

Einmal bis zum Mond

Kein Gramm Fett auf den Rippen, durchtrainiert, fit, stets gut gelaunt: Das ist Karl Scheuring, Lauftrainer beim PTSV Rosenheim. Mit 76 Jahren läuft er noch immer wöchentlich 80 Kilometer und nimmt an Wettkämpfen teil. Ein Ausnahmethlet, der Mut macht: „Laufen lernen kann jeder – auch mit zwei Zentnern, selbst nach einer Herz-Operation“.

VON HEIKE DUCZEK

Rosenheim – „Eine Freundin hat einmal ausgerechnet, dass ich in meinem Leben schon bis zum Mond gelaufen bin“, sagt Karl Scheuring schmunzelnd.



PORTRÄT
DER WOCHE

In Spitzenzeiten als Top-Leichtathlet hat er 120 Kilometer in der Woche zurückgelegt – zu Fuß. Wobei: Der 76-Jährige findet, dass beim Laufen nicht der Fuß, sondern der Kopf die wichtigste Rolle übernimmt. Letzterer bleibt jung und frisch beim Training mit Jüngeren, ist Scheuring ebenfalls überzeugt.

Für diese Theorie ist der in Riederer lebende Sportler das beste Beispiel: Er ist pumperlgesund, selbst die Grippewelle des Winters

konnte ihm nichts anhaben. Natürlich muss auch er akzeptieren, dass das Alter seinen Tribut fordert: Bei gleichem Trainingsprogramm wird er jedes Jahr um etwa fünf Prozent langsamer. Das reicht jedoch noch immer für große Erfolge, jetzt im Seniorenbereich. Im Laufe seines Läuferlebens hat Scheuring etwa 500 Pokale und Medaillen gesammelt, hat unzählige Titel geholt und Rekorde gebrochen.

Erster Wettkampf, erster Pokal: So fing es an im Alter von 13 Jahren, als Scheuring auch den ersten Sieg für die neu gegründete Leichtathletikabteilung des PTSV Rosenheim „einlief“. Bereits am zweiten Tag nach der Vereinsgründung im Jahr 1958 war er dem Verein beigetreten.

Tipp 1: Trainingsziel setzen

Das Lauffieber geweckt hatte der Stephanskirchener Volksschullehrer Werner Karl, ein berühmter Bergsteiger und Gründer der Skischule Rosenheim. In den 50er- und 60er-Jahren spielten die Buben auf den Dörfern Fußball, die Leichtathletik fristete eher ein Randsportdasein. Scheuring ließ sich vom Laufen jedoch nicht abbringen – auch wenn ihm manche Bauern bei seinen regelmäßigen Trainingseinheiten durch Feld und Flur nachriefen: „Geh lieber arbeiten, du fauler Hund, statt so durch die Gegend zu laufen.“

Doch der Bub lief und feierte einen Erfolg nach dem anderen – als Sprinter, in der Staffel, auf unterschiedlichen Strecken. Sein Idol damals: der Australier Herb Elliot,



Karl Scheuring, 76, läuft seit seinem 13. Lebensjahr – und ist überzeugt: Diesen Sport kann jeder lernen. Das beweisen er und seine Trainerkollegen vom PTSV ab Ostermontag wieder beim Start für den Lauf 10. FOTO RE

Olympiasieger 1956 über 1500 Meter. „Die 3:35 Minuten wollte ich auch schaffen“, erinnert sich Scheuring schmunzelnd. Seine Bestzeit: 4:10 Minuten.

Bis heute setzt er sich stets ein Ziel als Ansporn: Mal ist es die Qualifikation für einen Wettkampf, mal eine Laufzeit. Rückschläge halten ihn nicht auf – auch nicht der

Muskelriss im Jahr 2016. Vier Monate danach trainierte er wieder. „Meine Frau sagt immer, sie sei froh, wenn ich wieder laufe“, gibt er zu, dass die Laune in den Keller geht, wenn die Sportschuhe längere Zeit nicht im Einsatz waren.

Ohne die Unterstützung der Familie hätte er es nicht geschafft, bis zum Mond zu laufen: „Meine Frau hat mir immer den Rücken freigehalten. Und Berge voller durchgeschwitzter Trainingsklamotten gewaschen“, sagt er voller Dankbarkeit.

Manchmal fragt er sich heute, wie er das Sportpensum schaffen konnte in seiner berufstätigen Zeit. Als Betriebsratsvorsitzender bei der Post war er auch hier stark gefordert. Außerdem war Scheuring lange in der Kommunalpolitik aktiv: Er saß für die SPD im Gemeinderat Stephanskirchen.

Ein Marathonleben – auch beruflich gesehen. Im Wettkampfsport ist er die 42,195 Kilometer 30-mal gelaufen, zum ersten Mal mit 46 Jahren. Bestzeit mit 48: 2,53 Stunden. Über 100 Halbmarathons hat Scheuring außerdem absolviert. In keiner anderen Laufdisziplin müsse man so an die Grenzen „gehen“, sagt er. Doch das Gefühl, durch die Zielgerade eines Marathons zu laufen, entschädige für die Qualen. Zur Vorbereitung lief Scheuring wöchentlich bis zu 120 Kilometer – in der Regel um den Simssee. Es geht jedoch auch auf den Berg, cross durch das Gelände, über die Tartanbahn, durch den Wald. Trainiert wird im Winter beim Skilanglauf, im Sommer auf dem Rad. Außerdem hat Scheuring früher Eishockey gespielt und segelt bis heute – so erfolgreich, dass

auch hierfür so viele Pokale die Schränke verstopften, dass er sie eines Tages verschenken musste.

Als Trainer – unter anderem beim Lauf 10 des PTSV – hat er in den vergangenen Jahren viele mit seiner Leidenschaft angesteckt. Noch mehr als alle persönlichen Siege freut es ihn, wenn aus Anfängern gute Läufer werden, die die zehn Kilometer auf der Herreninsel schaffen – darunter junge Erwachsene ebenso wie Senioren, schlanke Durchtrainierte ebenso wie Übergewichtige. Denn laufen lernen kann jeder, ist Scheuring überzeugt, der seinem eigenen Trainer aus Jugendzeiten, Rudolf Füglein, sein Können zu verdanken hat.

Tipp 2: Feste Tage einplanen

Nur ohne Disziplin geht es nicht. Stets sollte es feste Trainingstage geben, am besten in einer Runde, deren Teilnehmer sich gegenseitig motivieren – so wie in den Laufgruppen des PTSV. Sie sind auch Kontaktbörsen: So manche gute Freundschaft ist schon beim Laufen entstanden, sagt Scheuring, der eigentlich ein Teamsportler ist: Mit Konrad Dengl und Hans Schineis als Seniorenmannschaft hat er schon mehrere bayerische Rekorde und Titel geholt.

Leistungswillen ist wichtig, ansonsten braucht es nur noch gute Laufschuhe aus dem Fachgeschäft – fertig ist die Ausrüstung, so der Experte. Der zeitliche Aufwand sei außerdem viel geringer als in anderen Sportarten. Loslaufen, das geht in der Region Rosenheim meistens von der eigenen Haustür aus.