Wie eine Idee so richtig ins Laufen kam

Die Emder Laufgemeinschaft feiert heute ihr 25-jähriges Bestehen.

Von EZ-Redakteur JÖRG-VOLKER KAHLE
☎ 0 49 21 / 89 00 440

Emden. Ob OLB-Citylauf in Norden, Sparkassenlauf in Aurich, Citylauf in Leer oder auch der Ossiloop: Die Gruppe derer, die im roten Trikot der Emder Laufgemeinschaft (ELG) an den Start gehen, ist meist eine der größeren bei diesen Wettbewerben. Was vor 25 Jahren als eine Idee begann, hat sich nämlich zu einer festen Größe in der ostfriesischen Sportszene und darüber hinaus entwickelt - und zwar über die ganze Bandbreite vom rein gesundheitlich orientierten Breitensport bis hin zum Hochleistungssport. Heute Abend feiert die ELG ihren 25. Geburtstag mit Musik und Mahlzeit im Parkhotel Upstalsboom.

Als vor 25 Jahren die Gründer um Ernst Paul, dessen Geschichte der Emder LG-Gründung in der EZ-Wochenmagazin-Serie „Emder erzählen" nachzulesen war, eine lockere Laufgemeinschaft ins Leben riefen, da hatten sie vor allem drei Dinge im Auge: den eigenen Spaß am Laufen, den positiven Effekt für die eigene Befindlichkeit und natürlich das Bedürfnis nach Geselligkeit beim Sport. Alle drei Aspekte genießen auch heute noch einen hohen Stellenwert in der Emder LG. Aber in ihrem heutigen Zustand spiegelt sich doch deutlich wieder, dass sich die Zeiten seit der Gründung sehr geändert haben: „Laufen als Ausgleich für zu wenig Bewegung im Berufsalltag hat doch stark an Bedeutung zugenommen", nennt die aktuelle zweite Vorsitzende Evelyn Schulz ein Beispiel für solche Veränderungen.

Entsprechend gestiegen sind die Zahlen der Lauflustigen von Jahr zu Jahr. Tatsächlich ist aus den paar Laufwilligen des Gründungsjahres mittlerweile eine (Lauf-)Gemeinschaft von über 600 Mitgliedern geworden - und damit kein ganz kleiner mehr unter den Emder Sportvereinen. Kein Wunder, dass der Name Emder LG auf vielen Teilnehmerlisten weit über die Region hinaus zu lesen ist (siehe auch das Beispiel im Bericht unten).

„Laufend nette Menschen treffen": Geselligkeit und Gemeinschaftsgedanke haben bei der Emder LG einen hohen Stellenwert. Dies Bild entstand zur Lauftreff-Zeit anlässlich der Vorstellung im EZ-Wettbewerb „Verein des Monats".

Eine Laufgemeinschaft auf Rädern? Bei der Emder LG kein Widerspruch. Sie hat seit Jahren eine Radabteilung.

Der Vorstand: Evelyn Schulz (2. Vorsitzende) , Heinz Ehrlich (Vorsitzender), Angelika à Tellinghusen (Leiterin Freizeitbereich), Elvira Schröder-Müller (Sportwartin), Friedhelm Peters (Leiter Leichtathletik und Jugend), Dr. Silke Klüver (Schriftführerin), Manfred Frerichs (Leiter Leistungsbereich), Michael Kortylack (Leiter Radabteilung), Gertrud Becker (Kassenwartin), Birgit Weber (Pressewartin).

Was viele ELG-Mitglieder schätzen, ist, dass sie sich in der Laufgemeinschaft in der ganzen Bandbreite des sportlich Möglichen wiederfinden. Auf der einen Seite sind das eben die, die aus eher gesundheitssportlichem Laufantrieb unterwegs sind, die dabei unterwegs auch mal gemütlich plaudern wollen, notfalls zu Lasten der Zeit. Andererseits haben auch die Emder LG-Mitglieder schnell gesehen, dass es ganz ohne sportliche Ambitionen auch nicht geht. Ein ELG-Erfolgsgeheimnis ist, dass man den Ambitionen auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlicher Intensität nachkommen kann unter dem gemeinsamen ELG-Dach. Es gibt die wirklichen Leistungslaufenden, die bei den verschiedenen Wettbewerben immer weit vorne zu finden sind. Die Mehrheit bilden wohl die vielen Läuferinnen und Läufer, die Breitensport und sportliche Ambitionen gemeinsam verwirklichen. Da ist es zwar egal, ob man in der Gesamtwertung Platz 374 oder 528 erreicht. In der eigenen Altersklasse aber möchte man schon gut abschneiden - und gegenüber vereinsinterner Konkurrenz. Etwas besonderes ist auch für Breitensport-Läufer die persönliche Bestzeit.

Ein sichtbares Bild für die Gemeinschaft unter dem Emder LG-Dach bei sehr unterschiedlicher Ausrichtung beim jährlichen Lauf-Großereignis „Ossiloop". Dort fahren die Emder gemeinsam mit dem Bus hin, egal welche persönlichen Ziele sie haben. Und alle feiern gemeinsam gerne hinterher die vereinsinterne „siebte Etappe". Dass die Emder LG mittlerweile mit mindestens zwei Bussen zum Ossiloop fährt, ist ein Abbild der eigenen Entwicklung ebenso wie des Laufsports insgesamt.

Deutlich gewandelt hat sich in den 25 Jahren des Emder LG-Bestehens auch die Technik rund um das Laufen. Einfache Turnschuhe - damit ist es heute lange nicht mehr getan. Es gibt spezielle Laufschuhe für alle erdenklichen Füße - mit Polstern, stabilisierendem Fußbett und dergleichen. Und einfach ein Baumwolltrikot tut es auch schon lange nicht mehr. Auch breiten- und freizeitsportlich orientierte Läuferinnen und Läufer tragen heute moderne Funktionskleidung aus Spezialfasern.

Wie sehr die fortgeschrittene Technik sich auch auf den Breitensport auswirkt, zeigt sich bei allen möglichen Starts: Die Blicke aller Läufer hängen dann auf ihren Laufuhren, mit denen sie jederzeit selbst ihre aktuelle Zwischenzeit ablesen können. Ohne Zeiterfassungstechnik, heutzutage automatisch mit Chip, hätte die Volkslaufbewegung vielleicht nicht eine solche Entwicklung nehmen können. Vor allem die Großlaufereignisse hätten es schwer. Eines davon ist ein Kind der Emder LG - der Emder Matjeslauf. Zwei andere sind dazu gekommen. Der Delftlauf im Herbst und der Berglauf auf dem Friesenhügel.

Auch außerhalb des reinen Laufens hat die Emder LG in den 25 Jahren ihres Bestehens einige Entwicklungen und Veränderungen durchlebt. So hat sich vor einigen Jahren eine Radsport-Abteilung gebildet. Auch sie lebt das ELG.-Prinzip aus, dass eigene sportliche Ambitionen verwirklicht werden können, aber nicht müssen.

In der Natur der Sache liegt hingegen, dass die Leichtathletik-Abteilung leistungssportlich orientiert ist. Das aber mit solchem Erfolg, dass der Name Emder LG durchaus überregional bekannt ist. Dazu haben zuletzt Athletinnen wie Anna Raukuc und Pia Nikoleit beigetragen.

Bei allen Veränderungen - in ihrem Kern ist die Emder LG ihren einstigen Gründungsgrundsätzen treu geblieben - in erster Linie laufend nette Menschen zu treffen. Unter diesem Motto feiert die ELG heute ihr Jubiläum - und dieses Motto steht auch über dem, was alle übereinstimmend als zentrale Einrichtung des Vereins bezeichnen: Der wöchentliche Lauftreff, jeden Mittwoch und Freitag, derzeit um 16 Uhr, am Neuen Theater.

Marathon-Krampf mit Happy End in New York

Zwei Sportler der ELG liefen mit, langsamer aber als gewohnt.

New York. Die Stadt, die niemals schläft, ist alljährlich Ausrichter des größten Marathons der Welt. Dieses Jahr wurde mit insgesamt 50 564 Finishern ein neuer Rekord aufgestellt. Zwei von ihnen vertraten die Emder Laufgemeinschaft: Jan-Wilhelm Janssen und Hajo von Fehren. Beide erfüllten sich mit diesem Lauf durch fünf New Yorker Stadtteile einen persönlichen Traum. Dass 42,195 Kilometer allerdings trotz intensiven Trainings immer noch eine körperliche Herausforderung darstellen, sollte sich aber später noch zeigen.

Zunächst lief alles reibungslos. Die Organisation durch über 10 000 freiwillige Helfer war perfekt. Die Stimmung im Starterfeld war kameradschaftlich, auch ließ sich die Sonne blicken. Störend war allerdings der Gegenwind um 60 Stundenkilometer. Trotzdem: Die vierstündige Wartezeit im Freien, bei fünf Grad, wurde an diesem Novembermorgen gut überbrückt. Zum Warmhalten hatten fast alle Läufer ausgediente Kleidung an, die beim Start weggeworfen und von den Helfern eingesammelt wurde. Dann endlich der Startschuss, los ging's über die Verrazano Narrows Bridge. Hajo von Fehren, normalerweise der etwas schnellere Läufer von beiden, setzte sich ab, Jan-Wilhelm Janssen lief sein gewohntes Tempo.

Geschafft und glücklich vor Wolkenkratzer-Kulisse: Im Team liefen Hajo von Fehren und Jan-Wilhelm Janssen in New York nach 42,195 Kilometern über die Ziellinie. Bild: privat

Aber schon früh das böse Erwachen: Bereits nach gut sechs Kilometern wurde Hajo von Fehren durch einen massiven Krampf im linken Oberschenkel gestoppt. Ein Weiterlaufen im angestrebten Renntempo war nicht mehr möglich. Nur noch humpelnd mit Belastung auf dem rechten Bein ging es weiter. Dass er in diesem Zustand noch 36 Kilometer laufen sollte, erschien ihm zu diesem Zeitpunkt schier unmöglich. Er befürchtete, aufgeben zu müssen.

Zum Glück holte ihn sein Laufkumpan Jan-Wilhelm Janssen dann ein. Dieser redete ihm Mut zu und wich fortan nicht mehr von seiner Seite. Der nächste Schreck dann bei Kilometer 21: Durch die einseitige Belastung fing jetzt auch noch das rechte Bein von Hajo von Fehren an, zu krampfen. Nun ging es nur noch im Wechsel zwischen zügigem Gehen und langsamen Trab weiter, und irgendwann - die Zielzeit war inzwischen zur Nebensache geworden - erreichten beide Läufer als Team in einer Zeit von 5:16:25 Stunden den Zieleinlauf im Central Park.

So hart der Lauf auch war: Die perfekte Organisation, rund zwei Millionen anfeuernde Zuschauer, die diversen Musik-Acts zwischen Gospel und Hardrock sowie die Finisher-Medaille entschädigten die beiden ELGer für ihre Strapazen.