

1959 bis 2019

Macht 60 Jahre
oder 22Tausend Tage

*...und kein Ende in Sicht, denn
der Junge muss an die Luft!*

Der Bewegungsdrang an sich wurde mir schon von meinen Eltern in die Wiege gelegt. Da wir ja früher nicht mit dem Auto zum Kindergarten oder Schule gebracht wurden und alles zu Fuß oder mit dem Rädchen erledigt wurde, ergab es sich von selbst, sich zu bewegen.

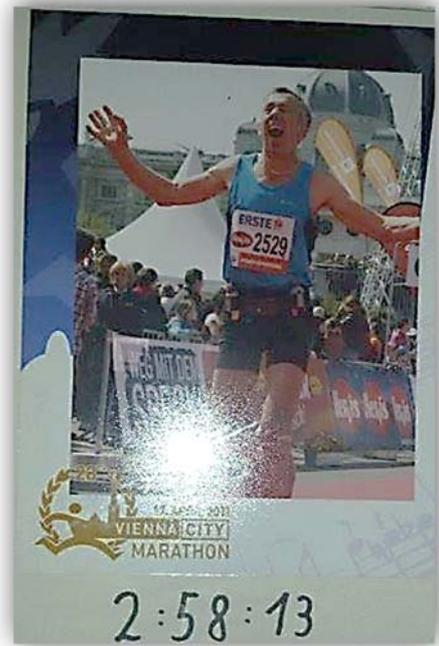
Nach der Schule wurden erst die Schulaufgaben erledigt und

dann nichts wie raus. Meine Mutter sagte damals schon "Der Junge muss an die frische Luft". Nach einer für die damaligen Verhältnisse typischen Fußballerkarriere in der Jugend des SV Wegberg, wo ich aufgewachsen bin und im späteren Verlauf bei den Senioren des SV Lohmar, wo ich in der 2. und 3. Kreisklasse gekickt habe, war dann erst mal Schluss mit Sport. Die wilden Jahre begangen!!! Zigaretten, Alkohol, Frauen! Alles war wichtiger als Sport! Dann Heirat, Hausbau, Kinder. Nach diesem Lebensabschnitt war auf einmal Zeit und auch die Lust da, mich in irgendeiner Form zu bewegen und meinem Körper das Gefühl zu geben " Hey, ich bin auch noch da, bewege mich und ich bin dein Freund".

Da ich die alten Sportschuhe der Bundeswehr im Keller stehen hatte fiel die Entscheidung recht schnell! Schuhe an, T-Shirt und Hose darüber, Türe auf, raus und los. Alles war so einfach und unkompliziert und ich hatte Spaß dabei.

Harry Putz

Der Spaß wurde mehr, als ich merkte, dass ich immer fitter wurde. Der erste Volkslauf in Neunkirchen wurde 1996 geplant, gelaufen und dann nahm das Abenteuer seinen Lauf ". Ich trat dem TV 08 Neunkirchen bei und lief 2001 meinen ersten Marathon natürlich in Köln. Bis heute sind es 36 geworden, davon auch einige über die klassische Marathondistanz hinaus. Schwäbische



60 Jahre
~~**59 Jahre**~~
Ab jetzt nur noch Vollgas!



wieder



Alb 50km, Röntgenlauf 63,3km, Rennsteiglauf 72,7km. Auslandsläufe in New-York, London, Stockholm und Wien waren auch dabei. Emotionale Höhepunkte waren wohl der Rennsteiglauf und der Wien-Marathon. Auf dem Rennsteig wollte ich nach km 60 aussteigen, weil ich einfach fix und fertig war. Am Verpflegungsstand konnte mich ein Helfer dazu überreden Haferschleim zu probieren als letzte Option. Der wurde an allen Verpflegungspunkten ausgegeben in verschiedenen Geschmacksrichtungen, obendrauf ein Energie-Gel. So konnte ich dann doch noch das Ziel in Schmiedefeld in der Zeit von 7:04 Std. erreichen.



In Wien konnte ich dann endlich im 6. Anlauf die 3

Stunden Marke knacken. An einem perfekten Tag 17.4.2011 lief ich in 2:58.13 Std. an der Wiener Hofburg ins Ziel. Vor einigen Jahren entdeckte ich auch wieder eine alte Leidenschaft aus der Jugend.

Radfahren ist eine willkommene Abwechslung im Training und Regeneration für die Gelenke. Die logische Konsequenz

aus Laufen und Radeln, nimmt man noch das Schwimmen mit dazu, ist der Triathlon! Sprint- und Olympische Distanz waren mir hier genug, da sehr zeitaufwendig. Fünf Teilnahmen beim Bonn-Triathlon (3,8km schwimmen im Rhein, 60km radeln, 15km laufen) kommen noch dazu. Für die neue AK M 60 sind noch keine großen Pläne vorhanden. Doch wenn Gesundheit, Motivation und Beruf mitspielen, stehen die sportlichen Voraussetzungen nicht schlecht.



Drachenlauf 22.10.2006

Zeit: 2:14:49 Std.



980 Höhenmeter
26 KM

