

# Lutz Balschuweit läuft zwei Mal um den Globus

Nach 3699 Tagen täglichen Laufens sammelt der „Roadrunner“ eine Gesamtstrecke an, die zwei Erdumrundungen entspricht.

VON STEPHAN SINGER

**WERMELSKIRCHEN** Die Sonne lacht nicht mit ihm, als er zum zweiten Mal eine „Erdumrundung“ schafft. Vielmehr ist er bei der Ankunft zuhause nach knapp drei Stunden klitschnass bis auf die Haut. Dauerregen und Wind – Streak-Runner Lutz Balschuweit lässt sich von solchen Wetterwidrigkeiten nicht abhalten. Das hat er nicht, seit er das ungewöhnliche Hobby des Täglich-Laufens für sich entdeckte. „Wenn es die Gesundheit mitmacht, werde ich auch die dritte Weltumrundung absolvieren“, kündigt Lutz Balschuweit zufrieden lachend im Gespräch mit unserer Redaktion an: Am 19. September 2016 hatte Balschuweit seine erste „Erdumrundung“ auf „der Uhr“ – nunmehr hat er mit einer Gesamtstrecke von 80.153,2 Kilometern im Täglich-Laufen zwei Mal den Globus umrundet, gemessen an der Äquatorlinie.

Von der Welt viel gesehen hat der Langläufer dabei allerdings nicht, denn Lutz Balschuweit ist täglich in heimischen Gefilden unterwegs. Für die erste Weltumrundung habe er weniger Zeit benötigt, weil er damals noch längere Distanzen am Tag zurückgelegt habe. „Mein derzeitiger Geschwindigkeitsdurchschnitt sind sechs Minuten und 21 Sekunden pro Kilometer“, sagt der 56-Jährige, der mittels Datentechnik und GPS seine sportlichen Leitungen genau dokumentiert: „Das gehört zum Streak-Running dazu: Im Internet führe ich quasi Tagebuch



Bei der Ankunft zuhause wartete bunte Deko und ein Sekt auf den Täglich-Läufer Lutz Balschuweit. Zuerst hieß es aber: Raus aus den nassen Klamotten.

über mein Laufen.“ Geregelt wäre dabei auch, dass es sich um Laufen oder Joggen handeln muss, was sich durch eine Flugphase, in denen beide Füße vom Boden weg sind, bei der Schrittfolge definiert. In seinem Streak-Running-Blog erfasst Balschuweit unterschiedliche Daten, wie beispielsweise die Höhenmeter.

Am Tag der zweiten „Erdumrundung“ ist Lutz Balschuweit an 3699 Tagen in Folge täglich gelaufen. Das seien zehn Jahre und 44 Tage, habe er errechnet. Und auch das ist beim Streak-Running als Regel vorgegeben: Einfach gesagt dürfen zwischen zwei Läufen nicht mehr als 24 Stunden liegen, um täglich gelaufen zu sein – jeder Lauf muss mindestens eine Distanz von einer Meile, also 1,61 Kilometer, haben. Lutz Balschuweit startet diszipliniert täglich um 6.15 Uhr morgens. Die Zeiten, in denen er sich noch immer wieder neue Route ausgesucht hat und er bis nach Leverkusen, Köln, Wipperfurth oder Hückeswagen unterwegs war, sind vorbei. Momentan führt ihn sein Täglich-Lauf über die Balkantrasse nach Remscheid-Lennep und zurück, eine Distanz von zehn Kilometern mit 180 überwundenen Höhenmetern: „Die Umgebung schaue ich mir lieber beim Wandern an. Beim Laufen geht das eh schlecht, weil man ja immer schaut, wo man hintritt.“ Dass sich Uhrzeit und Route täglich gleichen, habe Vorteile, berichtet Lutz Balschuweit: „Durch diese Verlässlichkeit, die vielleicht mal um zwei oder drei Minuten variiert, stoßen

## INFO

### Buch berichtet über Täglich-Laufen

Im Januar 2018 veröffentlichte Lutz Balschuweit sein Buch „Lebenslauf – kein Wettkampf“, das in gedruckter Form oder als Hörbuch erhältlich ist und inzwischen über 2500 Mal verkauft wurde.

immer wieder Langläufer hinzu, die mich ein Teilstück begleiten.“ Oder auch Gassi-Gänger würden ihm jeden Tag an nahezu gleicher Stelle einen „Guten Morgen“ wünschen. „Und ich grüße natürlich auch – das macht Freude“, sagt Balschuweit: „Während des Joggens kann ich schon ein Gespräch führen – so schnell, dass das nicht gehen würde, bin ich nicht unterwegs.“

Am Neujahrstag 2022 waren es genau zehn Jahre, in denen Lutz Balschuweit als täglicher „Roadrunner“ aktiv war (wir berichteten). Die Umstellung im Leben von Lutz Balschuweit und seiner Ehefrau Anja begann Ende 2004 mit täglichem Spazieren, später Nordic Walking. Als selbstständiger Vermögensberater wollte Balschuweit weniger arbeiten und mehr Freizeit haben, wie er sich erinnert: „Wir waren damals beide sehr übergewichtig und wir wollten Gewicht verlieren.“ Aus der täglichen Bewegung habe sich eine Routine ergeben, die sich für ihn schließlich zum Täglich-Langlaufen entwickelt habe.

FOTO: STEPHAN SINGER