

Fast zweimal rund um den Erdball

Der in Würzburg lebende Ausdauersportler Charly Münzel hat mittlerweile 75 000 Kilometer zurückgelegt

Von unserem Mitarbeiter
GÜNTHER FELBINGER

WÜRZBURG/LOHR Karl „Charly“, Münzel ist beinahe zweimal um den Erdball gelaufen. Der gebürtige Lohrer, Jahrgang 1954, hat in seinen knapp 30 Jahren, die er als Läufer unterwegs ist, die 75 000-Kilometer-Grenze überschritten. Und der in Würzburg lebende Ausdauersportler er hat noch einiges vor.

Seit 1980 führt Charly Münzel mit buchhalterischer Akribie Laufstagebücher – mit genauen Aufzeichnungen über Streckenlänge, Laufgeschwindigkeit, Wetterangaben und Aufzeichnungen über das körperliche Wohlbefinden. Demnach hat er im September dieses Jahres die 75 000-Kilometermarke geknackt. Davon absolvierte er 5 000 Kilometer in 350 Wettkämpfen.

Natürlich tickt bei ihm nach drei Jahrzehnten Wettkampfsport inzwischen die biologische Uhr. Aber das Älterwerden und den damit verbundenen Abbau seines Leistungsvermögens findet er natürlich. „Vergleiche ich meine aktuelle Zehn-Kilometer-Zeit (46:00 Minuten) mit den Zeiten von vor 20 Jahren, so bin ich etwa zehn Minuten langsamer“, meint Münzel zum Thema Schnelligkeit.

Alterskollegen holen noch das Letzte aus sich heraus, was Münzel einfach nicht mehr macht; er hält es schlicht für ungesund. Er kennt viele Läufer, die es gnadenlos mit dem Ehrgeiz übertreiben, die ihren Muskeln und Gelenken zu viel zumuten und sich dann fit spritzen lassen. Und die, die von Jahr zu Jahr länger werdenden Erholungszeiten nicht einhalten, die sogar mit Infekt laufen und sämtliche Signale des Körpers ignorieren, wenn sie ein anderer überholt.

Im Alter spielt die Trainingsdosierung und Regeneration die entscheidende Rolle, die Erholungszeiten werden immer länger. Weil Charly Münzel diese Regel immer beachtet hat,

blieb er auch weitgehend von Verletzungen verschont. Viele Läufer, die er seit Anfang der Achtziger Jahre kennt, haben schon aufgehört, weil sie die Trainingsumfänge und Wettkampftintensität maßlos übertrieben haben. „Wenn ich heute noch an der Startlinie stehe, habe ich schon alle Konkurrenten besiegt, die nicht mehr antreten können“, stellt Münzel fest.

Seinen Marathon-Höhepunkt erlebte er in Boston, beim ältesten und traditionsreichsten Marathon der Neuzeit, viermal war er beim legendären New Yorker City-Marathon und auch zweimal beim größten deutschen Marathon in Berlin am Start. Hinzu kamen außergewöhnliche Abenteuerläufe wie der kontinentübergreifende Eurasia-Marathon in der Türkei, der länderübergreifende Detroit-Marathon von Windsor/Kanada nach Detroit/USA, der Tiberias-Marathon am See Genezareth in Israel und der Tromsø-Mitternachtsonnen-Marathon am mittleren Polarkreis in Norwegen.

Der Staffellauf 1995 mit neun Vereinskollegen der TG Kitzingen, für die er seit Jahren startet, von Montevarchi (italienische Partnerstadt von Kit-

zingen in der Toskana) nach Kitzingen in einer Woche über eine Distanz von 1250 Kilometer quer über die Alpen im Rahmen der 1250-Jahr-Feier wird Münzel unvergessen bleiben. „Wir sind damals an sieben Tagen einen 4:22-Minuten-Schnitt pro 100 Meter gelaufen, was einer Laufgeschwindigkeit von fast 14 km/h entspricht“, erinnert sich Münzel.

Durch die Sierra Nevada

„Eines meiner näheren Ziele ist es, noch einmal ein erfolgreiches Jahr in der Alterskategorie M55 im nächsten Jahr zu absolvieren. Außerdem möchte ich den Mulhacen in der Sierra Nevada mit dem Rennrad bezwingen. Dort befindet sich die höchste Passstraße Europas in etwa 3400 Metern Höhe.“ Das Motto Münzels, der in Würzburg wohnt und seit 1979 als Industriekaufmann in einem der weltweit größten deutschen Energiekonzerne in Regensburg arbeitet, lautet: „Gesund zu bleiben durch Ausdauersport und sparsam mit meiner Energie umzugehen, damit sie noch lange reicht“. Denn das Laufen ist nach wie vor für ihn ein hervorragendes Ausgleich zu seiner überwiegend

sitzenden Tätigkeit im Büro. Längst ist das Laufen für ihn zum Lebensinhalt geworden.

Als 17-jähriger Schüler in der Spessartstadt Lohr sprintete Charly Münzel die 100 Meter auf der Aschenbahn mit schlechten Schuhen in zwölf Sekunden und übertraf im Weitsprung die Sechs-Meter-Marke. Sein Talent entdeckte damals sein rumänischer Diplomatsportlehrer Lothar Marks, dessen Sohn Peter Karriere bei den Basketballern der DJK Würzburg machte. Die Leichtathletik führte Anfang der Siebziger Jahre in dieser Region ein Mauerblümchendasein, und das Talent von Charly Münzel verkümmerte zunächst.

Erst als sein zwei Jahre älterer Bruder Wolfgang, der in dieser Zeit für Langenprozelten und Karlstadt als erfolgreicher Basketballer auf Korbjagd ging, 1977 in der unterfränkischen Laufszene für Furore sorgte und den Langstreckenlauf bald auf allen Belägen dominierte, interessierte sich Charly Münzel wieder für das Laufen. Wolfgang sammelte damals im Trikot der LG Karlstadt schon Titel wie andere Briefmarken und Charly war oft sein Begleiter und Betreuer. Dies

war für ihn der Auslöser, auch mit dem Langstreckenlauf zu beginnen. Im Januar 1980 begann er dann mit regelmäßigem Ausdauertraining.

Der gleichaltrige Kitzinger Langstreckenläufer und Marathontrainer Georg Will wurde auf Münzel aufmerksam. Ihm gelang es 1986, den vereinslosen Würzburger zur TG Kitzingen zu holen. Diesem Verein blieb er – abgesehen von einem kurzen Vereinswechsel zur LAZ Obernburg-Miltenberg – bis heute treu. Bei seinem Marathondebüt, dem Hoechst-Marathon, lief Münzel in Frankfurt am Main 1985 auf Anhieb 3:13 Stunden. Beim ersten Hanse-Marathon in Hamburg 1986 unterbot er gleich deutlich die magische Drei-Stunden-Schallmauer, was ihm in den Folgejahren noch mehrmals gelang.

50 Alpenpässe überquert

1984 wurde Münzel Mitglied im Radsportverein der Solidarität Rimpfing und betreibt seitdem parallel zum Laufen Radsport als Ergänzung. Radfahren ist für ihn bis heute eine wichtige Alternative zum Laufen, vor allem auch aus orthopädischen Gründen hauptsächlich zur Entlastung des Bewegungsapparates bei langen Ausdauerleistungen. Im Sommer sucht Münzel mit Vereinskollegen nach wie vor die Herausforderungen im hochalpinen Bereich. 50 der höchsten Alpenpässe hat er inzwischen mit dem Rennrad überquert.

Oft wurde Charly Münzel, der 1989 eine 10-km-Bestzeit von immerhin 35:43 Minuten erzielte, an seinem Bruder Wolfgang gemessen, der Laufen als Hochleistungssport betrieb. Viele Jahre war der Bruder deutsche Spitze im Straßen- und Crosslauf und sogar Weltklasse im Berglaufen (u. a. Dritter und Vierter bei Berglauf-Weltmeisterschaften). Wolfgang Münzel ist immer noch aktiv: Im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) und im Weltverband für Berglauf ist er als Funktionär ehrenamtlich tätig.



Ohne Laufen läuft nichts: Selbst auf hoher See – wie jüngst bei einer Kreuzfahrt – legte Charly Münzel die Beine nicht hoch. FOTO PRIVAT