

## Auf der Suche nach dem richtigen Weg – vom bewegungsfreudigen Kind zum Orientierungsläufer

*Über die Pfingsttage 2016 in den belgischen Ardennen als Orientierungsläufer im Wettkampf unterwegs, damit nicht anwesend zu seiner Ehrung bei der gleichzeitig stattfindenden IGL-JHV in Bad Arolsen-Wetterburg, hat Karl-Heinz Mols den Weg hin zum Orientierungslauf und seine bis heute andauernde Begeisterung dazu niedergeschrieben:*



Karl-Heinz Mols orientiert sich auch mit 85 Jahren in Wald und Flur  
Foto: Karl-Heinz Mols, privat

In Aachen 1931 geboren und als Baby bereits auf Vaters Schultern bei den häufigen Wochenendausflügen meiner Eltern durch die Eifel getragen, machte mir bald das Mitlaufen viel Spaß. Der Weg zu den Schulen wuchs fast proportional zum Alter von ca. 2 auf 5 km, erreichte beim Studium ca. 7 km und wurde teilweise auch schon laufend absolviert, damit es schneller ging. Mein Kommunionsgeschenk – ein Fahrrad – wurde mir kurz darauf gestohlen und Laufen wurde immer wichtiger.

Nach der Flucht aus Aachen wegen der anrückenden alliierten Truppen und der Rückkehr 1946, meinte mein Vater, dass ich Sport treiben sollte. Er hatte bereits mit Bekannten für mich beim Postsportverein eine Aufnahme organisiert. Gespielt wurde Feldhandball, für den ich mich aber nicht begeistern konnte. Bis heute mag ich keinen Sport, der auf Schiedsrichter angewiesen ist.

Ich hörte dann von einem Lauf um einen Weiher, direkt am Aachener Wald. Ich meldete mich an zu zwei Runden à 400 m. Das Tempo war mörderisch, aber ich kam an und wurde „Erster“ – ich war der einzige M 15. Dann bin ich Mitglied beim DLC Aachen geworden und erhielt eine gute Ausbildung. Meine Hauptstrecke wurden die 400 m und der größte Erfolg Rheinbezirksmeister in der 4 x 400-m-Staffel.

Nach dem Ende des Studiums ging die Zahl der Wettkämpfe zurück und hörten dann ganz auf, als ich für die Firma Felten & Guilleaume mit meiner Frau nach Südamerika gereist war, um die dortigen Vertretungen technisch zu unterstützen. Laufen war dort fast unmöglich, aber wenn es ging, bin ich wenigstens an den Stränden der Karibik gelaufen. Nach 3 Jahren in Kolumbien und 5 Jahren in Venezuela waren wir wieder zurückgekommen und meine Tätigkeit auf höherer Ebene war mit Laufen eigentlich nicht kompatibel. Aber bei den Rückfahrten von vielen Konferenzen kam ich immer wieder durch große Waldgebiete, die ich dann zu „Erholungsläufen“ nutzte. Oft wurde es schon mal spät und es begann zu dunkeln. Deshalb kaufte ich mir Messtischblätter, damit ich wusste wo ich war.

Irgendwann habe ich dann Kontakt zu Orientierungsläufern (OL) gefunden und war sofort mit Begeisterung dabei. Bei Hansa Simmerath habe ich dann OL gelernt. Jetzt war ich wieder in meinen Wäldern und hatte jedes Mal eine neue Route und keine für mich langweilige Bahn oder stinkende Straßen vor mir. Inzwischen laufe ich in der Kategorie M 85 und bin an vielen Wochenenden in Belgien zu den dort häufigen Wettkämpfen, die hier aus vielerlei Gründen Seltenheitswert haben.

OL ist ein idealer Sport zum älter werden, denn er erfordert körperliche und – ganz besonders – auch geistige Fitness. Die Trainingsläufe im Wald als Fitnessprogramm und zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe an Wochenenden setzen sich - ohne dass man das merkt - von Jahr zu Jahr fort und erfordern eine sorgfältige Überwachung der Gesundheit. Gymnastische Übungen für den Bewegungsapparat und angepasste Ernährung sind für den Ausdauersport OL unumgänglich.

Auch wenn die Leistungskurve ständig sinkt, kann man mit Gleichaltrigen mithalten. Die auch im Bereich über 80 geführten 5-jährigen Altersstufen zeigen allerdings, dass sich die hierfür Verantwortlichen wohl noch nie mit dieser Situation befasst haben. Bei M 85 sind zwei und bei M 90



einjährige Unterschiede wie 10 Jahre im 60-Jahre Bereich! Aber wen kümmert das? 50-60 Jahre alte „Jungspunde“ die in den zuständigen Gremien sitzen, sind total auf Jugend und Elite fixiert. Die meisten von ihnen halten den Orientierungslauf im Bereich 80 und älter für ungesund und gefährlich. Ich würde zu gerne wissen, wie solche Leute darüber in 30 Jahren denken werden.



Karl-Heinz Mols auf Orientierungssuche

Foto: K.-H. Mols, privat