Kennst mi ?

20 Jahre Bayerische Laufzeitung
Im Gespräch mit

Heide Bock - mit 80 auf Rekordjagd?

Die Weltrekordlerin aus München liebt die leisen Töne

Heide Bock
Weltrekordlerin, München

Hat es ni cht mit guter Gesundheit zu tun? Wer mit 77 Jahren die altersgemäße Bestleistung im Halbmarathon für Deutschland, Europa und die Welt erzielt, hat die große Bewunderung. Ich durfte dabei sein, als Heide in Bad Füssing 2017 eine Zeit von 1:47:57 Std. und anschließend in Kandel auf 1:47:20 Std. lief. In Bescheidenheit nahm die fitte Frau das hin, wohl wissend dass da mehr dahintersteckt als eine gut funktionierende Rentnergruppe, die im Forstenrieder Park ihre Runden dreht.

Der Wille und das körperliche Rüstzeug ergänzen jene Gruppendynamik, die Heide zum Erfolg führte. Und der Umstand, dass die pensionierte Lehrerin erst mit 60 so richtig mit dem Laufen begann. Und jetzt mit 80 Jahren noch das Zeug für weitere Weltrekorde hat? Ehrgeiz und Verstand sind dazu die wichtigsten Parameter. Ob es klappt?

BLZ – Wie fühlt es sich an, die altersgemäß beste in Deutschland, in Europa und sogar in der Welt zu sein?

Heide Bock: Als ich in Bad Füssing über die Ziellinie lief, traute ich meinen Augen kaum. Meine Uhr schien nachzugehen, sie zeigte viel zu wenig an, ich starrte auf eine Ziffernfolge, die mir unwirklich vorkam, unvertraut. Und doch hatte ich eine innere Gewissheit: Das war‘s jetzt! Du hast dich selbst übertroffen. Ich ahnte, dass etwas „Megageiles“ geschehen war, verspürte aber eine Leere, die ich nicht füllen könnte. Irgendwie stand ich trotz der Menschenmenge um mich herum allein, auch einsam da und wusste nicht, wohin mit mir selbst.

Es war ein neues Gefühl, ein ungeübtes, unvertrautes, gewöhnungsbedürftiges, ich hatte Grenzen gesprengt und wusste dennoch nicht, was ich damit anfangen sollte. Einer jedoch wusste es, wie ich später erfahren sollte.

Am übernächsten Morgen erhielt ich einen überraschenden Anruf: Ein Mensch namens Erwin behauptete, meine Zeit in der Ergebnisliste bedeute den Weltrekord in der AK. Ihm sei „eine ungewöhnliche Zeit“ aufgefallen. Fotopoints und Möglichkeiten für Streckenabkürzungen waren überprüft worden, um sicher zu gehen. Heute weiß ich, dass diese Spezies von Sportredakteuren (hier also Erwin und Artur) sich im wahrsten Sinne des Wortes an deine Fersen heften und Fakten schneller schaffen als du laufen kannst.

Sechs Wochen später gelang es mir in Kandel ,meine Zeit um eine halbe Minute zu unterbieten - nunmehr selbstbewusster, professioneller. Ein Wort an Erwin: Dank deiner Aufmerksamkeit und deines Respekts vor Ergebnissen in den hohen Altersklassen kam es dazu, dass meine Zeiten meiner Leistung entsprechend gewürdigt worden sind.

BLZ – Du hast viele Wege in Deinem Leben zu Fuß erreicht, bevor Du mit 60 leistungsmäßig mit dem Laufen begonnen hast. Bist Du eine „weiße Kenianerin“?

Heide Bock: Der Zweite Weltkrieg hatte mich in eine beklemmende Enge eingepfercht und mir nur die - später nützliche - Alternative gelassen, an die frische Luft und in die Weite zu entfliehen. Ich war also immer „unterwegs“. Dort und in der Schule anlässlich der Bundesjugendspiele erhielt meine Lauferei eine erste Struktur. Was für andere eine alljährliche Tragödie war - laufen, weitspringen, Schlagball werfen - packte mich bei meinem Ehrgeiz, Plastiksiegerehrungskränze mit Ehrenurkunden reihten sich über meinem Bett aneinander. Dann war Schluss, die Pubertät ist bekanntlich unberechenbar, aber mit 60 ging es weiter. Das Körpergedächtnis mahnte: Hey, da war doch was?!

BLZ – Wie wichtig ist Dir die Laufgruppe und welche Vorzüge hat sie für Dich?

Heide Bock: Ohne meine (spätere) Laufgruppe wäre ich heute nicht hier. Ich hätte mich im großen Staatsforst verlaufen, wäre von Wildschweinen angefallen worden oder im Unterholz verhungert. Mein defizitärer Kilometerumfang hätte nicht gereicht, um aus eigenen Kräften aus diesem riesigen Wald herauszufinden. Im Bewusstsein meines grottenschlechten Orientierungsvermögens suchte und fand ich nach meinem Umzug eine Laufgruppe, die dort trainierte und die mir - ich war Laufanfängerin - auf die Sprünge helfen sollte.

Eh ich mich’s versah, war ich von altgedienten Marathonläufern und Marathonläuferinnen umringt, die mir von ihren weltumspannenden Meriten erzählten. Sie flüstern einem ein, dass man dies alles auch erreichen könne, wenn man nur bei der Stange bliebe. Sie wissen es nicht, aber sie sind pädagogisch äußerst geschickt. Also rannte ich, was das Zeug hielt, und es hielt. Bald hatte ich, ohne es zu wissen, einen Trainer. Im Kreis von Mediziner, Justiziar, Unternehmer und Wissenschaftler.

Die sehr eigene Gesprächskultur der Männer scheint ihre Schritte dennoch zu beflügeln. Wir Frauen lieben die etwas leiseren Töne und erspähen das eine oder andere Reh. Zudem erobern wir vier Lauf-Ladies neues Terrain, es gibt so viel zu entdecken. Heute glaube ich, dass jede Läufergruppe ihre eigene Motivationsstrategie und ihren eigenen Humor hat.

BLZ – Welche Ziele peilst Du nach 80plus an und welche sind Dir am Wichtigsten?

Heide Bock: Es ist nun eine Zeit angebrochen, da der Homo glorians nicht mehr auf dem Treppchen steht. Was tut er? Er übt sich in Demut, Bescheidenheit und stellt sich, vielleicht, die Sinnfrage. Er fragt all die, die nicht oder niemals siegen dürfen, wie es ihnen eigentlich geht. Und da beginnt - jede Zeit hat ihr Gutes - der Lernprozess, da beginnt die Zukunft: Rückbesinnung, Neubesinnung, Zuversicht, Kreativität. Wann hast du zum letzten Mal etwas gemacht, was du noch nie gemacht hast? Lange her.

Ich unterhalte mich jetzt täglich mit einer Eule (die mir Weisheit verspricht, hoffe ich). Aber zuerst die Arbeit: Radeln und eine zügige 5-Km-Runde im Schlosspark - mehr geht nicht wegen meiner Hitzeempfindlichkeit. Dann spaziere ich in aller Ruhe durch den Park und schaue, schaue, verlaufe mich, irre umher, sehe viele Rehe und finde mich irgendwann wieder zurecht. Die Eule sitzt in ihrem Astloch, schon seit Jahren, schaut auf mich herunter und lässt mich alt und klein aussehen. Aber damit kommt sie mir nicht durch.

Ich erzähle ihr, wie es in der Welt aussieht. Das dauert recht lange und ist doch nur ein kleiner Ausschnitt des Weltgetriebes. Sie hat Geduld, ich weniger. Wie es weiter geht? Wir werden orakeln, die Eule und ich.

Interview: Erwin Fladerer

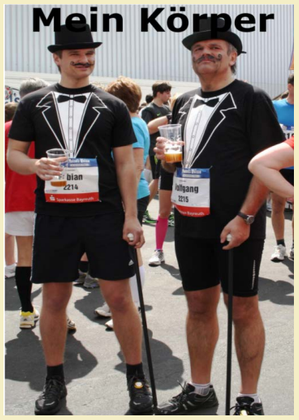
Größe, Gewicht & Co

BMI
Body Mass Index

Gewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.
Der Wert 20 gilt als ideal für gut trainierte Läufer. Er kann vor allem bei Frauen um bis zu 10% unterschritten werden.

< 18 Untergewicht
20 Idealgewicht
23 Normalgewicht
> 25 Übergewicht
> 28 adipös

Größe m	Ideal BMI 20	Soll BMI 25
1,55	48,0 kg	60,8 kg
1,60	51,2 kg	64,0 kg
1,65	54,5 kg	68,0 kg
1,70	57,8 kg	72,2 kg
1,75	61,3 kg	76,6 kg
1,80	64,8 kg	81,0 kg
1,85	68,5 kg	85,6 kg
1,90	72,2 kg	90,3 kg
1,95	76,0 kg	95,1 kg
2,00	80,0 kg	100 kg



VO2max
Maximale Sauerstoffaufnahme

Gemessenin ml/kg/min
Die Werte werden mit einer Spiroergometrie mit dem Fahrrad oder auf dem Laufband gemessen

Alter	schlecht	normal	gut	sehr gut
> 29	-25	34-42	43-52	+52
30-39	-23	31-38	39-48	+48
40-49	-20	27-35	36-44	+44
50-59	-18	25-33	34-42	+41
60-69	-16	23-30	31-40	+41

Trainingstempo im Ausdauerlauf

10.000 m Bestzeit aktuell	Marathon Renntempo	Mögliche Marathonzeit	Trainingstempo Tempo DL	Intensiver DL	Extensiver DL	Regenerativ. DL
28:00	3:11	2:11:00	3:02	3:27	3:47	4:09
30:00	3:24	2:22:00	3:14	3:39	4:02	4:25
32:00	3:36	2:31:00	3:26	3:51	4:17	4:42
34:00	3:49	2:41:00	3:38	4:03	4:32	4:58
36:00	4:02	2:49:00	3:50	4:15	4:47	5:15
38:00	4:14	2:59:00	4:02	4:27	5:02	5:31
40:00	4:27	3:07:00	4:14	4:39	5:17	5:48
42:00	4:39	3:16:00	4:26	4:51	5:32	6:04
44:00	4:52	3:26:00	4:38	5.03	5:47	6:21
46:00	5:05	3:36:00	4:50	5:15	6:02	6:37
48:00	5:17	3:43:00	5:02	5:27	6:17	6:53
50:00	5:30	3:53:00	5:14	5:39	6:32	7:10
52:00	5:43	4:02:00	5:26	5:51	6:47	7:26
54:00	5:55	4:12:00	5:38	6:03	7:02	7:43
56:00	6:08	4:21:00	5:50	6:15	7:17	7:59
58:00	6:25	4:31:00	6:02	6:27	7:32	8:15
1:00:00	6:40	4:41:00	6:14	6:39	7:47	8:31
1:02:00	6:54	4:51:00	6:26	6:51	8:02	8:47
1:04:00	7:08	5:01:00	6:38	7:03	8:17	9:03