

Roland Wolff

von Holger Böttcher

„Warum fällt ein Wellensittich nicht von der Stange, wenn er schläft?“

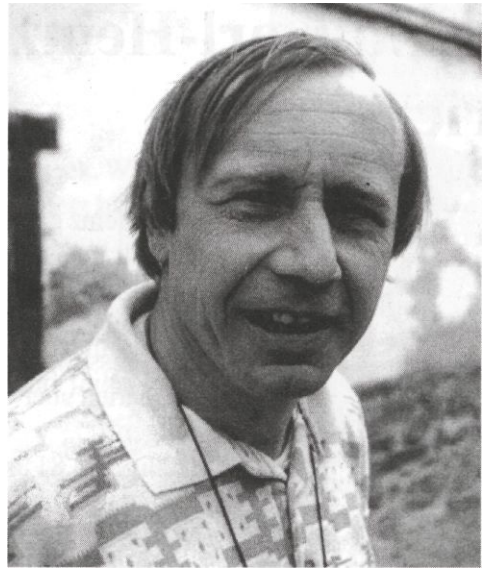
Scheinbar haben solche Fragen von Roland Wolff („Rolly“) wenig mit Laufen zu tun. Aber diese Fragen waren schon immer eine ungewöhnliche Motivation für uns. Für Antworten auf diese oder ähnliche Fragen gab es trainingsfrei. Sie waren Teil eines ausgefeilten Konzeptes, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fördern, stärken und festigen sollte.

Bei nicht beantworteten gab es nur Training als Alternative, bei dem keine Kompromisse eingegangen wurden. Ausreden akzeptierte Rolly keine - hartes Training aber auch Spaß standen im Vordergrund. Bei Verletzungen winkte oft seine Orthopädenhand gelangweilt ab. Seine Diagnose lautete, „Ist nichts. Habt Euch nicht so ihr Lappen.“

Er war ein Trainer, der uns mit seinem Motto „Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren“, beim Laufen bis an unsere Grenzen belastete. Wer sich daran hielt, konnte wenigstens seines wohlwollenden Grinsens sicher sein. Wenn man es nicht tat, konnte man lediglich über seine Schwäche, den Kuchenverzehr, um Gnade bitten.

Aber gefordert hat er uns nicht nur im sportlichen Bereich, sondern unterstützte uns auch im mentalen Reifungsprozeß durch kulturelle Veranstaltungen und Ländervisiten (Trainingslager). So brachte er eine Balance zwischen Körper und Geist, die uns als Menschen und als Gruppe formte.

Harmonie in der Gruppe übertrug er auch auf das Training. Schon gleich zu Beginn meiner Trainingszeit wurde mir bewußt, wie sehr sich sein Einsatz und seine Hilfsbereitschaft auf die Kameradschaft in der Gruppe auswirkte. Obwohl Laufen keine klassische Mannschaftsportart ist, waren wir doch eine Gruppe, die Zusammengehörigkeit ausstrahlte. Rolly wußte sehr sehr genau, daß wir nur dann mit Höchstleistungen brillieren können, wenn das Umfeld stimmt.



Beim Training selbst hatte er nur am Anfang noch Trainingsehrgeiz. Er lief mit uns mit. Doch bald brauchte er sich seinen Respekt, nicht mehr durch Mitlaufen zu verschaffen. Es reichte, wenn er die Zeiten nahm. Denn selbst lässig, mit einer Sporttasche unter dem Arm geklemmt, lief er in seinem legendären Lauf über 300 m diese in 36,4 Sekunden, was ihn somit für immer über allen, von uns geäußerten, Zweifeln erhaben sein läßt.

Im Laufe der Zeit zeigte sich ein Wertewandel vom Trainingsdiktator zum Trainingsdemokraten. Sein jetziges Auftreten ist lange nicht mehr so bestimmend wie zu früheren Tagen. Wie ein Monarch sah er auf dem Sportplatz allerdings noch nie aus.

Äußerlich war er der Mode schon immer voraus. Heute wie vor 20 Jahren im klassischen Rapper-Look: seine T-Shirts sind ihm zwei Nummern zu klein und die Hosen zwei Nummern zu groß, beide allerdings mindestens 10 Jahre alt.

Wenn man mich fragt, ob ich die Strapazen bei diesem Mann nochmals auf mich nehmen würde, gibt es nur eine Antwort: „Jede Minute“. Da ich aber mittlerweile Konditionsprobleme aufweise, bleibt mir nur die Frage zu beantworten:

„Hält eine Fliege, die frontal auf einen Zug trifft, diesen für einen kurzen Moment an?“

Wer's weiß, hat trainingsfrei!