

Peter Köhn -

Ein Sportler der Superlative



In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einen Sportler vor, der es geschafft hat, sich - wie es eine Zeitschrift einmal treffend formuliert hat - "vom fetten Sack zum Siegertyp" zu entwickeln. Dabei hat er erst relativ spät mit dem Laufen angefangen und ist durch eisernes Training zu einem Spitzen- und Leistungssportler herangereift.

Vom Lauf-Virus infiziert wird Peter Köhn nämlich erst im Alter von 40 Jahren - zu diesem Zeitpunkt ist er übergewichtig und alles andere als sportlich. Er begleitet seinen Sohn regelmäßig zu Volksläufen und entschließt, selbst einmal einen Wettkampf zu bestreiten. Obwohl er damals bei einer Körpergröße von 1,69 m 83 Kilogramm wiegt, wagt er sich im Juni 1972 erstmals an einen 10 km Volkslauf in Gustorf bei Köln heran, bei dem er sich halb wandernd, trabend und laufend nach 59 Minuten über die Ziellinie quält. Viele Mitläufer, die diesen etwas dicklichen Herrn mitleidig belächeln, ahnen nicht, dass sie es mit einem zukünftigen Weltrekordler zu tun haben. Trotz dieses, vor allem durch schmerzende Muskeln bestimmten Erlebnisses ist sein Spaß am Laufen geweckt. Gleich in den nächsten Tagen geht es zum Training hinaus in den Wald. Zunächst läuft er mit seinem Sohn durch den Kottenforst. Dann findet er Trainingspartner vom LC Bonn, die ihn überreden, einmal eine längere Trainingsstrecke mitzulaufen. "Nach 24 km saß ich platt unter der Dusche", berichtet er. "Da hörte ich, wie einer meiner Sportkameraden im Umkleideraum sagte: ‚Wenn der lahme Sack nächstes Mal wieder mitläuft, dann höre ich auf!‘ Davon ließ ich mich jedoch nicht beirren." Das langsame und ausdauernde Laufen nach der bewährten Trainingsmethode des Mitbegründers der IGL, Dr. Ernst van Aaken, macht Peter Köhn nämlich immer mehr Spaß. Und seine Lauffreunde sollen bald noch merken, wie sehr sie sich in ihm geirrt haben.

Bereits vier Monate später geschieht etwas, was unter Fachleuten eigentlich als unvorstellbar gilt: Peter Köhn läuft in Refrath seinen ersten Marathon und beendet ihn in einer respektablen Zeit von 3:50:38 Stunden. Von nun an geht es Schlag auf Schlag. Seine Leistungskurve steigt kontinuierlich an. Bereits ein Jahr später steigert er in Refrath seine Marathon-Bestzeit um mehr als eine Stunde auf 2:50:18 Stunden. Peter Köhn ein Naturtalent? Diese Frage kann hier mit Sicherheit bejaht werden, doch muss dieses Talent lange in ihm geschlummert haben, denn als Schüler war er wegen "mangelnder Ausdauer" vom Schulsport befreit...

Peter Köhn steigert in den folgenden Jahren sein Trainingspensum. Um sich auf die Wettkämpfe vorzubereiten läuft Peter Köhn, der zu diesem Zeitpunkt der LG Bonn/Troisdorf angehört, monatlich 600-700 Kilometer. Vier Jahre nach seinem ersten Wettkampf in Gustorf erläuft er sich einen Platz in der deutschen Nationalmannschaft der Altersläufer, die in Coventry hinter England und Holland mit einem dritten Platz bei den Weltbestenkämpfen belohnt wird. Bei den Westdeutschen Marathon-Meisterschaften 1977 in Porz steigert er der inzwischen 45jährige seine Marathonzeit auf 2:31:46 und unterbietet damit sogar die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft um über acht Minuten. Im Herbst 1977 absolviert er dann drei Marathons in Serie. Den Auftakt macht er in Berlin, wo er mit 2:31:34 Std. seine bis heute gültige persönliche Bestzeit aufstellt. Acht Tage später kommt er beim schwierigen Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen nach 2:40:40 Std. ins Ziel. Beim dritten Lauf, zwei Wochen später, läuft er in München nach 2:35:35 Std. nur wenige Minuten über seiner Bestmarke über die Ziellinie.

Auch eine Verletzung, die ihn 1978 weit zurückwirft, kann Peter Köhn nicht stoppen. Bereits 1979 belegt er bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Hannover mit einer Zeit von 2:35:21 Std. in der Altersklasse M 45 den 4. Platz. Mit der Mannschaft der Bundesrepublik erreicht er den 1. Platz in der Mannschaftswertung. "Für mich war dies einer der schönsten Erfolge in meiner Laufbahn", erklärt er stolz.

Wer Peter Köhn kennt, weiß, dass er immer wieder neue Herausforderungen sucht. So ist es nicht verwunderlich, dass er sich 1986 mit 54 Jahren, nachdem er in Hamburg den "Hanse-Marathon" in der Alterklasse M 50 in 2:37:50 Std. gewonnen hat, an die für ihn bisher unbekannte 100 km-Strecke herangewagt. Dabei stellt er in Hanau-Rodenbach mit einer Zeit von 7:45:07 Std. seine persönliche Bestzeit auf. "Ich bin mir natürlich bewusst, dass man seinem Körper solche Strapazen nicht allzu oft zumuten kann", weiß Peter Köhn. Bis 1996 bestreitet er deshalb nur fünf 100 km-Wettkämpfe und erlebt dabei den bisherigen Höhepunkt seiner Läuferkarriere: Bei den Deutschen Meisterschaften über 100 km in Rheine/Elten läuft der drahtige Athlet 1993 mit 8:03:52 Std. eine

heute noch nicht übertroffene Weltbestzeit in der Altersklasse M 60 und unterbietet den bestehenden Weltrekord eines Franzosen gleich um 21 Minuten! Peter Köhn erinnert sich: "Der Zieleinlauf war phantastisch. Der Streckensprecher hatte mich schon von weitem entdeckt und kündigte mich dann mit den Rufen ‚Weltrekord, Weltrekord‘ an. Ich gebe offen zu, dass es mir noch heute kalt den Rücken herunterläuft, wenn ich an diese Augenblicke denke, als ich durch ein Spalier jubelnder Zuschauer lief."

Auch in der Altersklasse M 65 ist Peter Köhn, der seit einigen Jahren für den LAV Bad Godesberg startet, scheinbar unschlagbar. So gewinnt er 1997 bei den Marathon-Meisterschaften in Regensburg den Titel der Altersklasse M 65 in der Zeit von 2:59:10 Std., die Deutsche Meisterschaft im 50 km-Straßenlauf in 3:59:44 Std., sowie die Deutsche Meisterschaft im 100 km-Straßenlauf in 9:32:32 Std. mit einem Vorsprung von 39 Minuten vor dem Zweitplatzierten. 1999 siegt er als 67jähriger beim 50 km-Straßenlauf in Hanau-Rodenbach in 3:48:51 Std. und läuft gleichzeitig Weltrekord in dieser Altersklasse.

Besonders wichtig ist für Peter Köhn die Unterstützung eines seiner größten Fans: seiner Frau Anni. "Ohne ihre fürsorgliche Betreuung und Verpflegung wären meine Wettkämpfe sicher mit einem anderen Ergebnis ausgegangen", erklärt er.

Wer nun meint, Peter Köhn sei nur auf der Ultramarathon-Distanz Spezialist, der irrt. So liegen z.B. seine Bestzeiten über 5.000 m bei 16:19 Minuten und über 10.000 Meter bei 33:22 Minuten.

Seit Beginn seiner Läuferkarriere hat Peter Köhn, der seit 1976 der IGL angehört und 2001 mit der IGL Jubiläumsnadel ausgezeichnet worden ist, inzwischen 171.000 Trainings- und Wettkampfkilometer zurückgelegt. Derzeit läuft er 70-80 km in der Woche. Es gibt kaum einen Wettkampf, den er nicht in seiner Altersklasse gewinnt.

Viele IGL's kennen Peter Köhn und Ehefrau Anni von der IGL-Ausdauersportwoche in Bad Arolsen, an der beide bereits seit vielen Jahren teilnehmen. Dass Peter Köhn nicht nur ein exzellenter Läufer und Sportler sondern auch ein charmanter Gesprächspartner und Plauderer ist, der nicht nur das Laufen in den Mittelpunkt stellt, beweist er immer wieder seinen IGL-Freunden in Bad Arolsen. Hier erfahren seine Sportkameraden von Peter und Anni die neuesten und lustigen Erlebnisse und Episoden mit ihren zehn Enkelkindern, die allesamt von ihrem Sohn - dem eigentlichen Initiator Peters Läuferkarriere - abstammen. Auch rekordverdächtig!

[zurück](#)

Stand:10.08.2014