

SILVESTERLAUF 2019 Zwischen Werl und Soest

ERGEBNISSE

Schülerlauf, U12, ca. 1120 Meter:
weibliche Jugend W10: 1. Carmen Büttner (LAZ Soest) 4:56; 2. Emma Schürmann (Marathon-Club Menden) 5:32; 3. Charlotte Kellerhoff (Walburgisschule) 5:32; 4. Messa Camara (Petrischule) 5:37; 5. Alina Klassen (DJK GW Werl) 5:38; 6. Sophie Galwas 6:07; 7. Dilara Ivojevic (Walburgisschule) 6:27; 8. Sarah Gamon (DJK GW Werl) 6:36; 9. Anjali Denee (Walburgisschule) 7:21.
weibliche Jugend W11: 1. Zoe Grond (DJK GW Werl) 4:54; 2. Marie Pathmann (Walburgisschule) 6:03.
männliche Kinder M10: 1. Jan Burghardt (Marienschule) 4:51; 2. Florian Schneider (Marienschule) 4:56; 3. Paul Zahedi (DJK GW Werl) 4:58; 4. Jonas Hagedorn (Walburgisschule) 5:29; 5. Tyler Doruch (Marienschule) Marienschule; 6. Giulio Iona (BW Buderich) 5:33; 7. Tim Bertz (DJK GW Werl) 5:41; 8. Phillip Ascher (Wewer) 5:44; 9. Lino Toifhnia (Walburgisschule) 5:51; 10. Rawad Hamo (Petrischule) 6:10; 11. Mamadou Diallo (Walburgisschule) 6:14.
männliche Kinder M11: 1. Jayden Hoch (FC Ense) 4:52; 2. Bjarne Luckey (TuS Valmetal) 5:20; 3. Aurelius Runde (Walburgisschule) 5:29; 4. Samuel Storch 5:36.



Bei den Kinderläufen, die immer vor dem Hauptlauf stattfinden, nahmen rund 300 Starter teil. FOTOS: FELDMANN

VON THOMAS NITSCHKE

Werl – Guido Sander aus Diepholz wog Anfang 2016 noch knapp 200 Kilogramm. Gut vier Jahre später ist er nur noch 80 Kilo schwer – 120 Kilo hat er abgenommen. Sander hat den Zucker gegen die Sportschuhe getauscht. Jetzt nahm der 46-Jährige zum zweiten Mal am Silvesterlauf von Werl nach Soest teil.

Mit einem ambitionierten Ziel: Er wollte die 15 Kilometer in unter einer Stunde beenden. Die Marathon-Distanz bewältigt Sander mittlerweile in drei Stunden und 17 Minuten. Beim Silvesterlauf ist er knapp an seinem gesetzten Ziel gescheitert, finishte nach etwas mehr als 62 Minuten.

Der harte Kampf gegen die Pfunde

Häufig hat Guido Sander versucht, sein Gewicht zu reduzieren, und genau so häufig hat es nicht geklappt. Im Januar 2016 fasste er dann einen festen Entschluss: Das Gewicht muss runter – und zwar deutlich. „Als er die Reißleine gezogen hatte, verzichtete er komplett auf Zucker“, erzählt seine Frau Renate. Innerhalb von zehn Monaten reduzierte Sander sein Gewicht um 100 Kilogramm.

Nach seiner Volljährigkeit war er immer sehr stabil, berichtet die 47-Jährige. Bei dem Versuch abzunehmen hätte immer wieder der Jo-Jo-Effekt zugeschlagen – und das abgenommene Gewicht wurde sofort wieder zugelegt. Dann der Wandel: „Er hatte einen eisernen Willen“, lobt Renate Sander.

Da er nie laufen wollte, fing er an zu schwimmen und stieg auf das Rennrad. In einem Skiurlaub merkte Sander plötzlich, dass er ohne Probleme auf den Skiern stehen konnte. Das Vertrauen in



Sein Ziel hat Guido Sander verfehlt: In unter einer Stunde wollte der Sportler aus Diepholz die 15 Kilometer absolvieren, am Ende brauchte er 62 Minuten. In diesem Jahr will er einen neuen Anlauf nehmen. FOTO: NITSCHKE

die eigenen Beine kehrte zurück und Guido Sander begann mit dem Lauftraining – heimlich. Niemand sollte ihn sehen, deswegen kaufte er sich eine Stirnlampe und schnürte die Laufschuhe erst abends, wenn es dunkel war. Sander gefiel das Laufen. Zusammen mit seiner Frau schloss er sich einem Laufcamp an. Mit einem Trainer an der Seite verbesserte er seine Leistungen deutlich. Auch Gewicht verlor er weiter. Guido Sander wog nur

noch 79 Kilogramm. Im Oktober 2017 startete er beim Halbmarathon auf der spanischen Urlaubsinsel Mallorca. Ihn hatte der Ehrgeiz gepackt, jetzt wollte er immer schneller werden. Sander schloss sich dem Laufverein LAZ Puma an.

Höhepunkt: Teilnahme am Köln-Marathon

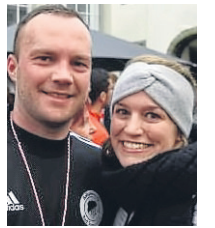
Ein Jahr später nahm er erstmals am Silvesterlauf teil. In 1:05 Stunden absolvierte

er die 15 Kilometer. Sander steigerte sich weiter. Vorläufiger Höhepunkt war im Herbst der Marathon in Köln. Für die mehr als 42 Kilometer brauchte er nur 3:17 Stunden. „Das Lauffieber hat ihn gepackt, er ist täglich am Trainieren“, erzählt seine Frau. Ruhepausen nimmt sich Sander nur noch vor Wettkämpfen. In diesem Jahr möchte Sander erneut beim Köln-Marathon starten, auch der Marathon in Hannover steht in seinem Terminkalen-

Das Lauffieber hat ihn gepackt, er ist täglich am Trainieren.

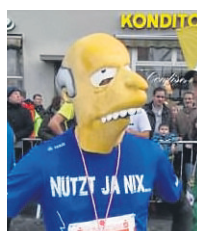
Renate Sander über ihren Mann Guido, der 120 Kilogramm abgenommen hat.

der. An Silvester will er dann aber endlich seine Vorgabe erfüllen – und den Silvesterlauf in weniger als einer Stunde absolvieren.

UMFRAGE
So war mein Silvesterlauf

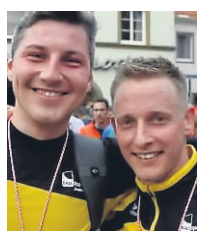
Dennis Beckmann

war nach dem Zieleinlauf sichtlich erschöpft. Da half nur eine Umarmung von Freundin Yvonne Dombrowsky. „Sechs, sieben Kilometer liefen richtig gut, danach wurde es anstrengend“, sagte Dennis Beckmann, der von einer überragenden Stimmung sprach. Für ihn war es der erste Silvesterlauf.



Burkhard Schrage

bestritt die 15 Kilometer mit Maske. „Man bekommt wenig Luft und man sieht nur wenig, aber ich wollte es schon immer einmal machen.“ Der Simpsons-Fan wählte für seine sportliche Großtat das Gesicht des gebrechlichen Milliardärs Montgomery Burns. „Die Maske habe ich schon 15 Jahre. Wenn ich eine trage, dann diese.“



Patrik Jakim und Lars Werthschulte

Die Fußballer von SG Oestinghausen haben sich kurzer Hand entschlossen am Silvesterlauf teilzunehmen. „Ich bin das erste Mal mitgelaufen“, sagt Jakim. Mit ihrer Zielzeit (1:16:15) sind die Beiden zufrieden, haben sich doch nicht gezielt auf den Lauf vorbereitet.



Ali Kirck

und seine Brüder saßen an Weihnachten zusammen und überlegten, wie sie den Silvesterlauf aufpeppen könnten. Ihre Lösung: Sie verkleideten sich als berühmteste Läufer der Filmgeschichte, Forrest Gump. „Leider haben meine Brüder schlapp gemacht. Ich drehe aber noch eine Runde, um mit ihnen durchs Ziel zu laufen.“



Marc Lehmann

ist gemeinsam mit einem Freund die fünf Kilometer Distanz aus Ampen gelaufen. „Nach fünf Kilometern kann man noch feiern“, sagt er mit einem Lachen. Besonders die „geile Atmosphäre“ hat ihm zugesagt. „Da macht das Laufen Spaß.“

Nach der Andacht geht es auf die Strecke

Pfarrer Christoph Peters tauscht pünktlich die Stola gegen seine Laufschuhe

Werl – Vor dem Start vom Silvesterlauf hält Pfarrer Christoph Peters aus Lippstadt eine Andacht in der Kapelle auf der Gänsevöhrde in Werl, dann tauscht er die Stola – das liturgische Gewandstück – gegen die Laufschuhe. In einer Stunde, 24 Minuten und 57 Sekunden absolvierte der Geistliche anschließend die 15 Kilometer lange Laufstrecke von Werl nach Soest.

Gemeinsam mit Pfarrer Lutz Wulfestieg aus Werl hält Christoph Peters drei kurze Andachten vor der sportlichen Großveranstaltung.

Der Werler Lutz Wulfestieg ist im Kirchenkreis zuständig für den Bereich Sport. Vor sieben Jahren kam ihm die Idee, die Kapelle auf der Gänsevöhrde in Werl zu nutzen, um die Läuferinnen und Läufer mit einer kurzen Andacht auf die

Strecke zu schicken. Und das Angebot der kurzen Besinnlichkeit wird seitdem jährlich von Läuferinnen und Läufern, Walkern, Nordic Walkern und Wanderern angenommen.

„Schon in der Bibel steht, jeder der mitläuft, ist ein gesundheitlicher Gewinner“, erklärt Peters. Weiter führt er fort, dass zum Laufen nicht nur Schnelligkeit wichtig ist,

sondern auch das Ziel zu erreichen und nicht gegen den eigenen Körper zu laufen.

Mit Gitarre und Panflöte wurde gemeinsam gesungen – das Lied „Möge die Straße uns zusammenführen“. „Das passt genau zum Silvesterlauf“, sagt Peters und schmunzelt.

Ein meditativer Lauf

Nach der letzten Andacht macht sich Peters für den Lauf bereit. Zum zwölften Mal schon lief der Lippstädter beim Silvesterlauf mit. Vor rund 30 Jahren war er erstmals dabei, erinnert er sich. „Ich bin eigentlich jedes zweite Mal am Start“, sagt Peters. Der Lauf hat für den Pfarrer etwas meditatives. „Wenn das Schild mit den letzten 12 Kilometern kommt, gehe ich gedanklich die vergangenen zwölf Monate im Kopf durch. Ich lasse dann mein Jahr Revue passieren“, erklärt Peters.

Durch eine Magenverstimmung war die Vorbereitung auf den Lauf etwas kürzer als geplant. Erst einem Tag vorher war Peters klar, dass er starten kann. Dementsprechend zufrieden war Peters schließlich auch mit seiner Zeit. „Wenn ich mal nicht mehr Laufen kann, werde ich als Walker teilnehmen“, will er den Silvesterlauf in Zukunft keinesfalls missen. toni



Seit sieben Jahren gibt es vor dem Silvesterlauf Andachten für die Teilnehmer: Die Pfarrer Lutz Wulfestieg (links) und Christoph Peters in der Kapelle auf der Gänsevöhrde. FOTO: NITSCHKE



Ein Lebkuchenherz für Heringhaus

Mehr als 30 Jahre lang begrüßte Jochen Heringhaus die Läufer beim Silvesterlauf auf dem Marktplatz. In diesem Jahr war er erstmals in einer anderen Rolle dabei: Er gab in Werl den Startschuss für den Hauptlauf. Der 63-Jährige hat seine Karriere als Moderator mittlerweile beendet. Als Dankeschön bekam er von seinem Nachfolger, Dirk Hildebrand, stellvertretend für die Organisatoren ein großes Lebkuchenherz überreicht.

THS / FOTO: HOFFMANN