



▶▶ Playlist

Von **ANTJE MÖLDNER, 25**. Die frühere 1500-Meter-Läuferin war bei der Leichtathletik-WM in Berlin die einzige Deutsche in einem Finallauf. Im Endlauf über 3000 Meter Hindernis belegte sie mit deutschem Rekord (9:18,54) den neunten Platz.

01 THE VERONICAS

DURATION ACTUALLY 3:56

Wenn ich schlechte Laune habe, höre ich diesen lauten Titel sehr gern, da er mich wieder runterholt.

02 LEONA LEWIS FORGIVE ME

Dieser Titel hat mir geholfen, die letzte Phase beim Stufentest auf dem Laufband zu überstehen.

03 BEYONCÉ SWEET DREAMS

Bei dem Song bekomme ich einfach Lust zu laufen.

04 TRACY CHAPMAN

TALKIN' 'BOUT A REVOLUTION

Kerzen anzünden und relaxen.

05 MARIA MENA

I WAS MADE FOR LOVIN' YOU

Ein wenig Romantik braucht man ja auch mal im Leben.

06 YOLANDA ADAMS

I BELIEVE

Zum Tanzen.
Oder zum Laufen.

07 ENRIQUE IGLESIAS FEAT. SARAH CONNER

TAKIN' BACK MY LOVE

Einfach ein Song für gute Laune.

Weitere Musiktipps unter runnersworld.de/playlist

LAUFHELDEN

Normale Menschen, die Außergewöhnliches tun



MARIENPILGER:
Harald Satzinger, Gottfried Schlechter und Patrick Plattner (v. l.) bei ihrer bergigen Mission für die kranke Maria

GOTTFRIED SCHLECHTER, 31, PATRICK PLATTNER, 34, UND HARALD SATZINGER, 47, liefen für ein krankes zweijähriges Kind über 28 Berge. „28 Gipfel für Maria“ nannten die drei Soldaten ihren Charity-Lauf. Dieser führte sie am 28. Juli über insgesamt 3820 Höhenmeter und genau 28 Anhöhen rund 40 Kilometer weit vom Haneburger, einem 2596-Meter-Berg in den Tuxer Alpen (Tirol), zum Gipfelkreuz der Hippoldspitze (2642 Meter). „Wir wollten damit unserem Kameraden Klaus Gerold und seiner Familie helfen“, sagt Gottfried Schlechter. Klaus' Tochter leidet seit ihrer Geburt am Prader-Willi-Syndrom, einer seltenen Krankheit, die verschiedene körperliche sowie psychische Behinderungen mit sich bringt. Die Therapie kostete bis zu 750 Euro pro Monat. „Die Eltern wollen der kleinen Maria eine spezielle Behandlung in einem Krankenhaus in Hildesheim ermöglichen. Diese müssen sie selbst finanzieren, und sie übersteigt ihr Budget. Doch mithilfe unserer Sponsoren und vieler privater Spender sind wir dieser Behandlung einen guten Schritt näher gekommen.“ Die ersten zehn Gipfel bestritten die topfitten Männer in vier Stunden. „Als wir mitten drin waren, wurde uns erst richtig bewusst, was wir uns da vorgenommen hatten. Es war nicht wie bei einem normalen Marathon, bei dem man während des Laufens abschalten kann. Wir mussten permanent hochkonzentriert sein, denn ein Fehltritt in diesem Gelände hätte fatale Folgen.“ Nach 12:46 Stunden erreichten die Läufer ihr Ziel und schlugen am Gipfelkreuz der Hippoldspitze an. Mehr Infos zu Lauf und Spendenmöglichkeit über schlechter@gmx.at



RESPEKT VERDIENT:
Ex-Junkie Michael Isemann (Nr. 144) als erfolgreicher Läufer. Gerhard Wildenhof (Nr. 319) ist gleichzeitig sein Arzt und sein Trainer

MICHAEL ISEMANN, 37, schaffte den Sprung aus dem Drogensumpf zum Sport. „Als Jugendlicher war ich alkohol- und drogensüchtig, was mich geradewegs in die Strafanstalt führte“, berichtet er. Als er in den Maßregelvollzug der forensischen Psychiatrie im Isar-Amper-Klinikum München Ost verlegt wurde, schloss er sich 2008 der Laufgruppe von Oberarzt Gerhard Wildenhof an. Schließlich nahm er am Haarathon teil. Diese nach dem Ost-Münchener Stadtteil Haar benannte offene Veranstaltung wird von dem Klinikum veranstaltet und ist der psychischen Gesundheit gewidmet. Letztes Jahr finishte Michael die 10,25 Kilometer in flotten 50 Minuten. Dieses Jahr lief er wieder mit und freute sich: „Der Lohn sind Anerkennung, Respekt, ein Gefühl der Freiheit und das Bewusstsein, den Kampf gegen Uhr und inneren Schweinehund gewonnen zu haben.“

„FREIHEIT FÜR BURMA“

steht auf Burmesisch auf dem Banner, das Philipp Bück, Ulrike Bey, Myo Min Htet und Elmar Kreft (v. l.) hier halten. Das Foto zeigt sie vor dem Ruhrmarathon im Mai, bei dem sie laufend für Demokratie und Menschenrechte warben



ULRIKE BEY, 35, PHILIPP BÜCK, 32, MYO MIN HTET, 32, UND ELMAR KREFT, 39, liefen beim Ruhrmarathon im Mai für die Freiheit der politischen Gefangenen in Burma. Die vier Läufer gehören der Burma-Initiative des Asienhauses Essen an, das sich für Demokratie und Menschenrechte in dem südostasiatischen Land einsetzt. Momentan gibt es dort über 2100 politische Gefangene. Darunter sind viele Studenten, Mönche und Frauen. Die seit Anfang der Sechzigerjahre bestehende Militärdiktatur geht brutal gegen Andersdenkende vor. Etliche Gefangene gehören der Oppositionspartei National League for Democracy (NDL) an, so wie die prominente Politikerin Aung San Suu Kyi, die 1991 für ihren Einsatz für mehr Demokratie mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde. „Mit der Teilnahme einer Läufergruppe am Ruhrmarathon wollten wir die öffentliche Aufmerksamkeit auf die Situation der politischen Gefangenen lenken und Spenden für unsere Solidaritätsarbeit sammeln. Unser Spendenziel waren 2100 Euro“, sagt Ulrike Bey, die bis vor Kurzem Leiterin der Burma-Initiative war. Ihr Ziel haben sie zwar um 1000 Euro verfehlt, aber ihre Arbeit kann man weiterhin mit Spenden fördern. Mehr Infos unter asienhaus.de



VERDIENTES PAUSCHEN:
Jeffrey Norris (l.) nach seinem Ultra-Weltrekord im Blindensport: Er lief beim 6-Tage-Lauf in Göteborg 373 Kilometer am Stück. Hinter ihm sein Begleiter Georg Hallstorp (Nr. 125)

JEFFREY NORRIS, 49, stellte beim Sechs-Tage-Lauf in Göteborg Anfang September einen neuen Weltrekord im Blindensport auf: Er lief 373 Kilometer auf einem 730-Meter-Rundkurs. Eiserner Wille und Durchhaltevermögen zeichnen den Deutsch-Amerikaner aus. So gelang es ihm, den bisherigen inoffiziellen Weltrekord im Blindensport auf der Ultra-Langstrecke von 363 Kilometern um volle zehn Kilometer zu überbieten. Sein Rekord ist für ihn allerdings eher Nebensache: „Der Grund, weshalb ich laufe, sind nicht Wettkämpfe und

Rekorde. Sport ist für mich eine wunderbare Unterstützung, wenn es darum geht, sich auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten und diese anzunehmen“, sagt er. Jeffrey wurde in Mississippi geboren und wuchs in Texas City auf. Seit 1970 wohnt er in seiner Wahlheimat Nürnberg. 1992 erblindete er nach einem Unfall. Erst nach diesem Schicksalsschlag kam er während eines Kuraufenthalts zum Laufen. Nun ist er für seine Projekte auf der Suche nach Sponsoren. Mehr Infos unter runningnorris.com



Kennen Sie auch Menschen, die in unsere Rubrik „Laufhelden“ passen? Dann schreiben Sie uns: leserservice@runnersworld.de

1/2
105 x 280
Anschnitt