

## Werner Sonntag, ehemaliger Chefredakteur der „CONDITION“, ist 90 Jahre

Von Wolfgang W. Schüler



Werner Sonntag Foto: Wolfgang W. Schüler, privat

Dass er vor 50 Jahren im Frühjahr 1966 mit dem Laufsport begann, wäre bereits Anlass gewesen, Anfang dieses Jahres über ihn zu berichten. Nun konnte er am 22. Juni 2016 seinen 90. Geburtstag feiern.

„LLL“ möchte man ihm zurufen, jene drei Buchstaben, die seinerzeit für „Langläufer **Leben** Länger“ standen. Angewendet auf einen Menschen, dessen langer Lebenslauf mit der Vita eines Ultralangläufers einhergeht: 339 Marathon- und Ultralangstrecken-Läufe, davon über 30 Mal der 100-km-Lauf von Biel, waren von ihm beendet worden. Mehr noch: Er ist *das* Gesicht **und** *die* Stimme des Ultra-Laufs. Vielen von uns war er Vor-Läufer und Vor-Denker gerade auch im Überschreiten der Marathondistanz. Viele hielten nach der Lektüre seiner Schriften, „Irgendwann musst du nach Biel“ (1978), „Mehr als Marathon“ (1985 und 2013), dergleichen erst für möglich. Viele profitierten von seinem (geteilten) Erfahrungsschatz und reüssierten – ob bei Läufen über 100 km oder mehr.

Obwohl er quasi spät berufen Läufer wurde, nämlich mit 39 Jahren, gehört er zur ersten Generation der „Volksläufer“ seit seiner 1. Laufteilnahme 1967 in Stuttgart. Wie er kennen nur wenige die Entwicklung der modernen Laufbewegung. Als ihr Aktiver, Mitgestalter und Chronist sowie als Schriftsteller hat er selbst Laufgeschichte geschrieben und wurde dafür mit diversen Preisen ausgezeichnet, wie mit dem Medien-Award des München-Marathon, dem Adolf-Weidmann-Preis der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) und des Horst-Milde-Award des Forums für Sportgeschichte Berlin.

Dabei verlor er sich nie in Laufinterna, sondern wahrte den Blick über den Tellerrand. Als er einmal gefragt wurde, wie man im Alter fit bleibt, antwortete er: „Erstens: Die Ernährung regulieren [...]. Zweitens: Bewegung. Drittens: Soziale Kontakte pflegen“ (Spiegel-online vom 9. Januar 2014).

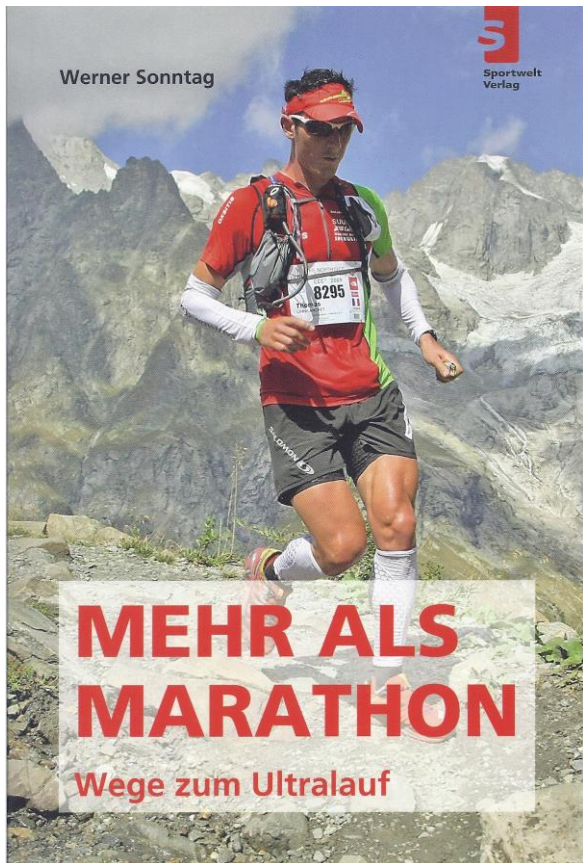
Werner Sonntag denkt groß und braucht dafür keine großen Worte. Der Widerhall kommt aus der Stille, feinsinnig und mit dem sprachlichen Schliff des erfahrenen Journalisten, ehemals Redakteur der renommierten „Stuttgarter Zeitung“ und Korrespondent der „ZEIT“; im Laufsportbereich u. a. Chefredakteur der „CONDITION“ von 1984 bis 1988. Er überzeugt in seinen Ausführungen durch Akribie und Nachdenklichkeit, menschlich durch unermüdliches Engagement und Bescheidenheit. Als Lauf-Autor über Jahrzehnte ist er ein verlässlicher Begleiter und Ratgeber, einer, der es gut mit seinen Lesern meint, ein Lauffreund.

Trotz zwei gesundheitlicher Rückschläge (erst) im höheren Alter – Bypass-Operation in 2006 und Schlaganfall in 2015 – ist Werner Sonntag weiterhin ausdauernd unterwegs – nunmehr walkend. „Meine Geschwindigkeit ist in den Jahren immer weiter gesunken. Mit 86 habe ich aufgehört zu laufen. Seitdem gehe ich nur noch – im langsamen Wandertempo. Ob er das Laufen vermisse, wurde er gefragt. „Natürlich, aber es ist nicht so, dass mir das Leben vergällt wäre. Der Rückgang des Leistungsvermögens ist der Lauf der Dinge. Ich [...] bin froh, dass ich noch lebe.“



Werner Sonntag

 Sportwelt  
Verlag



# MEHR ALS MARATHON

Wege zum Ultralauf

In: LAUFZEIT & CONDITION 7-8/2016