



Bei jedem Wetter geht die FFC-Lauftruppe – teils auch in verschiedenen Untergruppen – auf die Strecke (von links): Edgar Müller, Norbert Göbel, Friedhelm Welz, Hans-Peter Kopp, Klaus Hillmer, Christian Czaja.

FOTO: INGO SCHNEIDER

## Bei den Senioren geht's flott voran

Jeden Mittwoch bewältigen bei der Laufgruppe des Freiburger FC auch Über-80-Jährige anspruchsvolle Strecken

Von Christian Engel

FREIBURG-WALDSEE. Warten auf den hinter ihm Laufenden sieht bei Friedhelm Welz so aus: Er steht an der Weggabelung, blickt hinter sich, pfeift hin und wieder laut durch zwei Finger, um zu signalisieren, wo er ist – und vielleicht ein bisschen auch, dass derjenige sich doch bitte beeilen soll. Sobald dieser an der Gabelung angekommen ist, wetzt Welz direkt wieder los, bis er an der nächsten Kreuzung – auf seine Art – erneut warten wird.

Wer schon mal in einer Gruppe gejoggt ist, kann sich in Friedhelm Welz reinversetzen. Er meint es keineswegs böse mit seinen Mitläufern. Beim Joggen hat nun mal jeder sein eigenes Tempo, und gerade bergauf ist es am wenigsten anstrengend, wenn man seinen Rhythmus durchzieht. Und Friedrich Welz kann einen ordentlichen Rhythmus an den Tag legen.

75 Jahre alt ist er, Rentner. Seit etlichen Jahren flitzt er bei der Senioren-Laufgruppe der Leichtathletikabteilung des Freiburger Fußball-Clubs (FFC) mit, die 1980 als Laufgruppe für jedes Alter begann. Teils trafen sich 40 Hobby-Athleten. Problemlos konnte die Abteilung das Starterfeld des eigens ins Leben gerufenen

Schauinsland-Berglaufs füllen, der nach der 37. Ausgabe vor zwei Jahren näher ans Möslestadion umzog und nun als „Freiburg-Trail am Kybfelsen“ bekannt ist. Auf der Vereinshomepage wird der Treff am Mittwochabend schlicht als Laufgruppe bezeichnet, der inoffizielle Zusatz „Senioren“ hat sich erst in den letzten Jahren eingeschlichen: Weil der mit weitem Abstand jüngste Läufer 54 Jahre alt ist. Christian Czaja, das Küken der Truppe, trat der Leichtathletikabteilung des FFC 1979 als Jugendlicher bei. Er war damals eher der Sprintertyp, sagt er. Aber die Jugend verging, und das Alter kam – und die schnellen Fasern verabschiedeten sich. Also zog es Christian Czaja auf die Mittel- und Langstrecke, hin zum Läufertreff. Sport zu machen konnte er irgendwie nicht sein lassen – außerdem tat und tut es ihm gut. „Joggen befreit“, sagt er. Wenn er durch den Wald stiefelt, lässt er seine Alltagsorgen irgendwo am Wegesrand liegen: „Ich komme immer geklärt nach Hause.“

Bis nach Hause ist es allerdings ein langer Weg, die Senioren-Laufgruppe des FFC macht am Mittwochabend keine Firlanzbewegungstherapie – da geht's richtig zur Sache.

Treffpunkt Möslestadion: Sechs Läufer sind es am Mittwoch, als die Badische Zeitung sie begleitet. Friedhelm Welz und

Norbert Göbel (84) sausen meist auf den Kybfelsen hinauf, aber letzterer darf wegen einer Augen-OP nicht intensiv sporteln, und ersterer will es nach eigenem Bekunden „nicht übertreiben“, sondern lieber „eine lockere Runde drehen“. Hätte der Autor dieser Zeilen gewusst, was für Welz eine lockere Runde ist – nämlich zwei Stunden lang in intensivem Tempo durch den Wald zu brettern –, wäre er nach dem gemeinsamen Warmlaufen fürs Foto eher mit den anderen auf Tour gegangen.

Nun gilt: Friedhelm Welz allzeit voraus (samt seiner Pfeifeinlagen), BZ-Autor und Christian Czaja hinterher. Welz wie eine Bergziege, die mühelos über die Steine hopst. Czaja folgt in seinem Tempo und mit genügend Luft zum Erzählen: Erst war's die Achillessehne, dann das Knie. Beides operiert, zweieinhalb Jahre Sportpause. Er sei in der Zeit unerträglich gewesen, sagt er. Da müsse man gar nicht mal bei seiner Frau nachfragen. Jetzt will er sich zurückkämpfen, wieder fit werden, einfach fürs Wohlbefinden.

Eine Weggabelung. Friedhelm Welz wartet. Wir wissen ja, wie. Also direkt an seine Fersen heften, wenn man was von ihm erfahren will. Radfahrer war er, 1968 wäre er beinahe bei den Olympischen Spielen in Mexiko an den Start gegangen, er stand bereits im vorläufigen Kader,

aber andere wurden nominiert. Auf 350 Tage Sport pro Jahr kommt er, wie er sagt. Das glaubt man ihm bei dieser Fitness sofort. Eine Pause lege er nur ein, wenn er erkältet oder verletzt ist: „Von Verletzungen und Abnutzung bin ich allerdings weitgehend verschont geblieben, ich trainiere mittlerweile nur noch im grünen Bereich.“

Die Blätter fallen von den Bäumen, die Natur verliert an Kraft – und zwei Läufer im reiferen Alter bezwingen den Berg. Friedhelm Welz wie eine Feder, Christian Czaja seine alte Form zurückerkämpfend. Hin und wieder wird ein bisschen geplaudert, aber der gesellige Teil soll erst später am Stammtisch bei zwei, drei Bier folgen. Bis dahin läuft jeder in seinem Tempo. Als es richtig dunkel ist, blickt sich Friedhelm Welz öfter um, drosselt sich regelmäßig: „Den Christian will ich nicht allein im Wald zurücklassen“, sagt er. Jeder für sich – und doch gemeinsam.

Die Laufgruppe des FFC trifft sich bei jeder Witterung mittwochs um 17 Uhr am Möslestadion, Waldseestraße 75. Jeder ist willkommen. Für den „Freiburg-Trail am Kybfelsen“ am Sonntag, 5. Juli 2020, können sich Läufer bereits anmelden, auf der Homepage unter [www.ffc-leichtathletik.de](http://www.ffc-leichtathletik.de). Weitere Infos für Laufinteressierte gibt Christian Czaja unter ☎ 0761/8973259.