

ZWEI GENERATIONEN, EINE

Leiden

Melitta Czerwenka-Nagel und Miriam Dattke sind zwei Frauen, die um Titel und Medaillen laufen. Die eine ist 91 Jahre, die andere 22 Jahre alt. Wo liegen die Gemeinsamkeiten? Was kann man voneinander lernen? Wir haben die beiden Ausnahmeläuferinnen zu einem Gespräch eingeladen.

Von Christian Bruneß und Jörg Valentin



W90



gel
n

**W90
Weltrekord
400 m**

Wir sind verabredet mit zwei Läuferinnen, die vieles gemeinsam haben. Beide sind aktive Athletinnen des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) und gehören zu den Schnellsten ihrer Disziplin. Das Besondere? Zwischen ihnen liegen 70 Jahre Altersunterschied. Miriam Dattke, Jahrgang 1998, hat in ihrer jungen Karriere bereits zahlreiche Erfolge erzielen können. Sie ist amtierende Deutsche Meisterin im Halbmarathon. Zudem wurde sie 2019 Deutsche Meisterin über 10 km auf der Straße. Dazu kommen Medaillenerfolge bei U20- und U23-Europameisterschaften sowie bei der Crosslauf-EM. Die Mittel- und Langstreckenläuferin startet seit 2017 für die LG Telis Finanz Regensburg und wird dort von Kurt Ring trainiert. Melitta Czerwenka-Nagel, im Jahr 1930 geboren, hält aktuell neun Weltrekorde. Die 91-jährige Saarländerin von der LAG Saarbrücken ist mehrfache Welt- und Europameisterin, Weltrekordlerin und Weltseniorensportlerin. Zuletzt stellte sie 2020 neue Rekordzeiten über 400 und 800 Meter auf. An einem Dienstagabend im April haben wir uns mit den beiden Spitzenläuferinnen zu einer digitalen Gesprächsrunde verabredet. Das Ziel war es, die beiden Frauen, die vorher noch nie miteinander gesprochen hatten, ungezwungen ins Gespräch zu bringen. Herausgekommen ist ein spannender Dialog, der verdeutlicht, dass die Leidenschaft für das Laufen keine Altersgrenze kennt.

Melitta: Miriam, ich habe mich vor unserem Treffen gefragt, was verbindet uns zwei, die ganz Junge und die ganz Alte? Das kann ja nur die Freude am Laufen sein. Und die Freude darüber, dass wir durch unser Lauftraining etwas vom Leben haben. Du siehst, ich werde übermorgen 91 und das Laufen macht mir immer noch Spaß. Es gibt mir unheimlich viel Lebensfreude. Ich kann alles noch selbst machen. Meinen Haushalt, meinen Garten. Und ich kann vieles zu Fuß erledigen oder mit dem Auto. Der Sport hält mich fit und gesund, sodass ich glücklicherweise auch keine zwei, drei oder 15 Tabletten schlucken muss, wie viele andere in meinem Alter.

Miriam: Das ist cool. Ich sehe ja bei uns im Team in Regensburg, dass verschiedene Altersgruppen zusammenkommen. Die ganz Kleinen mit acht Jahren. Das älteste Mitglied ist etwa Mitte 50. Das Laufen ist die eine Sache, die Menschen verbindet. Menschen, die sonst kaum Zeit miteinander verbringen würden.

Melitta: Ich habe gehört, du läufst eine sehr gute 10.000-Meter-Zeit. Um die 31 Minuten. Das ist natürlich fantastisch. Olympiaverdächtig sozusagen. Was strebst du an?

Miriam: Ich hoffe, die Olympianorm laufen zu können. Die 31:25 Minuten sind mein Ziel dieses Jahr.

Melitta: Sehr gut. Ich bin mit 60 Jahren bei meinen ersten deutschen Meisterschaften gewesen. Damals bin ich 5.000 Meter gelaufen. Zwei Jahre später bin ich in Malmö bei den 10.000 Metern gestartet und bin eine 44er-Zeit gelaufen. Das war was!

Miriam: Und wann hast du mit dem Laufen angefangen?

Melitta: Ich habe mit 48 angefangen. Die ersten 10 Jahre bin ich nur für meine Gesundheit gelaufen, weil ich auch noch berufstätig war. Als ich eines Tages mit meinem Mann durch den Wald lief, hat mich eine Läuferin gesehen und fragte, ob ich nicht Interesse an Wettkämpfen hätte. Na ja, gut, kannst du ja mal mitmachen, dachte ich. Und siehe da, ich habe den 10-Kilometer-Lauf auf Anhieb gewonnen. Die folgenden Jahre war ich im Saarland regelmäßig die Schnellste meiner Altersklasse, von 800 Metern bis Halbmarathon.

LAUFZEIT: Die Besonderheit ist ja, dass du mittlerweile keine direkten Konkurrentinnen neben dir auf der Bahn hast. Du läufst ja quasi alleine gegen die Uhr. Ist das nicht doppelt schwer?

Melitta: Ja, ganz richtig. Am Start habe ich häufig ganz junge Läuferinnen neben mir. Die sind dann aber sofort weg. Ich denke dann: Schön, ich habe die Bahn ganz für mich alleine. So kann ich mich ganz auf meinen Lauf konzentrieren.

Miriam: Ich mag es gar nicht, alleine einer Zeit hinterherzulaufen. Das macht mir nicht so viel Spaß. Ich mag das Laufen mit der Konkurrenz.

Melitta: Nun ja, früher habe ich schon noch Konkurrentinnen gehabt. Aber je älter ich wurde, desto weniger wurden es. In Deutschland war es leider oft so, dass meine Altersklasse W70 oder W75 gar nicht ausgeschrieben wurde. Das hat sich dann glücklicherweise geändert. Aber du musst ja gegen starke Mitläuferinnen antreten, oder?

„VON DER JUGEND KANN MAN SO VIELES LERNEN. MAN SAGT JA IMMER, DIE GELASSENHEIT KOMMT IM ALTER, ABER ICH BIN ZUM BEISPIEL IMMER NOCH SEHR AUFGEREGT VOR EINEM WETTKAMPF. DA WIRKT IHR JÜNGEREN TEILWEISE SOUVERÄNER.“

(MELITTA CZERWENKA-NAGEL)

Miriam: Ja, ich kann mich da nicht beklagen. Natürlich ist es schon so, dass es in Deutschland bei den Frauen vorne etwas dünner wird, leider. Aber ich glaube, das wandelt sich derzeit. Von der Jugend kommt einiges nach. Wir haben starke Juniorinnen. Alina Reh, Anna Gehring oder Konstanze Klosterhalfen sind alle noch sehr jung.

Melitta: Und was treibst du privat?



Melitta Czerwenka-Nagel bei der Leichtathletik-WM im spanischen Malaga 2018. Zwei Jahre später wurde sie zur Senioren-Leichtathletin des Jahres gewählt.

Foto: Lutwin Jungmann

Miriam: Ich studiere International Management.

Melitta: Kannst du das gut mit dem Training verbinden?

Miriam: Ja, ich mache ein Fernstudium. Von daher bin ich zeitlich sehr flexibel und kann fast alles von zu Hause machen. Wie sieht dein Alltag aus?

Melitta: Ich bin Rentnerin und kann mir meine Zeit auch gut einteilen. Aber ich habe immer viel zu tun. Ich habe ein großes Haus

mit Garten. Ich gehe einkaufen und koche jeden Tag selbst. Also wir haben schon viele Gemeinsamkeiten, stelle ich fest.

LAUFZEIT: Es gibt aber auch Unterschiede. Zum Beispiel in Hinblick auf die Zusammenarbeit mit einem Trainer oder einer Trainerin, richtig?

Melitta: Stimmt, ich habe nämlich nie einen Trainer gehabt. Natürlich gab es öfters Ratschläge von den Trainern im Verein. Aber im Grunde habe ich mich immer auf mich selbst verlassen.



Miriam Dattke auf der
Halbmarathon-Zielgeraden
beim Invitational Run
in Dresden, den sie in
69:42 Minuten gewinnen
konnte.

Foto: Norbert Wilhelmi

Wer weiß, wenn ich einen Trainer gehabt hätte, wäre ich vielleicht noch schneller gewesen. Aber so bin ich auch zufrieden. Wenn ich ein Ziel habe, bin ich auch motiviert. Das Ziel gibt mir die Kraft und die Motivation, weiterzumachen, um das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe. Ich brauche da keinen Antreiber.

Miriam: Also mir ist das sehr wichtig. Ich bin unter anderem wegen meines Trainers Kurt Ring und seiner Trainingsgruppe nach Regensburg gezogen. Mir hilft es sehr, dass jemand meine Leistungen objektiv beurteilen kann, mich auch mal bremst und mich auf meine Schwachstellen hinweist. Es wäre total chaotisch, wenn ich mein Training selbst gestalten würde.

LAUFZEIT: Eine Gemeinsamkeit: Mit Verletzungspech hattet ihr zuletzt beide zu kämpfen. Melitta, dir ist 2018 ein Auto über den Fuß gefahren. Wie hast du dich davon wieder erholt?

„ICH FINDE DAS LAUFEN SUPERSCHÖN, ABER ICH KANN MIR NICHT VORSTELLEN, SO LANGE WETTKÄMPFE ZU LAUFEN. JEDES MAL DIE AUFREGUNG. BEI SCHLECHTEM WETTER RAUS ZUM TRAINIEREN. ICH WEISS NICHT, OB ICH DAS MIT 50 ODER SO NOCH MACHEN WÜRD.“

(MIRIAM DATTKE)

Melitta: Ja, das war eine sehr schwere Verletzung für mich. Ein 500 Kilogramm schweres Auto hat mich beim Ausparken übersehen. Ich konnte mich gerade noch mit dem Oberkörper wegdrehen, aber um den Fuß war es geschehen. Das hat lange gedauert. Aber mir war von Anfang an klar: Du musst wieder laufen. Drei Wochen Krankenhaus und sieben Wochen Kurzzeitpflege. Ich habe mich tapfer aus dem Rollstuhl zurückgekämpft und habe nach einem halben Jahr so langsam wieder mit dem Laufen begonnen.

Miriam: Das kann ich gut verstehen. Als ich nach einer Verletzung der Plantarsehne für ein paar Tage gar nicht auftreten konnte und auf Krücken angewiesen war, war das schon schlimm, auch wenn es nur ein paar Tage waren. Für Läufer*innen ist das natürlich ein absoluter Albtraum. Ich hatte letztes Jahr Probleme mit der Achillessehne. Durch die Pandemie hatte ich aber weniger Stress, möglichst schnell wieder Wettkämpfe laufen zu müssen. Das hat mir den Druck genommen und ich habe etwas vernünftiger gehandelt als vielleicht sonst. Ich habe in der Laufpause viel an meiner Beweglichkeit und Athletik gearbeitet. Das hat sich gelohnt und tat mir gut, auch wenn da schon wieder einiges von verloren gegangen ist. Zu der Zeit war mein Trainer ganz wichtig. Er hat mich beruhigt und hat mir Mut gemacht. Ich kenne auch

niemanden im Leistungssport, der nicht mal für ein paar Wochen oder Monate aussetzen musste. Das gehört leider dazu. Ich fand es auch schön, bei den wenigen Wettkämpfen, die bei uns stattgefunden haben, als Freiwillige mitzuhelfen. Mal die Startnummernausgabe zu machen, war eine spannende Erfahrung.

LAUFZEIT: Melitta wird in wenigen Tagen 91 Jahre alt. Miriam, welche Distanz möchtest du denn mit 91 noch so laufen?

Miriam: Wenn ich ehrlich bin, gar keine (lacht). Ich glaube tatsächlich, dass ich mit Ende 30 oder 40 aufhören werde. Ich finde das Laufen superschön, aber ich kann mir nicht vorstellen, so lange Wettkämpfe zu laufen. Also großen Respekt, Melitta, dass du das so lange durchziehst. Jedes Mal die Aufregung. Bei schlechtem Wetter raus zum Trainieren. Ich weiß nicht, ob ich das mit 50 oder so noch machen würde.

Melitta: Da ich erst so spät angefangen habe, ist es bei mir etwas anderes. Und da ich noch lebe, laufe ich auch noch (lacht). Wenn ich so früh angefangen hätte wie du, hätte ich vielleicht auch irgendwann aufgehört. Dann kommt ja auch das Berufsleben dazu. Jetzt ist mein Karriereende natürlich abzusehen, ganz klar. Wenn es nicht mehr ästhetisch aussieht, höre ich auf. Oder wenn die Zeiten nicht mehr stimmen. Auch aus Rücksicht auf die Geduld der Zuschauer.

LAUFZEIT: Miriam, was kannst du von Masters-Athlet*innen wie Melitta lernen?

Miriam: Gerade im Frauenbereich haben die älteren Läuferinnen den Weg für uns Jüngere geebnet. Dass wir Frauen den Leistungssport so betreiben können und ernst genommen werden, war lange keine Selbstverständlichkeit. Wir sollten nicht vergessen, dass es auch andere Zeiten gegeben hat und die Frauen damals für ihre Rechte eingestanden haben. Davon profitieren wir heute. Im Trainingsalltag kann man lernen, dass die ganzen modernen Technologien und Trends nicht so wichtig sind. Sie erinnern uns Junge daran, dass man die wesentlichen Dinge im Blick behalten und sich nicht verrückt machen sollte.

LAUFZEIT: Und andersherum?

Melitta: Von der Jugend kann man so vieles lernen. Man sagt ja immer, die Gelassenheit kommt im Alter, aber ich bin zum Beispiel immer noch sehr aufgeregt vor einem Wettkampf. Da wirkt ihr Jüngeren teilweise souveräner. Vielleicht könnte ich dir da etwas abgucken?

Miriam: Ja, doch. Aber es ist schon besser geworden. Das Umfeld und mein Trainer haben mir dabei sehr geholfen. Jetzt ist es so, dass ich unabhängig von meiner Aufregung eine bessere Kontrolle über meine Leistungsfähigkeit habe. Das ist aber wahrscheinlich sehr typabhängig und man muss immer wieder daran arbeiten.

LAUFZEIT: Vielen Dank für eure Zeit. Wir wünschen euch für eure Ziele alles Gute.