

Karin Schilff sieht nicht nur 15 Jahre jünger aus, als sie ist, sondern rennt auch so schnell wie viel jüngere Läuferinnen



ZUR PERSON

*Karin Schilff, 80, Rentnerin aus Berlin...*

... hat im September 2018 ihren 21. Berlin-Marathon in 5:48:50 Stunden beendet. Karin ist eine waschechte Berlinerin. Als junge Frau hat sie in Fabriken im Akkord geschuftet, später als Hauspflegerin gearbeitet. Heute ist sie dreifache Oma, Witwe und Mitglied im Jubiläum-Club des Berlin-Marathons (Voraussetzung: mindestens zehn absolvierte Berlin-Marathons). Ihre persönliche Startnummer ist die F219.

## Das Temperament einer Siegerin

Ohne großes Aufsehen hat Karin Schilff den diesjährigen Berlin-Marathon gewonnen – in der Altersklasse W80. Noch beeindruckender als diese Leistung ist aber die jugendliche Vitalität, die sie verströmt

Von JOANNA ZYBON • Foto DIRK MATHESIUS

➔ Woran man Karin Schilff im Gefühl des Berlin-Marathons von Weitem erkennt? An der Farbe Weiß. Bei jedem Marathon trägt sie traditionell eine lange weiße Laufhose und ein weißes Oberteil. Wer genauer hinsieht, erkennt: Es fehlen die Socken. Im Zeitalter knallbunter Outfits und Hightech-Strümpfe wirkt das ziemlich puristisch, und das passt zu ihr: schlichtes Weiß, nackte Füße. Denn die am 11. Oktober 1938 geborene Karin ist eine typische Vertreterin der abgehärteten Kriegsgeneration. Als Kind hat sie Hunger und Kälte erlitten. Die Entbehrungen von damals sind ein Quell ihrer heutigen Kraft. „Kälte macht mir nichts aus“, sagt sie selbstbewusst und weist durchs Fenster ihrer Grunewalder Mietwohnung in den trüben Nieselregen. „Ich mache jeden Morgen 32 Kniebeugen, dann wird mir schnell warm.“ Gesagt, getan: Geschmeidig führt sie ein paar Kniebeugen vor.

★ ★ ★

Karins Alltag ist sehr bewegungsreich. Die öffentlichen Verkehrsmittel hat sie seit 65 Jahren nicht mehr genutzt. „Wozu?

„Kälte macht mir nichts aus. Ich mache jeden Morgen 32 Kniebeugen, dann wird mir schnell warm“

Ich habe doch ein Rad.“ Selbstverständlich ist es kein E-Bike! Allein die Frage danach wirkt unerschämmt, wenn man Frau Schilff gegenüber sitzt und ihre juvenile Aura erlebt. Wenn sie zu Demonstrationszwecken auch noch ihre Hanteln zückt oder ihr Gymnastik-, Balance- und Springseilpensum schildert, versteht auch der Letzte: Alter ist nichts Numerisches.

Mit dem Marathonlauf hat sie vor 33 Jahren angefangen, nachdem Sohn Heiko sie auf den Geschmack gebracht hatte. „Wir haben so klein angefangen, das kann man sich gar nicht vorstellen“, erinnert sich die Jubiläum-Läuferin. „Irgendwann waren wir bei 10 Kilometer, 25 Kilometer, Cross. Ich konnte so gleichmäßig laufen, dass manche sagten: ‚Da kommt die Nähmaschine.‘“

★ ★ ★

Ihren ersten Berlin-Marathon absolvierte die „Nähmaschine“ 1985 in einem weißen Baumwoll-Overall, mit einem langen geflochtenen Zopf und ohne Chip am Schuh – das war vor der Ära der elektronischen Zeiterfassung. Karin schaffte es in 3:54:50 Stunden. Diese Bruttozeit ist ihre persönliche Bestzeit. Ihre aktuelle Leistung von 5:48:50 und der Sieg in der Altersklasse W80 wären damals aufgrund des frühen Zielschlusses gar nicht möglich gewesen: Nach fünf Stunden war Feierabend.

Erst 1997, nach einer elfjährigen Pause, bestritt Karin ihren zweiten Marathon. Nun wurde die Distanz zu ihrer Leidenschaft und fast jährlichen Pflicht – stets in Berlin. 2018 war Karin besonders begeistert: „Es standen so viele an der Strecke wie noch nie, auch für mich: Familie, Freunde, Nachbarn. Ich habe alle abgeknutscht, bin bei keinem nur winkend vorbeigelaufen. Am Südwestkorso riefen meine Enkel von Weitem: ‚Oma, Oma, wir kommen zu deinem Geburtstag!‘ Da drehten einige Leute sich suchend um: Welche Oma denn? Das war der allerschönste Lauf.“

Und für Karin war er sogar kostenfrei, weil der Veranstalter allen Jubiläums den 21. Start schenkt, wenn sie 20-mal ins Ziel gekommen sind. Hatte Karin unterwegs denn gar keine orthopädischen oder sonstigen körperlichen Probleme? „Oh, bei mir drückt der Ischias“, gibt sie zu. „Aber ich rede mit dem. Und sage mir

selbst unterwegs immer wieder: ‚Siehste! Noch hast du nix gemerkt.‘ Und so geht’s.“

★ ★ ★

Die Marathonvorbereitung beginnt für Karin im Mai. Von Oktober bis April genügen ihr zum Formerhalt zwei Läufe pro Woche, die sie oft gemeinsam mit ihrem letzten verbliebenen Lauffreund unternimmt. Die Laufeinheiten der Haupttrainingsphase absolviert sie dann aber allein, als Längstes vier 34-Kilometer-Läufe im Abstand von anderthalb Wochen. Der Berliner Hitzesommer 2018 war zwar nicht

„Ich habe im Krieg gehungert. Als es wieder zu essen gab, wusste der Körper nicht mehr, wie er Fett in den Zellen bunkert“

gerade leistungsförderlich, doch auch hohe Temperaturen machen Karin nichts aus. Sie beeilte sich nicht mal, um ihre Läufe am kühleren Morgen zu absolvieren, sondern frühstückte in Ruhe, managte ihren Alltag und trainierte in der größten Hitze.

„Ich habe im Sommer immer einen Trinkrucksack dabei. Im Grunewald und auf dem Kronprinzessinnenweg ist es schattig. Außerdem ist alles Kopfsache. Ich wusste: Ich will es, ich kann es, kann jederzeit umdrehen. Aber das war nicht nötig, mein Körper hat sich akklimatisiert.“

Ihren Trinkrucksack schleppt die resistente Dame seit zwei Jahren auch beim Marathon mit, weil sie an den Wasserständen nicht ins Gedränge kommen will. Das ist angesichts ihres filigranen Körperbaus verständlich: Karin wiegt seit Jahrzehnten konstant 53 Kilo bei einer Größe von 1,64 Metern – unabhängig von Laufpensum und Kalorienaufnahme. „Ich habe im Krieg viel gehungert. Als es wieder genug zu essen gab, wusste der Körper nicht mehr, wie er das Fett in den Zellen bunkern soll.“ – So erklärt sie sich selbst, dass sie niemals zunimmt.

Ob sie auch 2019 beim Berlin-Marathon antreten will? Was für eine Frage! Es gibt keinen Grund für die Nummer F219, nicht anzutreten. Von den 40 650 Finishern waren 1128 Männer und 1107 Frauen langsamer als sie. Vor dem Besenwagen braucht sie keinen Bammel zu haben. 🏃