

Ausdauerläufer erreicht magische Marke

Lutz Balschweit hat 100.000 Kilometer auf Laufwegen hinter sich gebracht. Auch in dem großen Moment, in dem er in Bergisch Born die Marke überläuft, ist er nicht alleine unterwegs.

VON THERESA DEMSKI

WERMELSKIRCHEN Auf der Balkantrasse zwischen Wermelskirchen und Lennep herrscht an diesem Morgen noch Ruhe. Nur ganz selten fährt mal ein Radfahrer vorbei. Um punkt Viertel vor Acht taucht am Horizont ein Läufer in neonfarbenen Laufshorts und Schuhen auf. Mit einem Band um den Kopf.

Lutz Balschweit ist aber nicht alleine unterwegs. Wie immer läuft er in einer kleinen Gruppe von spontanen Mitstreitern, die gemeinsam Kilometer für Kilometer hinter sich legen. An diesem Morgen macht der Wermelskirchener Ausdauerläufer auf der Trasse kurz hinter dem Raiffeisengelände in Bergisch Born einen kurzen Halt. Er lacht gut gelaunt und nimmt dann Glückwünsche seiner Mitläufer entgegen: „100.000 Kilometer“, sagt er, „genau hier.“

Balschweit hat jeden Meter gezählt und dokumentiert, den er seit seiner ersten Strecke 2012 gelaufen ist. Und sein System hat ihm gemeldet: Genau hier, auf der Trasse zwischen Wermelskirchen und Lennep, überschreitet er die magische Marke. Die Männer klopfen sich kurz auf die Schulter. Lutz Balschweit gibt für diejenigen, die mit ihm anstoßen wollen, ein Schnäpsschen aus.

Christian Arnsberg ist an diesem Morgen extra aus Leverkusen nach Wermelskirchen gekommen. „Ich kenne Lutz durch seinen Laufblog im Internet“, erzählt er. „Er ist mein Streitementor geworden.“ Lutz Bal-



schweit, inzwischen 57, ist vielen zum Vorbild geworden – weil er jeden Tag läuft. „Ich wollte an diesem besonderen Moment dabei sein“, sagt Christian Arnsberg. Und deswegen hat er sich mit der kleinen Laufgruppe um 6.15 Uhr von Wermelskirchen auf den Weg nach Lennep gemacht – über die Balkantrasse. Auf dem Rückweg, knapp anderthalb Stunden später, meldet der Kilometermesser nun den besonderen Rekord.

„Und wie kommen wir jetzt nach Hause“, scherzt einer der Mitläufer. Die Antwort steht natürlich längst fest: Nach wenigen Minuten laufen die Männer weiter. Und mit ihnen die

Erinnerungen an viele gemeinsame Kilometer. Für Lutz Balschweit begann dieser Weg mit einer Entscheidung vor 20 Jahren: „Wir hatten es genossen, zu essen und zu arbeiten“, hat er einmal von dem großen Wendepunkt in seinem Leben erzählt. Lutz und Anja Balschweit hatten damals von einem auf den anderen Tag die Vorzeichen gewechselt. Ihre Wünsche und Vorstellungen vom Leben hätten sich geändert.

Er nahm 80 Kilogramm ab, bis 50. Seine Methode erklärte er damals mit wenigen Worten: „Kein Fett, kein Zucker, kein Alkohol und Bewegung.“ Vor allem der letzte Punkt wurde zu

seinem Markenzeichen: Aus täglichen Spaziergängen und Nordic-Walking wurde schließlich das regelmäßige Langstrecken-Laufen. Jeden Tag, völlig unabhängig vom Wetter, läuft Lutz Balschweit seitdem in aller Frühe seine Strecke.

Früher umrundete er die Eschbachtalsperre. „Aber weil meine Frau und ich ja auch jeden Nachmittag einen Spaziergang durch die Natur unternehmen, habe ich die Strecke verändert“, sagt er. Seit dem läuft er jeden Morgen von Wermelskirchen nach Lennep – und zurück.

Er erzählt davon auf seinem Blog „Unser Weg“ – und hat 2018 auch ein

Buch herausgebracht. Viele Läufer aus dem ganzen Land hat er so bereits kennengelernt. Einige schließen sich ihm gelegentlich an, andere verfolgen im Internet seine täglichen Laufberichte. Sie verfolgen, wie er 2016 seine erste zahlenmäßige Weltumrundung feierte – 2022 dann seine zweite. Und sie lassen sich auch heute noch von seiner Botschaft motivieren: „Fangt an. Bleibt am Ball. Und lasst den Kopf nicht hängen.“ Denn Balschweit erzählt nicht nur vom Laufen, sondern auch vom Leben – von eigenen Herausforderungen, Problemen und Verletzungen und dem Umgang damit.

INFO

Ein Buch über sein Leben

Titel Das Buch „Lebenslauf: Kein Wettkampf!“ von Lutz Balschweit kostet gebunden 11,99 Euro. Die Kindle-Edition und das E-Book kosten 9,99 Euro. Der Titel hat die ISBN 978-3745082371. Inzwischen gibt es auch eine Audio-Version. balschweit.de

Ein kleiner Stopp an der 100.000 Kilometer-Marke: Lutz Balschweit (2.v.l.) freut sich beim Rekordlauf auf der Balkantrasse über die Begleitung von Christian Arnsberg, Peter Prukop, Markus Paniczek und Volkmar Nehmert (v.r.).

FOTO: THERESA DEMSKI

Von Verbissenheit hält er wenig, von Zuverlässigkeit aber viel. Er habe sich damals dafür entschieden, zu laufen. Und dabei bleibe er. Heute denkt er nicht mehr darüber nach, sich die Schuhe zu schnüren. Er mache es einfach. Darauf können sich auch Mitläufer einrichten: „Ich weiß nie so genau, wann ich treffe und wer mitläuft“, sagt Balschweit.

2016 begann er, gezielt Gefilchtete zum Mitlaufen einzuladen – er spazierte damals in das „Café International“ der Initiative „Willkommen in Wermelskirchen“ und machte ein Angebot. Seit dem sind in aller Frühe auch immer mal wieder Menschen mit Migrationgeschichte dabei. „Völlig auf Augenhöhe“, hat Balschweit von Anfang an betont. „Wir sind als Freunde unterwegs.“ Und wenn dann jemand Unterstützung brauche, bekomme er sie auch.

Inzwischen steuert die Laufgruppe nach dem Stopp an der 100.000 Kilometer-Marke auf die Wermelskirchener Innenstadt zu. Vor der eigenen Haustüre erwartet den Langstrecken-Läufer noch eine kleine Überraschung: Freunde und Wegbegleiter empfangen ihn mit einem Plakat, einem Gläschen Sekt und großem Jubel. Auch eine kleine Holzmedaille bekommt er überreicht – eine schöne Erinnerung. Und doch gilt für Lutz Balschweit auch nach 13 Jahren und 100.000 Kilometern: Er läuft nicht für Medaillen, sondern für sich selbst.