

Als 80-Jähriger einer unter Vierzehntausend

Langlauf Philipp Gernsheimer beschließt beim Skimarathon im Engadin seine Rennläuferkarriere mit 80 Jahren. Gänsehaut-Feeling am Start – entspannt im Ziel. *Von Hannes Kuhnert*

Philipp Gernsheimer, Postbeamter in Ruhestand in Freudenstadt, hat Wort gehalten. Als er vor fünf Jahren seinen achten Engadiner Skimarathon in 3:15 Stunden geschafft hatte, war er 75 Jahre alt. Damals versprach er es sich selbst – und seiner Frau – es mit 80 Jahren nochmals zu versuchen und dann Schluss mit der Marathon-Rennerei zu machen. Dieses Versprechen hat er nun eingelöst.

Am Wochenende bewältigte Gernsheimer die 42-Kilometer-Strecke recht „gut gelaunt und ungestresst“, wie er sagt, in 4:15 Stunden. Allerdings lief er diesmal im klassischen Stil, vor fünf Jahren skatete er noch im Schlittschuhschritt und das geht wesentlich schneller. Vor fünf Jahren juckte ihn ja auch noch der Ehrgeiz auf eine schnelle Zeit, so wie damals mit 70 Jahren (3 Stunden) oder mit 60 Jahren, als er nach 2:27 Stunden ins Ziel keuchte. Solche Anstrengungen hatte Philipp Gernsheimer diesmal nicht mehr nötig. „Eine Vergnügungsleistung“ nennt er seinen Lauf und versichert hoch und heilig, damit soll's nun auch genug sein. Freilich, seit Weihnachten hat er knapp 500 Trainingskilometer auf den Loipen im Kniebis-Stadion, in der Zollstockspur oder am Lauferbrunnen bei Freudenstadt abgespult. Er war also durchaus vorbereitet.

Postbote auf Brettern

Philipp Gernsheimer ist ein sportliches Allroundtalent, das im kommenden Sommer im 50. Jahr das Sportabzeichen ablegen will. Skifahren kann er seit jungen Jahren. Es gab nicht wenige Winter, in denen er auf Skiern von Zwiemelberg nach Freudenstadt in die Schule rodelte und auch als Post-



Geschafft. Nach 42 Kilometern kommt Philipp Gernsheimer im Ziel des Engadin-Skimarathons an. Über vier Stunden war er unterwegs. „Entspannt“, wie er behauptet.

Bild: Hannes Kuhnert

bote schnallte er oft genug die Bretter unter. Skimarathons ist er in jüngeren Jahren viele gefahren, die 42 Kilometer-Strecke konnte ihn aber auch im fortgeschrittenen Alter nicht schrecken.

Der Engadiner Skimarathon durchs Bündner Land von Moloja bis Schanf von 1800 auf 1600 Höhenmeter ist die zweitgrößte Ski-

veranstaltung der Schweiz, bekannt für seine weitgehend ebene Strecke. 14 200 Läufer aller Klassen aus 65 Nationen gehen alle Jahre an den Start. Dabei zieht sich die Schlange der Teilnehmer über die gesamte 42-Kilometer-Strecke. Die Läufer werden in verschiedene Leistungsklassen eingeteilt. Der Sieger benötigte in

diesem Jahr nur 1:22 Stunden, so etwas wie einen Bahnrekord darstellt und wohl auch dem Rückenwind geschuldet war, auch Gernsheimer anschoß.

Nicht der älteste Starter

Der 80-Jährige war als einer der letzten in der Gruppe der „Voll-läufer“ gestartet, die in einer Netzkäfig zurückgehalten und Schwärmen von etwa je 500 Läufern in Fünfminuten-Abständen die Loipe geschickt wurde. Gernsheimer startete gegen die Uhr bei einer Außentemperatur von null Grad, im Ziel gegen die Uhr war sie auf neun Grad plus geklettert. „Ich kam ganz schön ins Schwitzen“, erzählt der Freudenstädter. Auch ihn hatte der Rennfieber gepackt, als er sich beim Start zu fetziger Musik mit allen anderen Teilnehmern bei gymnastischen Übungen aufwärmte. „Wenn dann alle Läuferinnen und Läufer gleichzeitig mit dem Hintern wackeln oder die Stöcke durch die Luft schwingen ist das Gänsehautfeeling pur“, erzählt er.

Unterwegs feuerten ihn immer wieder Zuschauer mit „hopp hopp“ oder „Philipp-Philipp“ an. Sein Name stand ja auch groß genug mit seiner Startnummer 20 874 auf der Brust. Gernsheimer „Das hat unheimlich motiviert“. Unterwegs ließ er sich Zeit, schaffte auch ein paar Steigungen ganz gut, schob fast die Hälfte der Strecke im Doppelstock.

Mit seinen fast 80 Jahren war er zwar einer der ältesten, aber längst nicht der älteste Teilnehmer. Der zählte 92 Lenz und wurde groß gefeiert. Und so ganz ohne Ehrgeiz war Gernsheimer dann doch nicht unterwegs: „Überholt hat mich keiner, wenigstens keiner“