

Laufstil und Ästhetik sind entscheidend

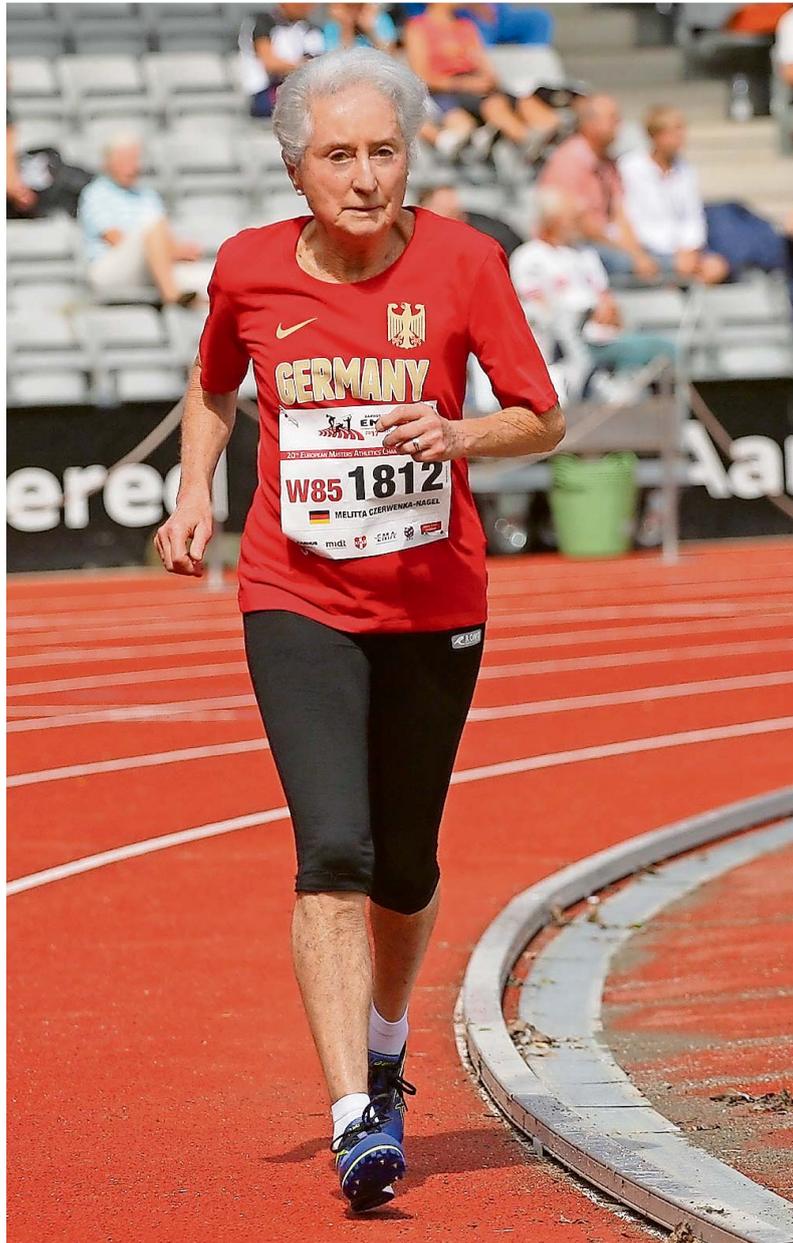
16 Weltmeister- und 33 Europameister-Titel: Senioren-Leichtathletin Melitta Czerwenka-Nagel von der LAG Saarbrücken ist eine Ausnahmefläuferin. An diesem Donnerstag wird sie 90 Jahre alt. Sie läuft weiter - und hat hohe Ansprüche an sich selbst.

VON MANUEL KEIL

SAARBRÜCKEN Die Saarbrückerin Melitta Czerwenka-Nagel ist die mit Abstand erfolgreichste Senioren-Leichtathletin im Saarland. An diesem Donnerstag, 30. April, feiert die Läuferin der LAG Saarbrücken ihren 90. Geburtstag – anders als geplant alleine und ohne große Feier. „Das geht wegen Corona leider nicht. Ich habe alles absagen müssen, auch die Feier mit meinen Laufkollegen vom Verein“, erzählt Czerwenka-Nagel: „Falls doch jemand bei mir vorbeikommt, wird der durch die Garage in den Garten geschickt, wo die Abstandsregeln eingehalten werden können.“

Auch wenn sie wegen der Corona-Pandemie nicht mit ihren Vereinskollegen trainieren kann, hält Czerwenka-Nagel sich mit ihren Hobbys Lesen, Wandern und eben dem Laufen geistig sowie körperlich fit und versucht wieder in Form zu kommen. Nachdem sie 2018 mit dem Weltmeister-Titel über 800 Meter in der Altersklasse W 85 sowie mit zwei Europameister-Titeln in der Halle große Erfolge feierte, musste Czerwenka-Nagel nach einem Unfall 2019 lange aussetzen. Ein Autofahrer hatte sie beim Ausparken übersehen und angefahren. „Mehr als 500 Kilogramm sind mir dabei über den Fuß gerollt. Da waren sogar die Ärzte sprachlos, dass ich keinen Knochenbruch hatte“, erinnert sie sich. Dennoch war Laufen über Monate nicht möglich.

Derzeit läuft die 90-Jährige drei Mal in der Woche etwa vier Kilometer – und hofft, dass bald auch ihr wöchentliches Krafttraining an



Sie läuft und läuft und läuft: Die Saarbrückerin Melitta Czerwenka-Nagel hat sich auch durch einem Autounfall nicht ausbremsen lassen. FOTO: LUTWIN JUNGSMANN

den Geräten in der Praxis von Oliver Muelbrecht am Olympiastützpunkt in Saarbrücken wieder möglich ist.

Geboren wurde Czerwenka-Nagel 1930 in Tetschen, was heute in der Tschechischen Republik liegt. Nachdem sie im Alter von 15 Jahren aus ihrer Heimat vertrieben wurde, ist sie mit ihrer Familie in Karlsruhe sesshaft geworden. Ins Saarland nach Saarbrücken ist sie 1986 nach der Heirat mit ihrem Mann gezogen. Dass aus ihr einmal eine Läuferin der Superlative werden würde, war da noch nicht absehbar. Erst im Alter von 48 Jahren hatte die ehemalige Realschullehrerin mit dem Laufen begonnen.

„Ich war immer sehr nervös und suchte nach einem Ausgleich für die viele sitzende Tätigkeit“, erzählt Czerwenka-Nagel. Zehn Jahre später wurde ihr Talent zufällig von Läufern der LAG Saarbrücken beim Joggen im Wald entdeckt – und sie lernte fortan das Training im Verein kennen.

1990 nahm Czerwenka-Nagel in Bad Homburg erstmals an einer deutschen Meisterschaft teil. Sie sicherte sich in der Altersklasse W 60 gleich den Titel über 5000 Meter. 1992 folgten mit den Europameisterschaften im norwegischen Kristiansand ihre ersten internationalen Titelkämpfe, von denen sie ebenfalls die Goldmedaille über 5000 Meter mit nach Hause brachte. Das war der Auftakt einer beeindruckenden internationalen Karriere mit vielen WM- und EM-Titeln sowie Rekorden.

Der für sie schönste Erfolg war jedoch der Titel mit der Mannschaft der LAG Saarbrücken bei der deut-

sen Senioren-Meisterschaft im Straßenlauf 1993 in Kandel. „Es war schön, dass ich dort als Älteste im Team dazu beitragen konnte, dass wir den Erfolg hatten“, erinnert sich Czerwenka-Nagel. Stolz ist sie auch auf die Auszeichnung zur Welt-Senioren-Leichtathletin im Jahr 2006, die sie bei einer Gala in Monaco entgegennehmen durfte.

Czerwenka-Nagel strahlt übers ganze Gesicht, wenn sie weitere, zum Teil lustige Anekdoten – zum Beispiel von zu viel gelaufenen Runden bei Meisterschaften – aus ihrer langen Karriere erzählt. Man merkt ihr an, wie sehr sie am Laufen hängt. Daher will sie unbedingt weiter an Wettkämpfen teilnehmen. „Ich denke am ehesten über 800, 1500 und 3000 Meter. Aber nur, wenn die Form nicht zu schlecht ist“, sagt die Saarbrückerin. Das sei auch mit 90 Jahren noch ihr Anspruch. „Der Laufstil und die Ästhetik sind entscheidend. Ich möchte nicht ausgelacht werden.“

INFO

Die 90-Jährige hält noch 65 Rekorde

Melitta Czerwenka-Nagel wurde am 30. April 1930 in Tetschen in der heutigen Tschechischen Republik geboren. Sie startet für die LAG Saarbrücken. Die 90-Jährige ist 16-malige Weltmeisterin und 33-malige Europameisterin. Sie hält im Senioren-Bereich noch sieben Weltrekorde, 13 Europarekorde, 13 deutsche Rekorde sowie 32 Saarlandrekorde.