlosen“) unter der sportlichen Leitung von Manfred Rodenkirchen, einem früheren Leichtathletik-Crack, mitmache und zum anderen ab 2003 das Deutsche Sportabzeichen und später auch das etwas anstrengendere bayrische erwarb, was in beiden Fällen ja mit einiger Vorbereitung verbunden war. Aber richtiges intensives Training war das genau genommen nicht !

2011 kam dann der Start in der Altersklasse M 70; der „Finanzvorstand“ der Familie war mit dem Kauf von Spikes einverstanden, und ich war besser vorbereitet – so zumindest meine subjektive Selbsteinschätzung, die nicht unbedingt der Wirklichkeit entsprach. Wie dem auch sei: ich wurde nicht Letzter, aber auch nicht Erster. Mein Leitspruch war der berühmte Satz von Pierre de Coubertin: „Dabei sein ist alles.“ Aber was viel wichtiger war: ich lernte viele Gleichgesinnte kennen, mit denen ich mich austauschen konnte, die mir Tipps gaben und nie, wirklich nie, auf die Idee gekommen sind, mich bei schlechten Ergebnissen auszulachen oder zu kritisieren. Das galt und gilt umgekehrt natürlich genau so. Nein, wir begegnen uns alle mit großem Respekt.

Aber kommen wir nun endlich zu der entscheidenden Frage: warum im Alter noch Leichtathletik aktiv betreiben? So werde ich manchmal in meiner Alterssportgruppe und im persönlichen Umfeld gefragt.

Auf diese Frage gibt es aus meiner persönlichen Sicht viele Antworten:

Als erstes: nein, ich muss mir und anderen nichts mehr beweisen !

Gerade im Alter sollten wir uns Ziele setzen, die sowohl das körperliche Wohlbefinden als auch die geistige Beweglichkeit im Fokus haben.

Natürlich müssen diese Ziele nicht unbedingt auf dem sportlichen Sektor liegen. Ich kann vielleicht malen, Ausstellungen besuchen, Reisen unternehmen, Konzerte anhören und, und , und. Aber wenn es der Körper zulässt, ist Sport sinnvoll, weil je nach Art die Muskeln wieder aufgebaut werden, weil die Durchblutung gefördert wird, die Sauerstoffzufuhr für das Gehirn gesteigert werden kann usw. Ärztliche Studien stellen fest, dass Sport – sinn- und maßvoll eingesetzt – die Lebenserwartung –im statistischen Durchschnitt betrachtet- deutlich erhöht.

Ich kann mit der Leichtathletik meine eigenen Leistungsgrenzen ausloten.

Sport kann natürlich auch im Alter zum Problem werden, weil ich möglicherweise Sportarten betreibe, die hohe Verletzungsgefahren in sich bergen. Dazu würde ich Fußball, Tennis und auch einige Spezialdisziplinen in der Leichtathletik zählen – wie Hammerwurf, Diskus oder Zehnkampf (!).

Also wähle ich Disziplinen aus, bei denen ich vorab schon weiß: hier werde ich im Zweifel mir kein Bein brechen, keinen Fuß verstauchen und auch keine Sehnen abreißen. Diese Vorsichtsmaßnahme schließt natürlich nicht aus, dass ich bei einem Wettkampf zum Beispiel wegen hoher Temperaturen im Sommer Kreislaufprobleme bekomme oder mangels richtiger Vorbereitung eine Muskelzerrung.

Die Balance zwischen Körper und Geist zu suchen und zu halten, macht unser Leben im Alter noch lebenswerter – immer vorausgesetzt, die entsprechenden Möglichkeiten - körperlich wie auch materiell - sind uns gegeben.

Senioren-Leichtathletik hat ein großes Entwicklungspotential, und jeder Verein sollte das fördern – u.a. auch dadurch, im Vorstand einen Seniorensprecher zu installieren. Somit kann eine Vorbildfunktion für die ganz Kleinen und die Jugendlichen entstehen, diese Randsportart zu betreiben, statt als „Sesselpubser“ nur noch vor dem Computer oder der Spielekonsole zu hocken.

Da die Sportpolitik mittlerweile die Bundesjugendspiele sehr stark eingeschränkt hat, ist es umso wichtiger, dass die Senioren auf ihre Art Werbung für die Leichtathletik machen. Vielleicht fühlen sich bald wieder mehr Kinder angesprochen, auf diesem Sektor mitzumachen.

Wie heißt das alte Sprichwort?: „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“ Wie wahr !

Für mich persönlich ist die Seniorenleichtathletik auch indirekt ein Antrieb, das eigene Körpergewicht in Kilos gemessen nicht gerade dreistellig werden zu lassen. Meine Vorlieben für gutes Essen und gute Weiß-Weine könnte da zum Problem werden.

Wenn wir Alten uns bei Seniorensportfesten über diese Themen und andere unterhalten, dann kommen wir oft auf Ideen, was zu verbessern wäre.

Wir schreiben je nach Veranlagung Beiträge in den Vereinsnachrichten oder stellen sie auf die homepage der Vereine.

Wir fordern mehr Aus- und Fortbildung von Kampfrichtern, weil ohne sie gar nichts geht. Ebenso wollen wir für diese Ehrenamtler mehr Anerkennung und Auszeichnungen.

Etliche Senioren sind Mitglied in einem Förderverein für die Jugend-Leichtathletik, wobei die jährlichen Fördermittel so ca. € 100.000 pro Jahr erreichen.

Nun bin ich mittlerweile in der Altersklasse M 85 angekommen, und ich muß feststellen: die Zahl meiner Mitstreiter gleichen Alters wird immer kleiner. Dafür gibt es viele Gründe natürlicher Art, die sich die verehrte Leserschaft selbst ausmalen kann...

Wenn man dann auch bei überregionalen Wettkämpfen gleichzeitig Erster und Letztes wird, dann ist das schon mehr als peinlich. So passiert in meiner letzten Hallensaison in der Disziplin 60 Meter-Lauf. Es starten drei Bewerber in der AK M 80, aber einer wird schon direkt wegen Fehlstarts disqualifiziert, und der nächste fällt kurz vor dem Ziel auf die Bahn und bleibt liegen. So habe mich entschlossen, mit der kommenden Hallensaison aufzuhören – noch einmal die 60 Meter, der Weitsprung und das Kugelstoßen. Was nicht ausschließt, dass es noch ein paar Sportabzeichen geben könnte.

Beinahe hätte ich etwas vergessen: ich freue mich über Urkunden, Pokale und Medaillen, zumal ich auch zugeben muss, dass ich etwas eitel bin; aber diese Trophäen befinden sich nicht in irgendwelchen Wohnzimmer-Schauvittrinen sondern im „Eisenbahnkeller“, wobei die Urkunden in drei Leitzordnern schlummern.

Rückblickend stelle ich fest: es waren wundervolle Erfahrungen und Eindrücke, und es sind neue Freundschaften im Laufe der letzten Jahre entstanden, die auch heute noch anhalten. Warum bin ich so weit in die Vergangenheit zurück gegangen ? Ganz einfach: weil sich daraus die Affinität zur Seniorenleichtathletik ableitet.

Kampfrichter zu „spielen“ war in den letzten Jahren anstrengender denn als Aktiver aufzutreten.

Die Hallenmeisterschaft in Düsseldorf im Jahr 2023 musste ich ausfallen lassen.

Aber bei den LVN Meisterschaften der Senioren in Euskirchen im Juli 2023 war ich wieder dabei. Die „Ausbeute“: 1. Platz im Weitsprung, dritter Platz im 100m-Lauf und ein vierter Platz im Kugelstossen. (Altersklasse M 80)

Dann kamen noch die Wettkämpfe in 2024: zunächst in der Halle am 18. Februar; Ergebnisse: fünfter Platz im Kugelstossen, jeweils ein 2. Platz über die 60m und beim Weitsprung.

jetzt ist endgültig Schluss ! Das Training fällt mir zunehmend schwer; folglich ist die Kondition auf einem Tiefpunkt, obwohl ich mit meiner Alt-Herren-Sportgruppe viele Strecken mit dem Pedelec gefahren bin und zur Zeit in der Halle Sport betreibe.

Auch als Kampfrichter habe ich „Adieu“ gesagt; irgendwann muss es ja ein Ende geben. Fazit: es war eine schöne Zeit , und die Erinnerungen bleiben.

PS: in der Halle gab es 2026 den Rücktritt vom Rücktritt – aber ich schwöre: es war das letzte Mal !

April 2026 Hans W. Porschen