

„Man muss nur einfach loslaufen“

Lutz Balschuweit hat 100.000 gelaufene Kilometer hinter sich. Was ihm das Laufen gibt und was er anderen mitgeben möchte, hat er dem WGA verraten.

Von Anja Carolina Siebel

Sind Sie schon mal zehn Kilometer am Stück gelaufen? Könnte gut sein, wenn Sie etwas sportlich veranlagt sind. Jetzt stellen Sie sich das 10.000 Mal vor. Unvorstellbar? Nicht für den Wermelskirchener Lutz Balschuweit. Der 59-jährige überschritt am Freitag seinen 100.000 gelaufenen Kilometer.

Lutz Balschuweit und seine Frau Anja laufen täglich. Die Frau eine etwas kürzere Distanz, er rund 20 Kilometer; meist über die Balkantrasse bis zum Lenneper Bahnhof und zurück. Jeden Morgen um dieselbe Uhrzeit läuft er los. Man kennt ihn längst in Wermelskirchen, den bunt gekleideten Langstreckenläufer.

„Jeder muss sein eigenes Konzept finden.“

Lutz Balschuweit, Läufer

Laufen und Bewegung ist zum täglichen Ritual für Anja und Lutz Balschuweit geworden. Das war nicht immer so. Beide waren vor Jahren sehr übergewichtig, fingen dann langsam mit regelmäßiger Bewegung und einer Ernährungsumstellung an. Das war im Jahr 2012.

Geplant, dass sie über Jahre täglich laufen, hatten sie damals aber nicht. „Für uns war aber wichtig, eine tägliche Routine zu schaffen“, sagt Lutz Balschuweit. „Das gibt uns seitdem großen Halt, auch in schwierigen Zeiten. Durch-

halten ist manchmal gar keine schlechte Devise.“

Das gilt auch, wenn er beispielsweise bei Minusgraden im Winter um kurz nach sechs Uhr morgens aus dem Fenster schaut und seine Laufschuhe schnürt. „Na klar fluche und schimpfe ich dann auch mal“, räumt er ein. Sich wieder in die warme Koje zu legen, kommt für ihn aber nicht in Frage. „Sportler kennen das: Wenn man einmal losgelaufen ist, dann geht das von selbst. Und hinterher ist man ja dann auch froh, wenn man es wieder geschafft hat.“

Nachdem 2015 viele geflüchtete Menschen auch nach Wermelskirchen kamen, gründete Lutz Balschuweit eine Laufgruppe für einige der Männer. Er nahm sie - zumin-

dest für einen Teil seiner Strecke - täglich mit. „Inzwischen arbeiten die alle“, erzählt Balschuweit. „Manche sind auch weggezogen. Wir halten aber immer noch Kontakt. Und wenn es sich einrichten lässt, laufen wir natürlich auch mal wieder ein Stückchen zusammen.“ Auf seinen Läufen durch die Morgendämmerung begleiten ihn meist Podcasts auf den Ohren. Oder, hin und wieder, eben ein anderer Läufer, der ihm begegnet.

4863 Tage am Stück ist er nun gelaufen. Als sogenannter Streak-Runner zeichnet er seine Läufe täglich auf. Nach den Regeln der amerikanischen Streak-Running-Vereinigung (USRSA, United States Running Streak Association), die weltweit anerkannt werden,

gelten für einen Streak, also eine Serie täglicher Läufe, folgende Bedingungen: Jeden Tag wird mindestens eine zusammenhängende Meile (entspricht 1,61 km) ohne technische Hilfsmittel (ausgenommen sind Prothesen und Laufbänder) oder die Unterstützung fremder Personen gelaufen und die Serie entsprechend dokumentiert.

Es gibt immer wieder auch Kritik

Balschuweit hat das eingehalten in über einem Jahrzehnt. Selbst, als er einmal im Krankenhaus lag, schaffte er die Meile täglich - einmal ums Klinikgelände an der Königstraße ging es da.

Ihm sei bewusst, sagt der Sportler, dass es auch Kritik an

seiner Art sich zu bewegen gebe. „Manche sagen ja, man sollte mal Pause machen. Aber das gilt ja vorwiegend für Wettkampfsportler, die auf etwas hin trainieren. Das mache ich ja nicht. Ich bezeichne das als moderate Bewegung.“

Im Dezember 2016 hatte Lutz Balschuweit mit seinem Streak-Running die theoretische Erdumrundung geschafft: Damals waren es die 40.076 Kilometer der Äquatormessung. 2022 schaffte er sie dann sogar ein zweites Mal.

„Solche Meilensteine wird es natürlich immer wieder geben“, sagt der Läufer. „Aber darauf kommt es mir nicht an. Ich laufe einfach immer weiter. Bis es nicht mehr geht.“

Und wenn es einmal nicht mehr geht? „Dann muss ich et-

was anderes machen. Schwimmen, Radfahren. Ohne Bewegung, das könnte ich mir jedenfalls nicht vorstellen.“

Das gibt er anderen mit auf den Weg

Und was gibt er Menschen mit, die sich eigentlich - zum Beispiel aus medizinischer Sicht - mehr bewegen sollten, aber es aus welchen Gründen auch immer nicht so hinkommen?

„Da kann man nichts raten“, ist er überzeugt. „Jeder muss selbst draufkommen und vor allem sein eigenes Konzept finden. Ohne Konzept wird das nichts. Jeder tickt ja anders. Ich bin mir aber sicher, dass das jeder finden kann, wenn er halbwegs gesund ist.“



Einige seiner Weggefährten erwarteten Lutz Balschuweit (Mitte) am Freitagmorgen nach seinem gelaufenen 100.000. Kilometer.

Foto: Anja Carolina Siebel