



Portrait

Melitta Czerwenka-Nagel

Geb.: 30. April 1930

Leichtathletik seit: 1978

Verein: LAG Saarbrücken

Hobby: Musik, Lesen, Theaterbesuche, Garten,
Haushalt

Auszeichnungen: - WMA Best Masters des Jahres 2006
- Jedes Jahr
vom Landesverband Saarland
von der Stadt Saarbrücken
vom Verein LAG Saarbrücken

Nachhaltige Erlebnisse

Wenn man die Weltsporthlerin 2006 Melitta Czerwenka-Nagel fragt, was denn ihre nachhaltigsten Erlebnisse in ihrem Sportlerleben sind, gibt sie zwei Antworten. Die erste Antwort lautet: **"Jeder Wettkampf ist für mich wieder ein Erlebnis."**

Und die Antwort zwei heißt: **"Die Ehrung als Weltsporthlerin bei der IAAF in Monaco"** für ihre sieben Weltrekorde auf den Mittel- und Langstrecken, die sie zwischen 2005 und 2006 in der Altersklasse W75 aufstellte.

Die Späteinsteigerin

Dabei hat die ehemalige Karlsruher Lehrerin erst mit 48 Jahren, aus gesundheitlichen Gründen, zum Sport gefunden. Sie sagt: „Ich war immer so nervös, wegen zuviel geistiger Tätigkeiten und brauchte einen Ausgleich.“

Als sie von ihrem norwegischen Schwager das Buch vom amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper über Bewegungstraining zum

Lesen erhielt war die Richtung klar. So lernte Melitta Czerwenka-Nagel in Norwegen das Crosslaufen, Fahrtspieltraining und das Berglaufen kennen.

Beginn der Laufkarriere

Als sie nach ihrer Pensionierung in das Saarland umzog, wurde sie bei einem ihrer Waldläufe von anderen Läuferinnen entdeckt und angesprochen, doch regelmäßig unter Anleitung zu trainieren.

Das war die Initialzündung für ihre Laufkarriere, die sie im Alter von 58 Jahren begann. Stolz erinnert sich Melitta Czerwenka-Nagel an die Teilnahme ihrer ersten Deutschen Senioren-Meisterschaft in Bad Homburg, bei der sie über 5.000 Meter in der Klasse W60 gleich den Titel erkämpfte.

Freizeit

Neben dem Sport mit allem was dazu gehört, ist die Zeit gefüllt mit weiteren Hobbys wie

Theaterbesuchen, klassischer Musik und Lesen, sowie Gartenarbeit.

Sie sagt: „Langeweile kommt nie auf, das ist ein Fremdwort.“

Tiefpunkte

Aus familiären Gründen konnte Melitta Czerwenka-Nagel ab 1996 für mehr als 10 Jahre nur sehr eingeschränkt ihren Sport betreiben. Nationale und internationale Meisterschaften waren bis auf zwei Ausnahmen, 2004 in Aarhus (DEN) und 2005 in San Sebastian (ESP), nicht möglich.

Besondere Ereignisse

Bei der EM 2004 in Aarhus (DEN) wurde ihrer Konkurrentin die bessere Zeit zum Sieg zugesprochen. Diese bestätigte aber fairerweise, dass sie nicht als Siegerin, sondern als Zweitplatzierte den Lauf beendete und somit wurde daraufhin das Ergebnis zu „Gold“ für Melitta Czerwenka-Nagel korrigiert.

Nationale und internationale Rekorde

Ihre Deutschen Bestleistungen über 10.000 m in den Altersklassen W70 (47:22,51 min) und W75 (50:00,93 min) haben noch heute Bestand, genauso wie die Bestleistungen in der Klasse W80, in der sie die Bestzeiten von 800 bis 3.000 Meter aufstellte.

Viele ihrer Leistungen sind auch international in den Rekordlisten zu finden. Und es kommen immer neue hinzu, denn auch in der AK W85 ist

noch nicht Schluss. Fragt man Melitta Czerwenka-Nagel zu ihrem Training, dann ist es neben drei wöchentlichen Lafeinheiten auch ein Besuch des Fitness-Studios.

Aber auch die Regeneration darf, insbesondere während der Wettkampfphase, nicht zu kurz kommen.

Im Sommer 2015 freute sie sich schon auf die Teilnahme an den 21. Senioren-Weltmeisterschaften in Lyon (FRA), bei denen sie erstmals in der AK W85, über 800 m, 1.500 m

und 5.000 m an den Start ging, um sich in die Rekordlisten der internationalen Verbände dieser Altersklasse einzutragen.

Das Vorhaben war erfolgreich.

Und zu Beginn des Jahres 2016 folgten dann auch noch drei Hallenweltrekorde. So kann es weitergehen.

Text (2015): Karl-Heinz Flucke
Update (2017): Bernhard Riedel

Zusammenstellung/Layout: Bernhard Riedel **Stand:** 19. April 2017



WM 2015 in Lyon (FRA)
Weltrekord über 1500m



EM Halle 2015
Torun (POL)



Ein Lauf zur Deutschen
Meisterschaft



2017 Sportlerehrung des Saarlands

Alle Medaillengewinne

Weltmeisterschaften

Stadion

Gold	3
Silber	-
Bronze	-

Europameisterschaften

Stadion

Gold	-
Silber	-
Bronze	-

Deutsche Meisterschaften

Stadion

Gold	1
Silber	-
Bronze	-

Weltmeisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	-
Silber	-
Bronze	-

Europameisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	6
Silber	-
Bronze	-

Deutsche Meisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	2
Silber	-
Bronze	-

Rekorde (zur Zeit bestehende)

Weltrekorde	7
-------------	---

Europarekorde	12
---------------	----

Deutsche Rek.	15
---------------	----

Stand: 05. April 2017

Melitta Czerwenka-Nagel im Internet:

LAG Saarbrücken

<https://www.lag-saarbruecken.de/2016/neuer-weltrekord-melitta-rueckblick-halbmarathon-meisterschaften/>

Leichtathletik-Datenbank

Stand: 08. Juli 2016

<https://beta.ladb.de/vereine/deutscher-leichtathletik-verband/suddeutschland/saarlandischer-leichtathletik-bund/saarland/saarbrucken/lag-saarbrucken/athleten/54350-melitta-czerwenka-nagel>

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

Lutwin Jungmann | 12.03.2017

<https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/saarland-ehrt-seine-erfolgreichsten-senioren-leichtathleten-2016/>

Karl-Heinz Flucke | 09. Juli 2016

<http://www.leichtathletik.de/news/news/detail/melitta-czerwenka-nagel-stellt-neuen-weltrekord-auf/>

Karl-Heinz Flucke | 01. April 2016

<http://www.leichtathletik.de/news/news/detail/melitta-czerwenka-nagel-laeuft-weltrekord/>

Jörg Reckemeier | 03. Februar 2016

<http://www.leichtathletik.de/news/news/detail/rekord-wochenenden-bei-den-senioren/>

11. August 2015

<http://www.leichtathletik.de/news/news/detail/melitta-czerwenka-nagel-mit-weltrekord-zum-zweiten-gold/>

Karl-Heinz Flucke | 30. April 2015

<http://www.leichtathletik.de/news/news/detail/melitta-czerwenka-nagel-startet-in-neuer-altersklasse/>

SAAR Zeitung

09. März 2016

<http://www.saarzeitung.de/saarbruecken/saarbruecken/Leichtathletik-Czerwenka-Nagel-lauft-erneut-Weltrekord,40239>

WELT

29. April 2015

<https://www.welt.de/regionales/rheinland-pfalz-saarland/article140240309/Saarlaenderin-laeuft-mit-85-weltweit-noch-vorne-mit.html>

SPORTregio

15. August 2015

http://www.sportregio.eu/index.php?id=8&tx_ttnews%5Btt_news%5D=182328&cHash=bb69e390a79e320908fbff15643e1ca9