

Laufbegleitung als Geburtstagsgeschenk



Die gelb-schwarze Kappe ist das Markenzeichen des Hoyerswerdaers Karl-Heinz-Noack. Er trug sie auch beim Knappenseelauf im Juni. Der 80-Jährige zählt zu den ganz wenigen Menschen in Deutschland, die in diesem Alter noch Marathon laufen. Am Sonntag in Athen startet er mit seinem Sohn Frank-Dieter. Es ist der zweite gemeinsame Marathon, nachdem Frank-Dieter 2004 in Berlin seine Premiere über 42,195 Kilometer feierte. Foto: H/W

Der 80-jährige Karl-Heinz Noack aus Hoyerswerda startet in Athen bei seinem 40. Marathon. Ihn begleitet sein Sohn, der seinen zweiten Marathon läuft.

Von Hagen Linke
LINK@HAGEN2DD.VDE

Was schenkt man seinem 75-jährigen Vater, der schon alles hat? Vor dieser Frage stand der Lautaer Frank-Dieter Noack vor einigen Jahren. Der Familienrat tagte und beschloss: einen Gutschein für eine persönliche Betreuung bei einem Marathon. Vater Karl-Heinz Noack ist nämlich begeisterter Läufer. Ihn fasziniert besonders die „Königsdisziplin“ des Dauerlaufes – die 42,195 Kilometer.

Der Beschenkte war sehr überrascht, erinnert sich Frank-Dieter Noack. Er hat nämlich nicht damit gerechnet, dass sein Sohn, der zwar hin und wieder lief, aber vor allem im Lausitzbad-Wasser seine Bahnen zieht, mit Mitte 40 seinen ersten Marathon angehen will. „Mit deinen Schwimmflüssen willst Du laufen?“

Er wollte und tat es. Der Beweis hängt in der Wohnung von Karl-Heinz Noack in der Hoyerswerdaer Niederkirchner-Straße: Ein Foto

vom Berlin-Marathon 2004. Vater und Sohn gemeinsam im Ziel. Bei dem Trubel mit zehntausenden Teilnehmern liefen sie zwar nicht



die gesamte Strecke zusammen. trafen sich aber nach etwa vier Stunden und 15 Minuten im Ziel.

Erst seit 15 Jahren Marathoni

Für Karl-Heinz Noack war es 2004 sein 30. Marathon. In seiner Altersklasse war er der Schnellste. Der ehemalige Militärmusiker hat schon immer Sport getrieben, an seine erste Langdistanz wagte er sich aber erst 1993. „Andere hören mit 65 auf, bei mir war es umgekehrt“, sagt der Senior. Ein Jahr später lief er seine Bestzeit mit drei Stunden und 27 Minuten – eine Zeit, die für viele Jüngere unerreichbar bleibt. Laufreisen führten ihn nach Rom, London, Rotterdam und Athen. Er geht regelmäßig zum Sportarzt, achtet auf seine Pulswerte. Wer vernünftig Sport treibt, kann das auch im hohen Alter, sagt er. Die Einstellung ist dazu entscheidend. „Man muss im Kopf klar sein.“

Herbsturlaub im Süden

Im Mai dieses Jahres ist Karl-Heinz 80 geworden. Sein Sohn hat ein halbes Jahr vorher seinen 50. gefeiert. Grund genug, um der Vater-Sohn-Premiere in Berlin den zweiten Teil folgen zu lassen. Und so geht es heute ab Berlin-Tegel zum Herbsturlaub nach Griechenland. Am Sonntag steht der Athen-Marathon, von Marathon nach Athen, auf dem Programm, dort also, wo der Legen-

de nach der Botenläufer Pheidippides 490 v. Chr., der nach der Schlacht bei Marathon nach Athen gelaufen ist, die Siegesnachricht verkündet hat und tot zusammengebrochen ist.

In Südeuropa herrschen derzeit hochsommerliche Temperaturen. „Am Sonntag kann es gern kühler werden“, meint Frank-Dieter, der etwas schneller sein will als in Berlin. Sein Vater möchte in die Nähe der Fünf-Stunden-Marke. „Ich habe mich daran gewöhnt, dass ich vor dem ‚Besenwagen‘ davonlaufe“, sagt er scherzhaft. In der Lausitzer Läuferzene genießt der 80-Jährige großen Respekt. „Auf seine Einstellung kann man sehr stolz sein“, sagt der Sohn. Möglicherweise tritt der Vater nach seinem 40. Marathon etwas kürzer. Als er im Frühjahr aber von einem 100-jährigen hörte, der beim London-Marathon lief, hat er tief Luft geholt und gesagt: „Da bin ich ja noch jung.“

Vater und Sohn

KARL-HEINZ NOACK

- Geboren: 10. Mai 1928
- Verein: NLLB Cottbus
- Marathons: 39

FRANK-DIETER NOACK

- Geboren: 29.11.1957
- Verein: OSSV Kamenz
- Marathons: 1