

Das Dutzend voll



Der Nachterstedter Ronald Kijok (li.) hat alle zwölf Ottonenläufe bestritten. Hier kommt er mit Thomas Kirsten ins Ziel. (Detlef Anders)

VON DETLEF ANDERS

NACHTERSTEDT/MZ - Er war 57 Jahre alt, als Ronald Kijok beschloss, mal einfach eine Runde im Wald bei Ballenstedt zu laufen. 2003 hatte der Nachterstedter seine erste Frau nach einer schweren Krankheit verloren. Doch es dauerte so eineinhalb Jahre, bis er sich dachte, doch mal wieder Sport zu treiben.

In der Jugend war Kijok Leichtathlet, hielt den Ascherslebener Kreisrekord der B-Jugend über 100 Meter in 11,4 Sekunden und sprang sechs Meter weit. Dann spielte er bis zum 35. Lebensjahr aktiv Fußball in Nachterstedt, machte später sogar für das Leichtmetallwerk noch bei Betriebssport-Meisterschaften im Fußball mit. Und nach der aktiven Zeit trainierte er einige Jahre Nachwuchsfußballer, war Abteilungsleiter Fußball in Nachterstedt.

„Dann habe ich mir gedacht, laufen ist immer gut. Man kann den Kummer weglaufen.“ Er kaufte sich Laufsachen und fuhr in den Harz. „Nach 150 Metern habe ich gedacht, es zerreißt mir die Lungenflügel.“ Er war es zu schnell angegangen. Sein Ziel war es, eine Stunde lang durchzulaufen. Und das schaffte Kijok. Und als er so weit war, meldete er sich 2007 für den Seelandlauf an. Und dann für den Ottonenlauf auf dem Selketalstieg nach Quedlinburg. „So ein Halbmarathon ist schon ganz

schön, versuch es mal“, habe er sich gedacht. Vor ein paar Tagen lief er die 26 Kilometer von Meisdorf nach Quedlinburg zum zwölften Mal. Neben dem Thalenser Klaus Digmann ist Kijok, inzwischen 71 Jahre alt, der einzige Sportler, der bei allen Ottonenläufen dabei war und der dafür im Ziel einen kleinen Pokal von Vereinschef Hans-Jürgen Sandt erhielt. Mit der Zeit von drei Stunden und fünf Minuten sei er zwar nicht zufrieden gewesen, doch bei der Hitze wären alle langsamer als sonst gewesen, sagt er. Der 77-jährige Sieger seiner Altersklasse 70 war 45 Minuten schneller als Kijok als Dritter. „Da ziehe ich den Hut.“ Ihm macht das Laufen viel Spaß und Freude. Im Ziel zog er sein grünes T-Shirt über, auf das er jedes Jahr seine erneute Teilnahme beim Ottonenlauf drucken lässt.

Bis heute läuft Kijok nur den Seelandlauf und den Ottonenlauf als Wettkämpfe. Straßenläufe sind nicht sein Ding. Am schönsten sei es, in der Natur zu laufen, wo er ab und zu Fuchs und Reh trifft. „Die Waldluft genießen, das ist meins.“

Sein Jahrespensum beträgt 600 Kilometer. In den Vorjahren habe er sich meist eine Frau ausgesucht, mit der er von Meisdorf nach Quedlinburg lief. „Frauen laufen konstanter“, so seine Erfahrung. Diesmal hatte er mit Thomas Kirsten aus Ballenstedt einen männlichen Begleiter. „Es war mit der härteste Lauf“, meint der fitte Sportler. Wenn der Nachterstedter alle zwei Jahre zu seinem Hausarzt geht, werde er immer gefragt, was er hier wolle.

Seit dem 20. Lebensjahr hält er das Gewicht von 60 Kilogramm, auch wenn er sein Bier trinkt und relativ gut isst. „Aber man muss was tun dafür.“ Gesundheitliche Probleme habe er nie gehabt. Und auch wenn Ronald Kijok mit 71 ein Rentnerleben führen könnte, steht er mit beiden Beinen im Beruf. Der Diplom-Wirtschaftsingenieur ist seit 28 Jahren Versicherungsmakler, hat ein Büro in Ballenstedt: „Die Rente ist zu gering, und was soll ich zu Hause?“ Seine zweite Frau, die er 2008 kennenlernte, arbeitet noch und seine Kunden möchte er noch ein paar Jahre betreuen. „Ich möchte den Menschen helfen, die Hilfe brauchen.“

Ronald Kijok

Ottonenläufer

