



Fast täglich dreht Elfriede Hodapp ihre Runden, mehr als zehn Kilometer werden es aber nie

ZUR PERSON

*Elfriede Hodapp, 87, Sekretärin i. R. aus Achern (Baden-Württemberg)...*

... wurde 1985 zur Läuferin – da war sie 50 Jahre alt. Bereits 1987 stand sie an der Startlinie ihrer ersten Deutschen Meisterschaft und lief als Zweite ins Ziel. Mit der Zeit kamen noch viele weitere nationale und internationale Titel auf Distanzen zwischen 400 Metern und 10-Kilometer-Straßenlauf hinzu, darunter auch 19 Weltmeistertitel.

## Alter schützt vor Titeln nicht

Erst nach ihrem 50. Geburtstag schnürte Elfriede Hodapp zum ersten Mal die Laufschuhe. 37 Jahre später gleicht ihr Keller einem kleinen Museum, in dem die Pokale und Medaillen ihrer langen Karriere gesammelt sind

Von IRINA STROHECKER • Foto MARKUS DIETZE

➔ „Ich laufe jeden Morgen, immer so um die 60 bis 70 Minuten, und einmal pro Woche trainiere ich mit den jungen Leuten im Stadion, da machen wir auch Intervalltraining“, erzählt Elfriede Hodapp, die für die LG Ortenau Nord startet. Zudem steht einmal pro Woche eine Stunde Gymnastik auf dem Plan.

Ein guter Tag fängt mit einem Lauf an – das ist seit nahezu 40 Jahren Elfriedes Motto. „Wenn sie nicht laufen kann, ist sie ein bisschen unglücklich“, sagt ihr Ehemann Augustin, der ihre Bestzeiten auswendig weiß, weil er es ist, der die Titel und Erfolge in Ordnern verwaltet. Nichts hält sie vom morgendlichen Training ab, vor Kurzem lief sie ihre Standardrunde bei Glatteis. „Da habe ich mir aber Sorgen

„Das Laufen bringt Ruhe und Zufriedenheit, ich empfinde dabei Freude und Dankbarkeit“

gemacht, ich bin ihr mit dem Auto entgegengefahren“, so Augustin Hodapp.

Elfriede Hodapp schließt sich dem LG Ortenau Nord erstmals als 50-Jährige an, damals tritt sie der Gymnastikgruppe bei. Als deren Trainer eine Frauenlaufgruppe aufbauen möchte, bittet er sie, ihm dabei zu helfen – und sie entdeckt ihre neue Leidenschaft. Sie trainiert Mittelstrecke, 400, 800 und 1500 Meter, aber auch Langstrecken: fünf bis zehn Kilometer. Längere Strecken läuft sie bis heute nicht.

Zwei Jahre nach ihrem Einstieg nimmt sie 1987 an der Deutschen Seniorinnen-Meisterschaft über 5000 Meter in Essen teil, wo sie auf Anhieb mit 20:25 Minuten den zweiten Platz belegt. Und obwohl sie eine Späteinsteigerin ist, stellen sich für Elfriede schnell weitere große Erfolge ein.

Bei der Deutschen Seniorenmeisterschaft 1990 in Bad Homburg fragen ihre Mitstreiterinnen: Wer bist du und woher kommst du? Als sie sich an ihre ersten Meisterschaften erinnert, lacht sie und erzählt, dass sie damals gar nicht ehrgeizig war. Vielleicht läuft sie ja so erfolgreich durchs Alter, weil sie nicht vorrangig am Rekorderjagen interessiert ist. Tägliches Lauftraining erzeugt bei ihr keinen Druck oder Stress, sondern das Gegenteil: Entspannung. Sie sagt, es bringe ihr innere Ruhe und Zufriedenheit. Sie empfinde eine große Freude und Dankbarkeit dabei. Das sei es, was für sie zähle.

★ ★ ★

Mit dieser Lockerheit heimste Elfriede seit den 90er-Jahren bis heute zahlreiche Siege, Titel und Auszeichnungen ein. Ihr Ehemann verwaltet insgesamt 19 Weltmeister-, 37 Europameister- und 77 Deutsche-Meister-Titel, die sie über unterschiedliche Distanzen gewonnen hat. Und ständig kommen neue hinzu. Augustin führt genau Buch über die ersten Plätze seiner Frau, die er als willensstark und energisch bezeichnet. Ihre Bestzeiten in den deutschen Seniorinnen-Listen, vor allem auf 800 bis 5000 Meter, aber auch beim 5- und 10-Kilometer-Straßenlauf, waren viele Jahre ungeschlagen – einige sind es bis heute. Vor zehn Jahren lief Elfriede in der W70 über 5000 Meter eine herausragende Bestzeit von 22:52,05. Bei den Seniorinnen ihrer Altersklasse W85 führt sie im 5- und 10-Kilometer-Straßenlauf die ewige Bestenliste an (mit 38:14 Minuten, gelaufen in Hockenheim, und 1:19:06, gelaufen in Baden-Baden). Aber um all das kümmert sie sich nicht. „Mein Mann ist für die Zahlen zuständig, die interessieren mich nicht so“, sagt sie. Ihre Bescheidenheit erkennt man auch daran, dass sie alles im Keller aufbewahrt, wo niemand was von ihrem Ruhm sieht.

Elfriede ist ohne Zweifel eine Ausnahme-läuferin, ihre Serie an Auszeichnungen und Ehrungen zur Sportlerin des Jahres ist einmalig in Deutschland. Doch all diese sportlichen Triumphe sind nicht das Hauptthema ihres Lebens. Das Laufen allerdings schon, aber eher, weil es verbindet. Als ihre größten Erfolge wertet sie Erlebnisse und Begegnungen. Von den Fahrten zu Europa- und Weltmeisterschaften erzählt sie wie von schönen Urlauben, zum Beispiel von der Reise nach Budapest im Jahr 1990, wo sie in ihrer Altersklasse über 1500 Meter siegte.

Besonders aufregend wurde es ein Jahr später in Finnland. Auf derselben Distanz

„Mein Mann ist für die Zahlen, Titel und Zeiten zuständig, die interessieren mich nicht“

stürzte sie kurz vor dem Zieleinlauf, erreichte dann aber trotzdem noch Bronze. Als sie bei den Senioren-Weltmeisterschaften 2005 im spanischen St. Sebastian in der DLV-Staffel über 4 x 400 Meter antrat, holte sie das Letzte aus sich heraus, „denn als Teil des Teams wollte ich natürlich alles geben“. Dieses Rennen beschreibt sie als ihr bislang schwierigstes. Und es lohnte sich: „Sie siegten, vor Kolumbien und Großbritannien“, schlägt Augustin im Rekordordner nach.

★ ★ ★

Verletzungen hatte Elfriede Hodapp in ihrem bald vier Jahrzehnte währenden Läuferleben zum Glück keine, doch sie erkrankte wenige Jahre nach ihrem LaufEinstieg an Brustkrebs. Das Laufen half ihr beim Heilungsprozess: „Es hat mir damals unheimlich viel Kraft gegeben. Beim ersten 10-Kilometer-Lauf nach meiner Heilung dachte ich: Herrgott, danke, dass ich wieder dabei sein kann!“ Ihre Bewegungsfreude gab Elfriede an ihre beiden Söhne und ihre Tochter weiter. Früher, als die Kinder noch zu Hause wohnten, sind alle fünf – inklusive Augustin – gelaufen.

Im Juni feiert Elfriede im Kreise der Familie ihren 88. Geburtstag. Was sie an diesem Tag machen wird? „Ich werde ihn wie jeden anderen Tag beginnen“, sagt sie. Nämlich mit einem Lauf. ☺