„Zunge hängt mal bis auf den Boden“

VfL-Läufer Jörg Zimmermann bereitet sich jedes Jahr akribisch auf den Berlin-Marathon vor

VON ARNE AVERSA

BÜCKEBURG. Laut Jobst von Palombini, dem Leiter der Laufabteilung des VfL Bückeburg, ist Jörg Zimmermann ein „super Athlet“. Beim näheren Hinsehen lässt sich diese Aussage auf jeden Fall bestätigen.

Dabei sticht besonders hervor, dass Jörg Zimmermann seinen Sport nicht seit seiner Jugend betreibt, sondern erst mit rund 40 Jahren angefangen hat. Darüber hinaus erzielt er hervorragende Ergebnisse in seiner Altersklasse M60. Bei zehn Gelegenheiten im Jahr 2023 nahm Zimmermann an Läufen unterschiedlicher Länge teil, von der 800 Meter langen Strecke bis zum Marathon waren die verschiedensten Laufdistanzen dabei. In all diesen Rennen belegte Zimmermann mindestens den dritten Rang – niedersachsenweit.

Über die 800 Meter (2:32:68 Minuten) und die 3000 Meter (10:57:54 Minuten) sind es sogar Kreisrekorde, die Zimmermann aktuell hält. „Alle anderen Ergebnisse kommen auch schon sehr nah an die bestehenden Kreisrekorde heran“, sagt Jobst von Palombini, der Zimmermann Anfang des Jahres nach Bückeburg lotste. „Jobst (von Palombini, Anm. d. Red.) hat schon, seit wir uns bei einem Spendenlauf in Bad Eilsen kennengelernt haben, immer wieder versucht, mich vom VfL zu überzeugen. Anfang des Jahres hat es geklappt“, sagt Zimmermann.

Zuvor war der 62-jährige Marathon-Läufer lange für den ESV Hameln unterwegs. „Dort kam ich aber nicht so gut klar, da ist der VfL Bückeburg schon ganz anders unterwegs“, so Zimmermann. Das liege unter anderem daran, dass Zimmermanns persönliche Präferenz beim Marathon liege, während der ESV sich eher auf den Triathlon konzentriere. „Ich glaube, dass man für die Anzahl der reinen Läufer beim ESV keine Hand mehr braucht, um sie abzuzählen“, erzählt Zimmermann weiter. In seiner Hamelner Zeit sei er meist allein im Training und bei den Wettkämpfen unterwegs gewesen.

Umso glücklicher sei er, dass er nun für den VfL an den Start gehe, dort mache es ihm richtig Spaß. „In Bückeburg ist einfach ein riesiger Pulk an Menschen unterwegs“, freut sich Zimmermann. So trifft man sich auch auf den Wettkämpfen oder fährt gar gemeinsam hin. Für das Training reiste er bisher nicht aus seinem Wohnort Coppenbrügge an, immerhin sei eine Fahrt über 40 Kilometer lang. Er schätze aber den Zusammenhalt der Gruppe und das gemeinsame Auftreten bei den Wettbewerben. „Das ist einfach eine geile Truppe“, sagt er dazu.

Für ihn sind zwei Strecken in Deutschland von besonderem Interesse. Einmal ist das der Halbmarathon in Leverkusen und dann der Berlin-Marathon, einer der größten Läufe der Welt. „Ich bereite mich das ganze Jahr über auch nur auf den Berlin-Marathon vor, alle anderen Läufe absolviere ich so aus meinem Training heraus, ohne mich in spezieller Weise darauf einzustellen“, sagt Zimmermann. Leverkusen ist seine frühere Heimat, auch seine Eltern leben noch dort. „Da nutzte ich den Lauf auch gleich, um mal wieder bei ihnen vorbeizuschauen“, so der Läufer. Berlin sei einfach die schnellste Strecke in Deutschland und gerade in diesem Jahr ein besonderes Ereignis gewesen, da mit 48 000 der Teilnehmerrekord geknackt worden sei. „Mehr verträgt die Strecke auch nicht, es war schon ein bisschen grenzwertig“, berichtete Zimmermann gemeinsam mit von Palombini nach ihrer Teilnahme, bei der beide VfL-Läufer die Qualifikation für den Boston-Marathon schafften (wir berichteten).

Der Coppenbrügger trainiert nach einem auf ihn zugeschnittenen Trainingsplan. „Ich laufe nach einem Greif-Trainingsplan – entweder man liebt oder man hasst ihn“, gibt Zimmermann zu. Das liegt daran, dass diese Trainingspläne sehr fordernd sind. „Da hängt die Zunge hinterher auch mal bis auf den Boden“, sagt Jörg Zimmermann.



Das sei eben nicht jedermanns Sache. Jobst von Palombini gibt unumwunden zu, dass der Plan für ihn nichts gewesen sei, als er sich daran versuchte.

Für Zimmermann scheint er aber perfekt zu passen. „Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, beginnt um 16.30 Uhr mein Training. Und das ziehe ich immer sehr gewissenhaft durch“, berichtet Zimmermann. Das heißt, auch ein bisschen Wind oder Regen halten ihn nicht davon ab, in die Sportklamotten zu schlüpfen und auf der Straße zu laufen. Er folgt immer exakt den Anweisungen von Peter Greif, der den Plan nach einer vorherigen Leistungsdiagnostik zusammenstellte. „Die Zeiten und Intervalle, die mein Plan vorsieht, sind schon sehr knackig“, meint Zimmermann. Pro Woche reißt er rund 100 Kilometer ab, in der Hochsaison können es auch schon mal bis zu 140 Kilometer werden. Jeden Samstag geht er unabhängig vom Wetter auf eine 36 Kilometer lange Tour. „Da muss ich auch hart zu mir selbst sein, um meine Substanz zu erhalten“, erklärt Zimmermann.

Pro Wettkampftag läuft Jörg Zimmermann immer nur über eine Distanz, um das bestmögliche Ergebnis für sich zu erzielen. „Andere Läufer laufen zum Beispiel nach den 800 Metern noch die Drei-Kilometer-Strecke, da suche ich mir meine Rennen schon sehr speziell aus“, so Zimmermann. Er trainiert unter anderem so hart, weil er nicht gerade die Garde-Maße für einen Wettkampf-Läufer mitbringt. Mit 1,98 Meter Körpergröße passe nach seinen eigenen Angaben die Geometrie nicht so richtig. „Läufer sind meistens nicht so groß, auch wenn man denken könnte, dass die Riesenschritte, die ich machen kann, beim

Laufen hilfreich sein könnten", gibt Zimmermann an.

Früher war er Leistungsschwimmer und hat Volleyball gespielt. Sportlich sei er schon immer gut unterwegs gewesen. „Und ich war für alle Sportarten zu haben, ob mit oder ohne Ball", sagt er lachend. Zum Laufen sei er über einen Betriebslauf gekommen, und da er in seinem damaligen Beruf viel unterwegs gewesen sei, sei er als Ausgleich meist „eine Runde planlos durch den Wald gelaufen". Auch sein Vater sei ein passionierter Läufer gewesen, vielleicht sei ihm da auch einiges in die Wiege gelegt worden.

Apropos Familie: Zimmermanns Trainingsplan füllt seine Freizeit sehr umfassend aus. Seine Frau habe eine künstlerische Ader, während er bei Wind und Wetter draußen seinen Übungsplan „abackere", male sie oder modelliere Figuren. „Das passt dann schon ganz gut", meint der Läufer.

Um die Gesundheit des Sportlers könnte es dank und auch trotz seines strengen Trainingsplanes kaum besser stehen. „Ich laufe fast ausschließlich auf der Straße, und dennoch habe ich weder Beschwerden an meinen Gelenken noch an den Knien", sagt Zimmermann. Und das alles, ohne sich zu dehnen. „Da bin ich eine faule Socke", gibt Zimmermann zu. Er höre dafür stets sehr genau auf seinen Körper, und wenn es irgendwo zwicke, müsse er einen Lauf nicht durchziehen.

Er merke mittlerweile auch, dass sein „Akku anfängt nachzulassen". 2019 sei er einen Marathon noch in knapp unter drei Stunden gelaufen, mittlerweile, und besonders nach der Corona-Pandemie, habe sich die Zeit schon etwas verschlechtert. „Eventuell könnte ich noch einmal drei oder vier Minuten wiedergutmachen, aber meine persönliche Zeit kann ich wohl nicht mehr unter die Drei-Stunden-Marke drücken", bedauert Zimmermann.

Mittlerweile schaut er auch auf das Ranking in den Läufen, an denen er teilnimmt. Das war zuvor anders: „Da bin ich einfach nur für meine Zeit gelaufen, da war mir meine Platzierung egal."