

## Laufporträt Norbert Tesch

Früher war ich eher der Freund von Mannschafts- und Ballsportarten, als Jugendlicher begann ich mit Badminton und das war auch viele Jahre meine Lieblingssportart. Leider erlitt ich mit Mitte 30 einen Kreuzbandriss und da mich auch schon länger Schulter- und Nackenprobleme plagten, hängte ich den Schläger an den Nagel. Dass ich laufen konnte, wusste ich seit der Bundeswehrzeit und einmal die Woche ging ich ein Stündchen Joggen, wenn es sich am Wochenende einrichten ließ.

Joggen ging eine Weile nach der Kreuzband-OP wieder und am 31.12.97 startete ich beim Birker Silvesterlauf, meinem ersten Lauf-Wettkampf. 1999 stiftete mich ein Arbeitskollege zur Teilnahme am Köln Marathon an und auch das war eine positive Erfahrung. Der Silvesterlauf wurde zu einer Institution für mich und auch, wenn ich bis 2005 nur Joggen ging, lagen die Zeiten in Birk immer knapp über oder unter 50 Minuten. Wenn ich in die alten Ergebnislisten schaue, sehe ich einige Starter, die ich heute gut kenne – z.B. machte Burkhard Lennartz auf der schweren Strecke 1997 den zweiten Platz für die LLG St. Augustin in nur 33:50 min, Herbie Engels lief dort 2004 – bereits in der M55 – noch grandiose 38:51 min.



Mitte 2000 kam ich durch meine Tochter Natalie richtig ans Laufen. Gleich zu Beginn bei ihrem ersten 10 km Lauf, den wir gemeinsam ruhig durchliefen, gewann sie einen Pokal und ihr Ehrgeiz war geweckt. Nach ca. 2 Jahren gemeinsamen Trainings – sie war nun 15 – waren wir ungefähr auf dem gleichen Niveau und nahmen u.a. am VR Bank Lauf Cup, Rhein Lauf Wied Cup und Spicher 10er teil, wo Natalie meist die vordersten Plätze „abräumte“. Als sie schneller wurde als ich, konnte ich Birgit Lennartz als Laufpartnerin für sie gewinnen und Ende 2007 traten wir beide in die LLG ein.

Leider endete ihre Laufkarriere nach wenigen Jahren, aber ich blieb gesund und konnte meine Distanzen und Leistungen weiter steigern. Beim Wechsel in die M50 in 2009 lief ich rund um das Bayerkreuz 10 km in 38:29 min, kurz darauf beim Halbmarathon in Bonn 1:26:48 min. Für meinen ersten Marathonlauf – denn erst jetzt fühlte ich mich als Läufer – wählte ich 2010 den Weiltalweg- Landschaftsmarathon aus, bei dem ich 3:18:35 min lief. Und 2011 in Luzern lief ich den Marathon schon in 3:00:19, meiner Bestzeit seitdem. Mit etwas mehr Marathonerfahrung hätte ich an dem Tag locker unter 3 Stunden bleiben können. Nun lief ich 2 Marathons im Jahr, lernte, dass man Marathon mit Urlaub verbinden kann, und dass es mir mehr Spaß machte, immer wieder an anderen Wettkämpfen teilzunehmen.



Parallel entwickelte sich meine Leidenschaft für den Triathlon, denn 2009 war ich mit einigen anderen LLGern in den Siegburger Schwimmverein, SV Hellas, eingetreten. Beim Triathlon waren

die ersten Wettkampfstationen Siegburg, Hennef und Bonn, und wie vorher beim Laufen steigerte ich die Wettkampfdistanzen ganz allmählich, so dass ich 2014 das erste Mal über die Ironmandistanz auf Mallorca an den Start ging.



Das war definitiv der emotionale Höhepunkt meiner Sportlerkarriere, bei Sonnenaufgang stand ich mit rund 2000 anderen Startern am Strand, das Wasser war mindestens 25°C warm, eine fantastische Radstrecke durch die Berge und beim Marathonlauf die ganze Familie an der Strecke, die mich jede Runde anfeuerte. Kurz vor Sonnenuntergang und mit Hawaii-Feeling pur kam ich ins Ziel, die Zeit war mir egal, es ging nur ums Ankommen.

Seit etwa dieser Zeit hatte auch meinen Sohn, der bis 18 Jahre Fußball gespielt hat, der Triathlonvirus gepackt, wir trainierten ab und zu zusammen und auch zum ein oder anderen Lauf oder Triathlon nahm ich ihn mit. Diese Zeit ist vorbei, mittlerweile wohnt er genau wie meine Tochter nicht mehr in der Nähe. Das Training mit meinen Kindern und mit Gleichgesinnten hat mir immer am meisten Spaß gemacht, aber das Triathlontraining in den letzten Jahren hat dazu geführt, dass ich häufig alleine trainieren musste, um die notwendigen Einheiten irgendwie in den Wochenablauf einbauen zu können. Obwohl ich viel Zeit für Triathlon investierte, blieb ich dem Laufen und der LLG treu. So schaffte ich es in den letzten Jahren auch meistens zur Bahnlaufserie in Bergisch-Gladbach und nahm noch den ein oder anderen 10 km-Lauf oder Halbmarathon mit.



Nach meiner dritten Triathlonlangdistanz dieses Jahr und dem ersten schnellen Marathon in Frankfurt seit ca. 2,5 Jahren Marathonlaufpause, will ich, wenn die Gesundheit mitspielt, die nächsten Jahre schwerpunktmäßig wieder mehr laufen und häufiger an Landschaftsläufen teilnehmen, als bisher. Das Schwimmen und Radfahren werde ich aber in reduziertem Maße beibehalten, weil ich es als gelenkschonende Trainingsalternativen und auch zur Regeneration schätzen gelernt habe, und um weiter den ein oder anderen kleineren Triathlon mitzumachen.



Etwas Besonderes für mich sind die Mannschaftswettkämpfe und -wertungen beim Laufen, bei denen ich immer gerne dabei bin. Gemeinsam etwas zu erreichen macht mehr Spaß und motiviert mich, so habe ich mich dieses Jahr sehr über den zweiten Platz in der Mannschaftswertung der Oldies mit Bernd Nitsche und Herbie Engels bei der DM in Siegburg im 10km Straßenlauf gefreut.