



Mit 35 bekam ich durch meinen Beruf als Fernfahrer gesundheitliche Probleme. Tag- und Nachtarbeit, kaum richtig Schlaf, aber das Zigarettdrehen lief noch ganz gut.

Der Entschluss, gesünder zu leben, war geboren. Gelaufen bin ich auch schon in jungen Jahren und mit Mama machte ich Waldläufe, auch wenn Spaziergänger meinten, dass das für den Jungen in diesem Alter doch nicht gesund sein kann.

Doch das laufen machte mir als Kind schon viel Spaß.

Es war 1995. Ulrike und Udo wohnten in unserer Nähe und die sprach ich an und ermutigten mich, mit dem Laufsport – wieder - zu beginnen.



Meine erste Station war der Laufftreff Spich, für den ich viele Jahre gelaufen bin und auch meinen ersten Volkslauf am 07.10.1995 in Hangelar über 10 km in 43:25 min absolvierte.

Schon im darauffolgenden Jahr lief ich am 22.09.1996 in Duisburg meinen ersten Marathon.

Meine Höhepunkte waren bisher 2001 der Rennsteiglauf in 8:41 h, die 100 km von Biel in 12: 51 h, der 50 km lange Schwäbische Alb Marathon und in 2001 die Harzquerung über 51 km in 4:54 h.

Neben den großen und langen Landschaftsläufen habe ich mich aber auch sehr gerne auf der Bahn, auf den Mittelstrecken versucht. 2013 lief ich in Leverkusen die 800 m in 2:28, die 1000 in 3:10 und die 1500 in 5:02 min.

Addiere ich meine Läufe der vergangenen 23 Jahre kommen 9 Ultra-Marathonläufe, 32 x Marathon, 30 x Halbmarathon und 68 x 10 km zusammen. Im Sommer vor 10 Jahren bin ich der

LLG St. Augustin beigetreten und nach meinem letzten

10 km-Lauf beim Refrather Herbstlauf im Königsforst, wo ich mit den LLG'lern Norbert und Klaus sogar die Mannschaftswertung gewann, geht es in der neuen AK prima aufwärts.

