Zum Ausklang von Corona ? Zeit für Re-Start ins Lauftraining und in Wettbewerbe ?

Läufer-Urgestein Rainer Leyendecker hat es wieder gepackt

– und er läuft und läuft !

Unser seit langem aktiver älterer (Ultra-)Läufer in Oberbayern berichtet aus seinem spannenden Läuferleben. Und er möchte gerne seine eigene Begeisterung auf euch zum Weiter-Laufen überspringen lassen. Hier nun ein Einblick in seine Vita, seine Ergebnisse und seine Visionen.

Ausblick in die Zukunft in 2022

Mittendrin – ist doch wieder schön!

Aktiv leben kann bewusst Träume erfüllen und Illusionen zu Visionen reifen lassen. Warum nicht neue originelle Ziele setzen, wenn es altersbedingt und durch vieles Laufen kaum noch zu Top-Leistungen reicht ? Neue persönliche magische Grenzen setzen, an ihrer Erfüllung arbeiten und sich dabei erfreuen – das ist mein neues Ziel ! Und so ein rein privates Ziel kann sich jede/r Läufer/in selbst setzen und damit motivieren, in schweren Zeiten mehr Lebensfreude zu gewinnen und Erfolgserlebnisse für sich und das werte Umfeld zu genießen. Eigene Jubiläen feiern zu können, ist also mein Traum bis 2022 in meiner neuen Altersklasse M 65 – Baujahr 1956. Da mag langes und dazu flottes Laufen schon zum Problem werden. Also gemach ! Meine nächste gut erreichbare Schallmauer sind 333 Bewerbe bis zum Herbst – nur ein paar fehlen noch, sind aber schon gebucht – und somit darf ich zuversichtlich sein !

Sehr weit laufen kann ja weltumspannend sein, und so ergab das Update meiner Laufstatistik mit allen aufgezeichneten Trainings- und exakt verbrieften Bewerbs-KM nun schon eine riesige Laufleistung: Mir fehlen nur noch 2.400 Lauf-KM bis zur symbolischen Umrundung des Äquators (40.075 km). Bis nächstes Jahr, bestenfalls bis zu meinem 66. Geburtstag am 11. Juli, will ich dieses erstrebenswerte Ziel schaffen. Ebenso will ich mir meinen Traum erfüllen, nach meinen 122 in der DUV Statistik gewerteten Ultraläufen noch bis Ende 2022 so viele zu packen, um meine magische Grenze von 10.000 Ultra-Bewerbs-KM feiern zu können (976 km fehlen noch). Beides sollte doch zu packen sein, wenn ich gesund bleibe und es nicht übertreibe. Habt ihr auch eure ganz privaten Visionen zum Finalisieren ?

Trainieren lohnt immer – für blumige Siegerehrungen

Einblick in die Gegenwart in 2021

Heuer habe ich schon rund 1.000 km Laufereien in den Beinen und inzwischen meinen 9. Bewerb seit Ende Juni gefinisht – zuletzt am 21. August sehr langsam die klassischen 100 km um den Leipziger Auensee – mein längster Lauf seit 2018. Mein Wiedereinstieg gestaltete sich recht schwierig, weil so viele in Erwägung gezogene Bewerbe abgesagt wurden. Letztlich blieb nur der extrem schwere Kaiserkrone Trail um den Wilden Kaiser (56 km mit 3.800 hm mit vielen langen steilen Bergpfaden), den ich nicht zu finishen glaubte, aber doch an mich glaubend in 13 Stunden beenden konnte. Das gab mir Kraft und Energie für die nächsten anvisierten Bewerbe: den Pitztaler Gletscher Marathon, den Lausitzer Seenland Marathon und das 1. Losheimer Trailfest im Saarland mit 46 km und 1.700 hm. Alles brauchbar geschafft und Mitte August auch meinen 1. Etappenlauf meines Lebens absolviert – die Panorama Tour in der Sächsischen Schweiz; an 3 Tagen „nur“ 53 km mit 1.300 hm, aber eine tolle Erfahrung für mich.

Sicher ein fulminanter, wohl etwas übertriebener Start nach der Absage von so vielen (teils gebuchten) Läufen seit März 2020; somit für die meisten von uns Laufenden nicht zu empfehlen. Aber ich galt schon immer als Sonderling, da ich vor allem berufsbedingt noch nie Trainingspläne hatte und eher ein Trainingsmuffel war. Ich laufe also lieber ausgeruht an Wochenenden Bewerbe und gestalte diese Läufe gerne rein nach Gefühl, inzwischen ohne Blick auf meine Uhr, aber oft noch mit Blick auf meine Mitläufer in meiner Altersklasse. Na ja – in meiner AK gewinnen zu wollen, ist noch immer mein besonderer Kick. Aber nicht am 3. Oktober in Schwindegg bei Mühldorf; denn dort bin ich als Mit-Organisator beim 4. Schwindegger VR Bank Lauf über 6 Stunden gerne für euch an der Strecke tätig. Vielleicht kommt ihr uns vom SV Schwindegg ja besuchen – als Einzelläufer oder Staffel mit 3-4 Laufenden ?

Eine tolleSache ist der kleine, familiäre 6h-Lauf für Einzelstarter, aber auch Teams am 3. Oktober 2021 in Schwindegg/Obb

Rückblick in die Vergangenheit bis 2020

Seit meinem Laufbeginn ganz spontan im Herbst 2007 nach Blick auf ein Werbeschild für den Tegernsee Halbmarathon spürte ich mit 51 Jahren, dass ich irgendwie Talent zum Laufe hatte. So konnte ich mit wenig Training und viel Willenskraft rasch in meiner Altersklasse M 50 über kurze oder lange Strecken in die Podiumsplätze laufen und meine Begeisterung steigern, schneller und weiter zu laufen. So kam ich über mehrere flache bis bergige Marathons in 2008 schon ein Jahr später zu den Ultraläufen und diese gewannen die Oberhand bei mir. Aber Anfang 2014 kam die große Krise, da meine rechte Ferse nicht mehr mitmachte, also lange Laufpause und erst Anfang 2015 den Mut für eine Operation und die Reha. August 2015 spontan ein Re-Start und nach 2 Monaten wieder top-fit – auch für Ultraläufe mit guten Erfolgen vor allem in 2016. Doch nach dem Laufsommer 2018 schwächelte ich läuferisch aus zeitlichen und dann corona-bedingten Gründen und absolvierte kaum noch Trainings und Bewerbe. Das Ende lag nahe, aber dass es mit entsprechender Motivation auch anders laufen kann, habt ihr ja oben gelesen. Somit wünsche ich euch alles Gute für eure läuferische Zukunft !