



Sport > Laufen > Vor 40 Jahren fing alles mit rosa-gestreiften Laufschuhen an

volksfreund+ Er läuft auch nach einer Krebserkrankung

Für den Eifelrunner fing vor 40 Jahren alles mit rosa-gestreiften Laufschuhen an

Prüm/Langenselbold · Der Prümer Jörg Alff nennt sich Eifelrunner. Auch wenn er bereits seit vielen Jahren im Rhein-Main-Gebiet lebt, ist er der LG Vulkaneifel seit 35 Jahren treu geblieben. Er läuft seit 40 Jahren – auch nach einer Krebserkrankung.

11.12.2023 , 14:35 Uhr · 3 Minuten Lesezeit



Jörg Alff aus Prüm feiert nach überstandener Krebserkrankung sein 40-jähriges Lauf-Jubiläum.

Foto: Holger Teusch

Von Holger Teusch

Es war der 23. Oktober 1983: Jörg Alff schnürte an der Tür seines Elternhauses in Prüm seine Laufschuhe, Modell Adidas Marathon. „Schwarz mit rosa Streifen. Total irre“, erinnert sich Alff. Mit diesen Schuhen macht er sich auf zum Start des neunten Prümer Crosslaufs im nahegelegenen Tettenbusch. Er konnte nicht ahnen, dass dies der Beginn einer mittlerweile vier Jahrzehnte andauernden Laufleidenschaft sein würde. „Es waren diese drei oder vier Runden mit Start und Ziel an der Skihütte in der Wolfsschlucht“, erinnert er sich. Über 6,8 Kilometer belegte Alff auf Anhieb den achten Platz – und hatte Blut geleckert.

„Es ist der Spaß und die Freude an der Bewegung und auch am Wettkampf. Es tut mir auch gesundheitlich gut. Ich werde nächstes Jahr 60 und fühle mich so jung wie vor 20 Jahren“, erzählt Alff. Er schloss sich erst der SG Streif Prüm an und wechselte 1989 zur LG

Vulkaneifel. Der LGV bleibt er seit nun fast 35 Jahren treu, auch wenn es ihn vor einem Vierteljahrhundert beruflich ins Rhein-Main-Gebiet zog.

Noch immer Kontakt zur alten Heimat

Mit Trainerlegende Heinz Reifferscheid aus Gönnersdorf ist er noch immer in Kontakt. „Hein hat mich immer motiviert weiterzumachen“, dankt Alff seinem früheren Trainer, der ihn immer noch berät. Dem fast 60-Jährigen fehlt allerdings das Gemeinschaftsgefühl früherer LGV-Zeiten. Trotzdem: Dem naheliegenden Wechsel zum hessischen Klub SSC Hanau-Rodenbach, der für den mittlerweile in Langenselbold lebenden Alff mit starken Seniorenteams attraktiv wäre, hat er bisher widerstanden.



Ohne Verletzungen verliefen all die Laufjahrzehnte nicht. Ein einschneidendes Ereignis war allerdings die Hodenkrebs-Diagnose vor zehn Jahren. „Das ist wie ein Schlag, gegen den man sich nicht wehren kann“, sagt er zu dem Tag im September 2013, den er nie vergessen wird. Dank regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen wurde die Krankheit frühzeitig erkannt. Bereits einen Tag nach der Diagnose lag Alff auf dem OP-Tisch.

Krebserkrankung in frühem Stadium erkannt

Nach der Operation waren weder Chemo- noch Strahlentherapie notwendig. Dass er zeitlebens Sport getrieben hat, half ihm dabei, mit der psychischen Belastung der Erkrankung fertig zu werden:

„Mein Laufsport hat mir gezeigt, auch mit Niederlagen umgehen zu können, dass irgendwann wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen ist.“

Ein weiterer, aber erfreulicher Einschnitt war 2019 die Geburt der Zwillinge Alina und Malea. „Anfangs war kein Laufsport möglich“, erzählt Alff. Aber spätestens seit die Kinder in die Kita gehen, sind es wieder vier Laufeinheiten pro Woche. „Ich stehe jeden Morgen um 5 Uhr auf und mache bis halb sechs meine Übungen mit ein bisschen Yoga. Ich habe auch eine Reckstange im Flur“, erzählt Alff. Anschließend geht er mit dem Hund Gassi, sodass er um 6.30 Uhr wieder zu Hause ist, wenn der Rest der Familie wach wird.

Eifelrunner wird Vater: Zwillinge und Babyjogger

Gelaufen wird, wenn es die Zeit zulässt. Beispielsweise während die Mädchen beim Turnen sind: „In der Stunde laufe ich meine Runde, und zurück nach Hause geht es mit dem Babyjogger. Die wissen schon: Papa ist Läufer!“

Dadurch, dass der IT-Spezialist meist im Homeoffice arbeitet und nur einmal pro Woche in das Büro bei einer großen Bank nach Frankfurt muss, kann Jörg Alff seine Zeit auch fürs Training gut einteilen. „2024 steige ich in die Altersklasse M 60 auf und möchte es dann noch einmal wissen“, sagt er. Deutscher Vizemeister bei den Senioren war er bereits.

Ein Deutscher Meistertitel würde gut in die Sammlung des Eifelrunners passen, wie er sich immer noch nennt.

volksfreund+

Verschenken sie diesen Artikel gerne! Einfach persönlichen Link kopieren und weiterleiten. Der Artikel kann dann gratis gelesen werden.

Link kopieren