



Beim Kulkwitz-Triathlon 2009



Im November 2020 im Rosental

1 Wann und aus welchem Grund hast Du mit dem Laufen begonnen?

Daran kann ich mich nicht mehr erinnern! Als Schüler habe ich im Sportverein Ski-Langlauf gemacht. Ich war sogar mal Bezirksmeister. In der GST war ich Fallschirmspringer, da auch mal Bezirksmeister. Als Student war ich im Schwimmsport – es gab da einmal pro Woche eine warme Dusche. Wohl danach habe ich mit dem Laufen begonnen. Ich bin auch immer (ohne Verein) Rennrad gefahren. So lag der Triathlon nahe, als er in der DDR als ‚Ausdauerdreikampf‘ organisiert wurde. Die ersten, und die folgenden etwa 30 Triathlons am Kulkwitzer See habe ich mitgemacht.

2 Was hast Du beruflich gemacht? Wie ist es Dir gelungen, Beruf und Hobby unter einen Hut zu bekommen?

Ich war Lehrer in der Universität Leipzig und bin immer noch als Wissenschaftler tätig. Da war der Sport immer ein guter und auch notwendiger Ausgleich. In meinem Beruf kann man seine Zeit selbst einteilen.

3 Wie ist das Laufen in Deinen Alltag eingebunden? Welche Rolle hat Dein(e) Partner(in) bei Deinen läuferischen Ambitionen gespielt?

Eine gewisse Regelmäßigkeit ist notwendig, wenn ich auch keinen direkten Zeitplan abarbeite. Mein Wochenprogramm ist sozusagen ein verteilter Triathlon: zwei Stunden Radfahren, eine Stunde Lauf, eine Dreiviertelstunde Schwimmen. Laufen geht fast immer, wenn ich einige Stunden frei habe. In normalen Zeiten gehe ich zu einem festen Termin Schwimmen und im Winter auch oft noch eine Stunde zum Kraftsport. Dann tritt der Radsport etwas zurück. Und dreimal pro Woche eine halbe Stunde Frühsport nicht zu vergessen. Vor Jahren konnte ich meine Frau umstimmen, mit zur Schwimmstunde

zu gehen. Zur Zeit fängt sie gerade mit Walking an. Ein schöner Erfolg. Beim Frühsport hat sie mich schon überholt.

4 Auf welche läuferischen Erfolge kannst Du zurückblicken?

Das ich noch lebe und sogar noch gesund bin, ist der maximale Erfolg. Für mich war auch bei Wettkämpfen immer nur die Teilnahme wichtig. Ein Erfolg ist natürlich, dass ich 30 „Kulkis“ (gemeint ist der Triathlon am Kulkwitzer See / d. R.) durchgehalten habe und vor vielen Jahren auch mal einen langen Rennsteiglauf.

5 Was hat Dir das Laufen gebracht und welche Tipps würdest Du Laufanfängern geben?

Körperliche Ausgeglichenheit, dauerhafte Fitness, Stressabbau. Beim Sport hat man viele kleine Erfolgsmomente, die in der Wissenschaft nicht gar so häufig sind. Obwohl, ich habe über 100 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlichten können, war also im Beruf erfolgreicher als im Sport. Und obwohl, in seltenen Fällen hatte ich sogar mal beim Laufen eine wissenschaftliche Idee. Bei politischen Konflikten in der versunkenen DDR hat mir der Sport oft sehr geholfen. Ich erinnere mich noch, wie einmal auf dem Elsterdamm beim Lauf vermeintlich schwere Probleme von mir abfielen. Auch die Anspannungen der sogenannten Wendezeit habe ich so gut verkraftet. Tipps für Anfänger: lange Läufe immer betont langsam beginnen. Das habe ich lange Zeit falsch gemacht.

6 Wie verbissen bestreitest Du Wettkämpfe?

Gar nicht. Ich laufe meinen Stil, und ich kann jederzeit im Training oder im Wettkampf aufhören, wenn es irgendwo intensiver zwackt. Ich kann auch sehr gut hinter einem anderen Läufer herlaufen, ohne ihn überholen zu müssen. Aber natürlich laufe ich trotzdem gern bei Wettkämpfen mit. Diese regen den Ehrgeiz an, und man kann Gleichgesinnte treffen. Ein unbedingter Siegeswille fehlte mir völlig. Ich kann mich durchaus anstrengen, aber wenn es nicht lief, konnte ich auch aufhören.

7 Gab bzw. gibt es jemanden, dem Du nacheiferst?

Als Kind war natürlich Täve mein Idol, aber, das hat sich dann gegeben. Da ich den Sport als Gesundheitselixier betrachtet habe, war mir der Sport auch ohne Siege genug. Ich interessiere mich auch nicht wirklich für den Profi-Sport.

8 Wie lange möchtest Du noch aktiv sein?

Ich denke, es ist etwas vermessen, sich irgendeinen Termin vorzugeben. Es gibt da keinen Plan B bei mir. – solange es eben geht; hoffentlich noch lange.

9 Mit welchen Verletzungen hast Du Dich schon herumplagen müssen?

Mal ein leichter Muskelfaserriss, der etwa ¼ Jahr zum Auskurieren brauchte. Dazu habe ich andere mildere Sportarten genutzt. Der Riss passierte übrigens auf einem Radergometer, nicht beim Laufen. Nach dem Wendestress, mit 60, hatte ich (mindestens) einen Herzstillstand, der mit einem Herzschrittmacher (HSM) korrekt behandelt wurde. Dieser HSM aber hat mich dann über acht Jahre hinweg in den körperlichen Ruin getrieben beziehungsweise mich fast umgebracht: er war falsch programmiert. Sein Rüttelsensor war nicht auf meine Weiterführung des sportlichen Lebens eingestellt. Ich habe mehrere Jahre gebraucht, um diese Diagnose stellen zu können und um einen sehr guten Kardiologen dazu zu bewegen, den Fehler seiner Universitätskollegen abzuschalten. Seither bin ich wieder gesund und leistungsfähig und kann wieder laufen. Kurzer Rückblick: als ich den Herzschrittmacher erhielt, war mein Pensum pro Woche eine Stunde laufen, bis zu zwei Stunden Rennradfahren und 45 Minuten schwimmen. War ein anderer Termin wichtiger oder wenn schlechtes Wetter herrschte, fiel der Sport auch schon mal aus ...

Wer sich mal medizinisch (und juristisch) richtig gruseln will, der kann meinen Bericht dazu lesen, kurz auf: <http://www.math.uni-leipzig.de/~quapp/herzschrittmacher-dddr-einstellen.pdf>. Die volle Story steht lang und ausführlich auf:

<http://www.math.uni-leipzig.de/~quapp/Quapp2020FinalBerichtHerzUndProzess.pdf>

10 Wie und wann hast Du „das Altern“ am eigenen Leibe verspürt?

Seit meinem 63. Lebensjahr spürte ich das Altern unausweichlich. Auf 10 km wurde ich jedes Jahr rund eine Minute langsamer, und auch die Regeneration dauert nun viel länger. Zudem muss ich jetzt eine Häufung von Trainingsstunden möglichst vermeiden. Das bedeutet, nach einem Lauf immer zwei bis drei Tage Pause machen. Aber nach wie vor feiere ich meine Stunden in der freien Natur – so-lange diese noch nicht ganz kaputt gewirtschaftet ist.