DIE DEUTSCHLANDSTAFFEL KOMMT INS SAARLAND

Götz Inkermann mag die Gelassenheit

Freisen bis Itzenplitzer Weiher

Marpingen. Als er vor zwei Jahren die Marathonshow „Von 0 auf 42“ sah, fühlte er sich direkt angesprochen. Als dann die Internetaktion stattfand, gehörte er zu den ersten, die sich anmeldeten, um nach einem Jahr Marathon laufen zu können. Jetzt mit 51 Jahren hat Götz Inkermann es schon geschafft. Der nächste Marathon, den er laufen will, findet im Oktober in Köln statt. Die Strecke über 33,6 Kilometer von Freisen bis zum Itzenplitzer Weiher, die der Polizeibeamte für die Deutschlandstaffel laufen möchte, ist eine Vorbereitung für den Marathon. „Eine gelungene Abwechslung zu meinem sonstigen Marathontraining“, glaubt er. Er läuft acht bis zehn Stunden pro Woche – meist alleine, weil er Schichtdienst hat. Ein Hobby fast wie Leistungssport. Und in diesem Hobby geht der Einzelgänger wirklich auf.

Das Internet bietet für Sportverrückte wie ihn zudem eine ideale Plattform. Über Laufen-im-Saarland.de weiß er zum Beispiel, wann das nächste Lauf-Event im Saarland ist. Aber das Laufen ist viel mehr als nur ein Spiel für Götz Inkermann. Es beschert ihm Befriedigung durch die Erfolge und Ausgeglichenheit. „Beim Laufen gehen einem viele Dinge durch den Kopf, und ich denke auch viel nach“, erzählt er. Vielleicht habe er dadurch eine andere Sicht der Dinge gewonnen, um gelassener mit seinem Tinnitus umzugehen. Nicht umsonst habe eine Studie bewiesen, dass beim Laufen Endorphine ausgeschüttet werden. *cloe*

Günther Groß entdeckt ein neues Lebensgefühl

Vom Weiher bis Schnappach

Neunkirchen. Fast drei Einzelstrecken der Deutschlandstaffel werden von Günther Groß abgedeckt. Vor zwei Jahren kam er zum Laufen. „Das hat mir ein komplett neues Lebensgefühl gegeben“, meint der Software-Entwickler bei T-Systems. Die Firma bot ihren Mitarbeitern damals an, nach der Arbeit an einem Lauftraining von Mitgliedern des Lauftreffs Rennschnecke Dudweiler teilzunehmen. Anfangs schnaufte Günther Groß schon nach zwei Minuten. Nach einem halben Jahr konnte er mehr als 30 Minuten am Stück laufen – und hatte 20 Kilo abgenommen. Aus dem übergewichtigen Büromensch wurde ein Laufbegeisterter ohne Bluthochdruck und Tabletten. Inzwischen kann er keine zwei Tage mehr ohne Laufen auskommen. Durch das Laufen lernte er auch viele Menschen kennen. Günther Groß freut sich auch schon auf den Moment, wenn sein Vorläufer Götz Inkermann ihm den Staffelstab in die Hand drückt und sie sich zum ersten Mal begegnen. Das ist auch das Spannende an der Staffel. „Man bekommt von wildfremden Menschen die Staffel überreicht“, sagt Groß. *cloe*

Katja Groß ließ sich vom Vater begeistern

Schnappach bis Dudweiler

Neunkirchen. Die Laufbegeisterung begann bei Katja Groß mit dem Tag, als ihr Vater Günther Groß sie zu einem Wettkampf mitnahm. Das war vor eineinhalb Jahren. Jetzt ist sie mit einer Zeit von 45 Minuten auf zehn Kilometern in ihrer Altersklasse im Saarland die Beste. „Es gibt halt nicht viel Konkurrenz“, sagt die 14-Jährige bescheiden. Und nicht viele in ihrem Alter, die diese Zeit schaffen, sollte hinzugefügt werden. Die Schülerin des Gymnasiums am Krebsberg in Neunkirchen ist ehrgeizig. Drei bis fünf Mal die Woche trainiert sie. Marathon zu laufen, sei ihr großes Ziel. Im Oktober will die Deutschlandstaffel-Teilnehmerin sich am Halbmarathon versuchen.

Außer dem Laufen gibt es noch etwas, das die ganze Familie begeistert: die Formel 1. Im September gibt es am Nürburgring wieder Rad & Run. Katja und ihr Vater wollen da teilnehmen. Das ist die Verknüpfung von zwei Hobbys. Sie müssten dort zweimal die Grand-Prix-Strecke schaffen, etwa zehn Kilometer. Bei der Deutschlandstaffel ist es für Katja nur die Hälfte. Von Schnappach bis Dudweiler sind es etwa 4,5 Kilometer. *cloe*

SPORT
Telefon: (06 81) 5 02 22 63
Fax: (06 81) 5 02 22 59
E-Mail: sport@sz-sb.de

Team Sport: Wulf Wein (in, Leiter), Klaus Kalsch (kk), Kai Klankert (kai), Gerhard Klotz (gk), Walter Koster (kos), Mark Weishaupt (mwe), Peter Wilhelm (wip)



Laufen – für viele Menschen ist das mehr als nur ein Hobby. Es ist ein Bestandteil des Lebens. Die Deutschlandstaffel baut auf Laufbegeisterte. Foto: Reuters

Ein Geistesblitz mit Folgen

Die Deutschlandstaffel über insgesamt 3600 Kilometer führt am Freitag durch unser Bundesland

Mehr als 1000 Läufer aus der gesamten Bundesrepublik nehmen an der zweiten Auflage der so genannten Deutschlandstaffel teil. Dieses Event, das für Hobbyläufer gedacht ist, kommt am Freitag ins Saarland.

Saarbrücken. Ende April 2004 tauchte diese Frage in einem Diskussionsforum für Läufer im Internet auf: „Wie wäre es, wenn man eine Staffel rund um Deutschland verwirklichen könnte?“ Oliver Seyffert aus Wuppertal hatte diesen Geistesblitz. Ein Geistesblitz, aus dem sich ein riesige Bewegung entwickeln sollte. „Es ist doch ein faszinierendes Gefühl, wenn man als Läufer ein entscheidendes Glied in der Kette einer Staffel über 3600 Kilometer ist, oder?“ fragt der Selbstständige, Chef der Firma Net.Auftritt.de. Und ja, die Idee begeisterte viele Läufer.

Seit 22. Juli und noch bis 6. August wird bereits die zweite Auflage ausgetragen. Lief die Deutschlandstaffel letztes Mal noch am Saarland vorbei, so hat sie in diesem Jahr eines der Hauptevents in Dudweiler: am Freitag.

Der Plan bis hin zur Realisierung der Staffel reifte in dem Internetforum in reger Diskussion unter den Mitgliedern. Sie nahmen sich erstmal die Landkarte und legten eine grobe Strecke von 3600 Kilometern mehr oder minder entlang der deutschen Grenze fest. Eine Gesamtzeit von 15 Tagen wurde vorgegeben – wobei an einem Tag 230 Kilometer gelaufen werden müssen und ein Hauptevent mit einer Stunde Pufferzeit stattfindet.

Die Planung für einen Tag sollte dann jeweils ein so genannter „Oberhäuptling“ übernehmen. Dieser hat wiederum drei „Häuptlinge“ unter sich, die 80 Kilometer Einzelstrecken verplanen. Eine Einzelstrecke von fünf bis 20 Kilometern zu organisieren, heißt, dafür zu sorgen, dass ein Läufer („Indianer“) oder mehrere diese Strecke laufen. Für alle diese Aufgaben konnte man sich im Internet unter www.deutschlandstaffel.de anmelden. Das taten auch eine Reihe von Saarländern für das Teilstück in ihrem Bundesland (siehe weiterer Text). Markante Orte wurden als Übergabepunkte des Staffelstabs festgelegt. Es kann also durchaus vorkommen, dass sich wildfremde Menschen den goldfarbenen Aluminiumstab in die Hand drücken. „Die Übergabe ist etwas Lockeres, bei der die Läufer nett plaudern“, sagt Staffel-Chef Oliver Seyffert.

Die Deutschlandstaffel ist im Wesentlichen lokal organisiert. „Alle müssen zusammen etwas engagieren, damit alle zusammen was erleben können“, erklärt Oliver Seyffert. Das „Wir-Gefühl“ sei dabei das Entscheidende. Und das Internet ermögliche dies problemlos. „Das Bild vom Informatiker mit der dicken Hornbrille aus den 80er Jahren, der nur vor dem Bildschirm sitzt, stimmt schon lange nicht mehr“, glaubt der 35-Jährige. Mit dem Internet lassen sich viel mehr Personen erreichen, und den Beweis liefert er mit der Veranstaltung gleich mit.

Und falls sich dennoch mal kein Läufer für eine Strecke findet oder jemand plötzlich ausfällt, gibt es immer noch das Staffomobil. Dadurch entstehen auch die einzigen Kosten der Staffel, die wiederum durch Spenden gedeckt werden. Die Besatzung von drei bis fünf Mann fahren die gesamte Staffel mit, übernachten im Staffomobil und springen ein, wenn jemand ausfällt. Außer den über 1000 Läufern, die mitmachen, sind sie eines der entscheidenden Glieder in der Kette Deutschlandstaffel. *cloe*

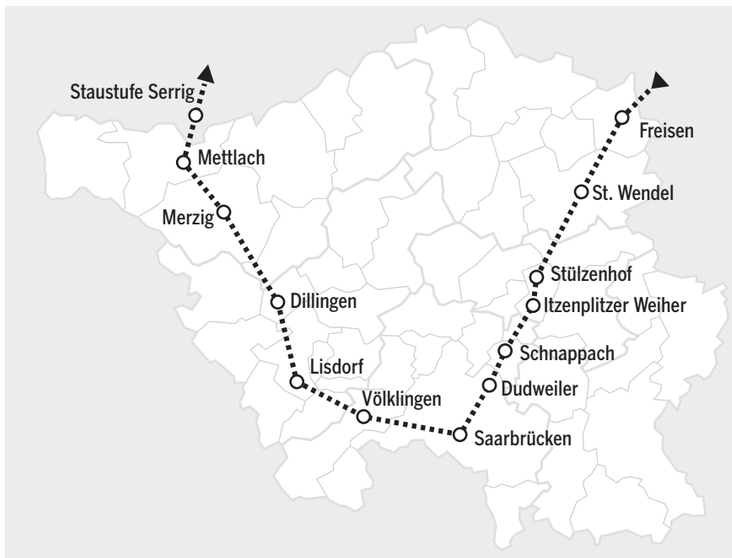
Um kurz vor halb sechs kommt die Staffel ins Saarland

Hauptevent der Etappe am Vormittag in Dudweiler – Großteil der Strecke an der Saar entlang

Dudweiler. Um Punkt 5.28 Uhr am Morgen des 4. August (Freitag) soll die Deutschlandstaffel in Gestalt des ersten saarländischen Läufers Götz Inkermann in Freisen saarländischen Boden betreten. An ihrem vorletzten Tag der insgesamt 16-tägigen Rundreise an der Grenze Deutschlands entlang beehrt die Deutschlandstaffel auch das Saarland. Mit dabei sind zwölf Indianer und viele weitere Laufbegeisterte, deren Geschichten rund um das Laufen auf dieser Seite zu finden sind.

Einige von ihnen werden auch mit anderen gemeinsam laufen. Beispielsweise Gerd Noll in Dudweiler mit Läufern des Lauftreffs Rennschnecke Dudweiler. In Dudweiler, wo ein Hauptevent stattfinden wird, ist geplant, dass der neue Bezirksbürgermeister Walter Rodermann von Rathaus bis Marktplatz ein Stück mitlaufen wird. Zudem gibt er einen Empfang um 9.15 Uhr am Anger hinter der Dudogalerie mit Getränkestand des Dudweiler Verkehrsvereins und einem bunten Rahmenprogramm des VGS Dudweiler. Zweifacher Häuptling der Saarland-Etappe ist Günther Groß. An ihn können sich alle Kurzentschlossenen wenden, die gerne ein Teilstück der Deutschlandstaffel mitlaufen möchten (seine Telefonnummer lautet 01 71/92 77 210). Einige der Teilnehmer bedauerten im Gespräch mit der SZ, dass sich im Saarland trotz der starken Läuferszene nicht mehr Läufer für eine Teilnahme an der Staffel gemeldet haben. Aber das kann sich ja bis Freitagabend gegen 19 Uhr noch ändern, wenn die Deutschlandstaffel das Saarland wieder verlässt (Streckenverlauf siehe Infografik). *cloe*

Deutschlandstaffel im Saarland



SZ-INFOGRAFIK/BHB/QUELLE: SZ

Das Ehepaar Wachter läuft gemeinsam

Von Mettlach bis Serrig

Saarlouis. Vor mehr als zwei Jahren haben Birgit und Stefan Wachter das Dasein als „Couch-Potato“ aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben. Sie stellten ihre Ernährung um und tauschten ihre Wanderschuhe gegen Laufschuhe aus. Das Ehepaar begann gemeinsam mit dem Laufen, weil es „schon immer alles zusammen gemacht hat“. So nehmen die beiden auch ihre zwölf Kilometer lange Strecke von Mettlach bis zur Staustufe Serrig gemeinsam in Angriff. Dank der gegenseitigen Motivation haben sie sich zu Marathonläufern gesteigert. Dieses Jahr ist die 38-jährige Gebäudereinigerin Birgit ihren ersten Marathon gelaufen. „Ja, unser Leben hat sich ziemlich verändert“, beschreibt der 42-jährige Stefan Wachter. Das Übergewicht ist weg, das Virus Laufen habe sie längst befallen, so Birgit Wachter. „Wir bewegen uns überwiegend in der Natur, abseits von der Großstadt“, meint Stefan, Beamter bei der Telekom. Das sei einfach schön. *cloe*

Volker Heintz ist jetzt ein Genussläufer

Von Merzig bis Mettlach

Merzig. Im November des Jahres 2003 dachte sich Volker Heintz, dass er sein Leben umstellen sollte. Ein Grund war sein Blutdruck, der betrug 230. Und so fing der Ex-Fußballer mit 43 Jahren nochmals an, etwas für seine Gesundheit zu tun. Anfangs lief der heute 45-Jährige aus der Motivation heraus, seine Gesundheit ohne die Einnahme von Medikamenten zu verbessern. Nach und nach wurde er vom Läufer für die eigene Gesundheit zu einem „Genussläufer“, wie er sagt. Meistens läuft der Heizungsmonteur alleine. Dann kann er sich mit vielem auseinander setzen, ganz anders als auf dem Sofa zu Hause. „Viele Ideen kommen, und manches Problem habe ich beim Laufen schon gelöst“, sagt Heintz. Aber das Laufen hat für ihn auch eine andere Seite: Er schaue sich die Gegend an und lerne dadurch die Natur kennen. „Es macht Freude zu beobachten, wie sie sich auf einer Strecke vom Winter zum Frühling hin verändert, vom Frühling zum Sommer, vom Sommer zum Herbst . . .“, beschreibt der Indianer der Zehn-Kilometer-Strecke von Merzig bis Mettlach. Da wird das Erlebnis Natur nicht zu kurz kommen. *cloe*

Peter Nobert trainiert für Berlin-Marathon

Von Dillingen nach Merzig

Saarlouis. Der Indianer auf der Strecke von Dillingen nach Merzig, Peter Nobert, fing vor drei Jahren mit dem Laufen an. Seine Strecke bei der Staffel ist auch sonst Teil seiner Übungsstrecken. Gesehen hat er die Deutschlandstaffel auf Kilometerspiel.de, einer Erfindung von Staffel-Initiator Oliver Seyffert. Für Nobert ist die Strecke Teil der Vorbereitung auf den Marathon in Berlin am 24. September. „Zum Marathon nach Berlin fahre ich auch, weil ich ursprünglich aus Berlin komme“, sagt der Rechtsanwalt. „Außerdem nehmen da über 40 000 Menschen teil.“ Natürlich ein Erlebnis. Der historische Marathonlauf in Athen reize ihn ebenfalls. Nicht so sehr wegen der Legende. „Die ist eh nur eine Begründung für den Lauf“, meint Peter Nobert. „Aber ich war mal vor langer Zeit mit der Schule dort.“ *cloe*

Winfried Koulen ist derzeit noch in Urlaub

Von Lisdorf bis Dillingen

Saarlouis. Von der Staustufe in Saarlouis-Lisdorf über den Saarradweg neben der Autobahn über den Dillinger Hafen bis unter die Brücke des Autobahnanschlusses Rehlingen führt die Einzelstrecke des Indianers Winfried Koulen. Seine Strecke beträgt 11,63 Kilometer. Hier wird der Sportbegeisterte den goldfarbenen Aluminiumstab der Deutschlandstaffel an den Indianer Peter Nobert weitergeben. Damit erfüllt er dann seine Aufgabe als Glied in der riesigen Kette der Deutschlandstaffel. Koulen ist allerdings seit 24. Juli und noch bis zum 4. August in Urlaub. Häuptling Günther Groß, der die Staffel im Saarland wesentlich mitorganisiert, hofft, „dass er pünktlich zur Staffelübergabe in Saarlouis erscheinen wird“. „Auch wenn ich ihn derzeit nicht erreichen kann, aber das wird schon klappen“, so Koulen. *cloe*

Sport ist für Gerd Noll verdammt wichtig

Dudweiler nach Saarbrücken

Saarbrücken/Dudweiler. „Wie ein roter Faden zieht sich der Sport durch mein Leben“, sagt der 66-jährige Marathonläufer Gerd Noll aus Dudweiler. In Jugendzeiten spielte er viel Fußball und betrieb auch Leichtathletik. Und im Beruf als Justizvollzugsbeamter war er auch beim Dienstsport immer rege mit dabei. So zum Beispiel in der Betriebsfußballmannschaft bei den Justizmeisterschaften. Jetzt nach seiner Pensionierung findet er endlich Zeit, regelmäßig zu laufen. „Laufen erzieht den Menschen zu Beständigkeit und Regelmäßigkeit“, erklärt Noll.

So trainiere er zwei Mal pro Woche um 9 Uhr und zwei Mal Leute von seinem Verein, den Rennschnecken in Dudweiler. Noll hat nämlich auch den Trainerschein – C-Lizenz und B-Lizenz. Im Prinzip könne er damit auch Kaderathleten trainieren, sagt er. Sein Ziel beim Laufen sei jetzt jedoch nicht mehr wie früher Leistungssport, sondern eher für sich selbst zu laufen, um in seinen Alter noch fit zu bleiben. Trotzdem ist der Indianer bei der Deutschlandstaffel auf der Strecke Sulzbach bis Saarbrücken ganze elf Kilometer unterwegs. *cloe*

Achim Stein wettet und gewinnt

Saarbrücken bis Völklingen

Saarbrücken. „Durch sechs Weizenbier und eine Wette kam ich überhaupt erst zum Laufen“, erinnert sich Achim Stein an seinen Weg zum Marathonläufer. Der 45-jährige Saarbrücker wettete, dass er innerhalb eines halben Jahres einen Marathon packen würde. Zwei Freunde glaubten das nicht, einer hielt zu ihm. Der Wetteinsatz: Die zwei Verlierer müssen die zwei Gewinner zum Essen einladen. Achim Steins Frau hielt ihn für verrückt, da der Vertriebsbeauftragte im T-Mobile-Außendienst um die 100 Kilo wog. Aber: Nach vier Monaten lief er im ganz lockeren Tempo den Marathon in Prag in einer Zeit von fünf Stunden und 40 Minuten. Die Wette war gewonnen. „Wir gingen in den Ratskeller“, erzählt Achim Stein vom Einlösen des Wetteinsatzes. „Da habe ich mir alle Kalorien wieder angefressen, die ich beim Marathon verloren hatte“, lacht er. Inzwischen sei der Marathon ein „Hauptbestandteil“ seines Lebens, meint der Indianer für die Elf-Kilometer-Strecke von Saarbrücken bis Völklingen. Auch mit dem Rauchen habe er aufgehört, weil er „doch etwas mehr Luft in der Lunge“ für das Laufen brauche. *cloe*

Melanie Maas und ihr besonderes Erlebnis

Völklingen nach Lisdorf

Völklingen. Melanie Maas hat eine Freundin, die Marathon läuft. Und irgendwann nahm Annette Sinnwell sie zum Laufen mit. Im Mai probierte sich die 29-jährige Maas dann an ihrem ersten Halbmarathon. „Ich war ganz auf mich allein gestellt. Und ich hätte fast aufgegeben, wär da nicht dieser ältere Herr gewesen“, erinnert sich die Steuerinspektorin im Finanzamt. Er lief vor ihr und merkte, dass sie mit sich kämpfte. Da er seine geplante Zeit nicht mehr geschafft hätte, verlangsamte er sein Tempo. Beide unterhielten sich noch etwas und liefen den Rest der Strecke gemeinsam.

Laufen an sich habe sie schon immer fasziniert, erzählt Maas, weil man „einfach nur Schuhe mitnehmen muss – und überall laufen kann“. Trotzdem scheiterte sie am Anfang, als sie ganz allein durch den Wald gelaufen sei. „Der Wille ist sehr wichtig“, sagt sie inzwischen. Heute läuft Melanie Maas am liebsten allein oder mit ihrer Freundin zusammen. „Es gibt immer viel zu bereden“, meint sie und lacht. Bei der Deutschlandstaffel übernimmt sie als Indianerin die Strecke von Völklingen nach Lisdorf. *cloe*

Martin Heib möchte seine Grenzen kennen

Von Völklingen nach Lisdorf

Völklingen. Alles, was über die Marathondistanz hinausgeht, wird dem Ultra-Bereich zugerechnet. Ultra-Läufe gehen über 60 oder gar 100 Kilometer – oder etwa über 24 Stunden wie demnächst in St. Ingbert. Noch-Marathonläufer Martin Heib möchte auch gerne mal in den Ultra-Bereich kommen. Beim Laufen hat der Co-Indianer auf der Elf-Kilometer-Strecke von Völklingen nach Saarlouis eigentlich keine Sieg-Ambitionen. Vielmehr möchte das Mitglied der Lauftrefffreunde Köllertal feststellen, wie weit man mit seinem Körper eigentlich gehen kann. Deshalb auch seine Sympathien für die Ultraszene. Faszinierend beim Laufen sei, dass man es so wenig planen könne. „An manchen Tagen geht gar nichts, und an anderen ist es fantastisch“, beschreibt Heib. „Ein Traum von mir ist es, auch ohne Uhr, ohne Zeit zu laufen. Einfach nur laufen“, schwärmt Heib. Aber davon sei er noch weit entfernt. Trotz der Probleme, sich am kommenden Freitag Urlaub zu nehmen, versucht er, bei der Staffel mitzumachen. Der Gedanke, ein Puzzleteil vom Ganzen zu sein, fasziniere ihn so sehr. *cloe*