

Einmal um die Welt laufen

Der Wermelskirchener Lutz Balschuweit (50) hat sich 2012 ein besonderes Ziel gesetzt: Er will 40.076,6 Kilometer, eine Erdumrundung, im Täglichlaufen zurücklegen. Er hat's fast geschafft.

VON STEPHAN SINGER

WERMELSKIRCHEN Der tägliche Ablauf am Morgen ändert sich nie: Um 5.30 Uhr klingelt der Wecker, aufstehen, auf die Toilette gehen, Zähneputzen, schnell ein Glas Wasser mit hinzugefügtem Magnesium trinken und ab in die Laufschuhe. „Das passiert inzwischen, ohne dabei großartig nachzudenken. Ich ziehe das täglich so durch, dann kommt gar nicht erst die Idee auf, den Ablauf einmal umzuplanen“, sagt Lutz Balschuweit.

Seit dem 2. Januar 2012 erprobt sich der Wermelskirchener im Täglichlaufen. Sein Ziel: Er möchte dabei eine Strecke von 40.076,6 Kilometer zurücklegen – das entspricht der Länge einer Erdumrundung auf dem Äquator. Und dieses Ziel wird der 50-Jährige am kommenden Montag erreicht haben. Voraussetzung dafür ist, dass es beim momentanen Durchschnitt von 24 Kilometer Laufstrecke täglich bleibt. Allerdings: War die Äquator-Strecke für Lutz Balschuweit einmal ein Ziel, auf das es sich hinzuarbeiten lohnt, ist das Erreichen dieser Marke inzwischen längst zum Zwischenstopp geworden, denn mit dem Laufen aufhören will Balschuweit auf keinen Fall.

„Ursprünglich ging es einmal ums Abnehmen. Ich hatte 160 Kilogramm drauf, die Hälfte davon musste weg. Dafür musste eine Bewegungsart her, Jogging war einfach. Das Abnehmen dauerte ein Jahr. Schließlich fand ich

Internetforen, wo Leute vom Täglichlaufen berichteten. Da dachte ich mir: Was an sechs Tagen geht, geht auch an sieben“, erinnert sich Balschuweit im BM-Gespräch.

Der Läufer kann mit Hilfe seiner Armbanduhr, die mit GPS-Daten funktioniert, die absolvierte Strecke nachvollziehen. Pedantisch genau ist der Langläufer dabei nicht: „Mal laufe ich mehr. Je nach dem, was passiert. Manchmal treffe ich unterwegs andere Langläufer und wir joggen noch ein Stück zusammen. Oder es gesellen sich Bekannte von mir zu einem Teil der Strecke dazu. Ich laufe auch nicht täglich den gleichen Weg, damit ich Abwechslung habe“, beschreibt Balschuweit.

Ganz ohne Weh-Wehchen geht ein solches Vorhaben nicht über die Bühne, gibt der Enthusiast zu: „Klar ist: Mit einem umgeknicktem Fuß geht nichts mehr, bis es ausgeheilt ist. Aber zum Beispiel habe ich beidseitigen Fersensporn, was sich mal schlimmer und mal weniger schlimm bemerkbar macht. Das geht mit reichlich Tricks wie Polstern oder Massagen. Ansonsten gehen Schmerzen nach fünf Kilometer laufen weg, das verliert sich in der Bewegung. Die Überbelastung füge ich mir selber zu – man muss dafür ein bisschen bescheuert sein!“

Die interessanteste Erfahrung für Lutz Balschuweit war ein willkommen

er Nebeneffekt zur körperlichen Fitness: „Die Birne wird davon auch gesund.“ Dem sprichwörtlichen inneren Schweinehund ist Balschuweit in den vergangenen gut viereinhalb Jahren noch nicht begegnet: „Ich treffe viele Leute, die mit ihrem Hund morgens Gassi gehen. Ich kenne keinen Schweinehund und habe deshalb auch keine Ratschläge, wie man ihn überwinden kann“, sagt er. „Man muss es wollen, dann macht man es auch.“

Wenn Lutz Balschuweit morgens zwischen 6.15 und 9 Uhr unterwegs ist, freut er sich über leichten Wind bei Sonnenschein mit knapp 15 Grad Celsius. „Kälter ist nicht schlimm, Nieselregen macht mir nichts. Ich mag nicht, wenn es aus Eimern schüttet – das hat sich aber in zwei Minuten erledigt, dann laufe ich eben komplett durchnässt.“ Als Balschuweit die 40.000-Kilometer-Strecke in Angriff nahm, war er noch als selbstständiger Vermögensberater tätig: „Heute bin ich fertig mit dem Arbeiten.“

Die Äquator-Route macht für Balschuweit durchaus Sinn: „Tatsächlich laufen kann man die nicht, da ist jede Menge Wasser. Aber virtuell. Das macht es erfassbar, es kommt mir nicht mehr so weit vor. Jetzt habe ich ein Gefühl für die Entfernung. Ich habe zwischendurch mal im Internet geschaut, wo ich mich

gerade auf der Erde befände, wenn ich die bis dahin zurückgelegte Strecke dorthin gelaufen wäre. Inzwischen bin ich beinahe wieder hier zu Hause angekommen.“

Von den Diskussionen in den Läufer-Internetforen hat sich Lutz Balschuweit längst wieder verabschiedet: „Da gibt's nichts zu diskutieren. Schuhe an und laufen! Ich laufe auch immer nur so schnell ich kann, habe keine Wettbewerbsgedanken. Die typischen Läufer reden ständig über's Laufen. Mich interessiert aber, was am Wegesrand passiert. Ich habe vor der nächsten Steigung keinen Bammel, denn ich weiß ja, dass ich es schaffe, dass ich schlimmstenfalls außer Atem bin. Das Hirn muss weg vom Fuß!“

Am Montag wird er es geschafft haben: Gegen 7.15 Uhr, so sein Zeitplan, wird Balschuweit in der Telegrafienstraße über eine imaginäre Ziellinie laufen.

BM-FOTO: MICHAEL SCHÜTZ

