

Leo Stierhof



LAUFE  
DEINEN  
LEBENS-LAUF

## **Inhalt**

Das Weltbild eines Lebensläufers

Laufe weiter

Das Entdecken einer neuen Trainingsmethode

Die 24 Stunden von Iserlohn 2010

Die 48 Stunden von Gols/Österreich 2010

n-tv-Videotexttafel 127 vom 09.06.2010

Die 24 Stunden von Rockenhausen/Pfalz 2010

Die Kolonialisierung der Europäischen Union 08.07.2010

Otto und Heinrich Nr. 1

Begegnung an einer Ampel

Die 24 Stunden von Reichenbach 2010

Die Macht der unerschütterlichen Entschlossenheit

Der Schwächeanfall

Die 48 Stunden von Kladno bei Prag 2010

Begegnung an einem Getreidefeld

Begegnung in einem Stehcafé

Die sechs Stunden von Weißenstadt/Fichtelgebirge 2010

Die 24 Stunden von Brugg/CH 2010

Mein Feiertag

Über Politik

Otto und Heinrich Nr. 2

Glücksläufe des Jahres 2010

Private Dinge

Besinnliches

Die sechs Stunden von Nürnberg 2011

In Bewegung bleiben

Die Begegnung von Berching

Die 48 Stunden von Gols 2011

Traum vom 13./14.06.2011

Die 12 Stunden von Grieskirchen/Österreich 2011

Die Begegnung vom 12.07.2011

Die 24 Stunden von Reichenbach 2011

Die 48 Stunden von Kladno 2011

Urlaub 2011 Lignano/Italien

Begegnung vom 22.09.2011

Die 24 Stunden von Brugg/Ch 2011

Aktuelle Nachrichten 2011

Erkenntnisse über Menschen

Otto und Heinrich Nr. 3

Lebenslauffallen

Otto und Heinrich Nr. 4

Erfahrungen

Otto und Heinrich Nr. 5

Die Legende vom Bettelmann

Otto und Heinrich Nr. 6

Der singende Vagabund

Der Sinn des Lebens

Der Herr Karl

Ist es ein Traum oder ist es Wirklichkeit?

Mein Silvesterlauf 2011

Zusammenfassung

Die Botschaft

Die Hoffnung

## **Das Weltbild eines Lebensläufers**

**Dein guter Gedanke kann der Beginn deiner guten Idee werden.**

**Deine gute Idee kann der Beginn deiner guten Tat werden.**

**Deine gute Tat kann zu deinem großen Erfolg führen.  
Darum versuche jeden deiner guten Gedanken in die Tat umzusetzen.**

Nach der Vollendung meines vierten Buches will ich sofort mit dem Anfang meines fünften Buches beginnen. Ich überlege und ich überlege. Mein Geist ist blockiert! Ich sage zu mir: »Habe Geduld mit dir selbst! Wenn der Zeitpunkt für den Beginn gekommen ist, so wird dir dies durch ein Zeichen bewusst werden.« Während ich einige Tage später bei meinem Frühstück ein hartes Vollkornbrot kaue, fühle ich im Mund einen noch härteren Gegenstand. Dieser Gegenstand ist kein Stein, sondern ein abgebrochenes Stück von einem meiner Zähne. Nach dem Frühstück gehe ich sofort zum Zahnarzt. Weil ich vorher keinen Termin vereinbart hatte, sitze ich längere Zeit im Wartezimmer. Das Warten nutze ich, um die Menschen im Wartezimmer zu beobachten und um mit ihnen zu sprechen. Es öffnet sich die Türe! Eine junge, attraktive, in eine silbergraue Bluse, einen schwarzen Rock und einen schwarzen Hut, mit einem weißen Schleier darüber, gekleidete junge Frau, die ich vorher noch nie gesehen hatte, betritt den Raum. Sie schreitet auf mich zu und nimmt auf dem freien Stuhl neben mir Platz. Von rechts strahlt das Licht der Sonne durch das Fenster nur auf ihr Antlitz und mich. Ich fühle es: »Sie fühlt sich in meiner Nähe wohl!« Nach kurzer Zeit beginnt sie über sich zu sprechen: »Ich bin erst vor einer Woche von Köln nach Schwandorf zu meinem Vater und Opa gezogen.

Vorher lebte ich in einer Großstadt bei meiner Mutter. Jetzt muss ich mich erstmals an das Leben in einer Kleinstadt gewöhnen. Ich habe vor Kurzem mein Abitur gemacht und suche dringend einen Studienplatz.« Ich fühle es wieder: »Sie erwartet von mir, obwohl auch sie mich vorher noch nie gesehen hat, eine Aussage!« Ich bemühe mich, die richtigen Worte für sie zu finden. »Wenn Sie lernen, vor nichts Angst zu haben, und auch lernen, sich über nichts Sorgen zu machen, dann wird alles gut für Sie werden!« Sie antwortet dazu: »Das ist leichter gesagt als getan!« Ich entgegne ihr: »Das verstehe ich! Wenn Sie sich jedoch, ab heute, jeden Tag, im Vertrauen auf sich selbst vornehmen, vor nichts Angst zu haben und sich über nichts Sorgen zu machen, so wird Ihnen dies im Verlauf der Zeit gelingen. Sehen Sie dies als ein Persönlichkeitstraining. Haben Sie bei diesem Training Geduld mit sich selbst. Glauben Sie an sich. Aus Ihrem Bewusstsein werden alle Ängste und Sorgen verschwinden.« Sie lacht mich glücklich an und sagt zu mir: »Ich will es versuchen!«

Nach einer kurzen Pause sagt Luisa: »Ich muss mich an der Uni vorstellen! Ich weiß noch nicht, was ich studieren will! Mein Abschlusszeugnis ist nicht so besonders gut!« Nach dieser Mitteilung sage ich zu ihr: »Wenn Sie am Morgen in den Spiegel blicken und Ihr liebes Gesicht sehen, so lächeln Sie ab sofort fröhlich in den Spiegel! Der Spiegel spiegelt Ihr Lächeln gewinnend zurück! Behalten und bewahren Sie sich Ihr gewinnendes Lächeln, den ganzen Tag, die ganze Woche und Ihr gesamtes weiteres Leben. Mit diesem Lächeln können Sie hinkommen, wo Sie wollen. Dieses gewinnende Lächeln kommt von den Menschen, die Sie anlächeln, zu Ihnen zurück und wird Ihr gesamtes Leben positiv gestalten. Mit Ihrem Lächeln öffnen sich für Sie alle Türen!« Die Sprechstundenhilfe öffnet die Wartezimmertür und sagt: »Frau Thalhammer bitte!« Luisa erhebt sich! Auch ich erhebe mich! Wir blicken uns, ohne einen begehrenden Hintergedanken, ehrlich und tief in die Augen. Sie reicht mir

ihre rechte Hand und verabschiedet sich mit einem kräftigen Händedruck. Am Tag danach denke ich, während ich mein Frühstück einnehme, wieder an den Anfang meines neuen Buches. »Die Erleuchtung ist da! Das ist es! Das ist der Anfang! Der abgebrochene Zahn hatte seine Bestimmung für mich. Mit dieser Bestimmung kann ich jetzt beginnen, ein fröhliches, den Menschen Mut machendes, sinnvolles fünftes Buch zu schreiben. Meine höhere Macht wird mir dabei helfen und mich begleiten.«

*Wer vor nichts Angst hat und sich über nichts Sorgen macht,  
der gewinnt eine innere Gelassenheit, mit der er  
unbekümmert seinen Lebenslauf erleben kann!*

## **Laufe weiter**

Mit der Beendigung der 24 Stunden von Brugg in der Schweiz beende ich Anfang Oktober 2009 meine Laufsaison des Jahres. Gleichzeitig vollende ich mit dem Beitrag über dieses mich tief beeindruckende Lauferlebnis mein viertes Buch. Am Tag danach denke ich: »Bleibe nicht stehen! Laufe weiter! Schreibe weiter!« Mit dieser inneren Einstellung beginne ich noch am gleichen Tag, so wie viele Jahre vorher, auf ein Neues, mit Freude, meine Vorbereitung für die neue Laufsaison 2010. Ab diesem Tag laufe ich, für mich als eine Selbstverständlichkeit geltend, täglich, ohne eine einzige Ausnahme, mit meiner inneren Heiterkeit und ruhigen Gelassenheit meine Kilometer. Ende Februar macht mir meine alle Jahre wiederkehrende Bronchitis, verbunden mit einer starken Erkältung, schwer zu schaffen. In dieser Situation sage ich zu mir: »Du bist ein 24-Stunden-Läufer! Ein 24-Stunden-Läufer lässt sich niemals, auch nicht durch eine vorübergehende Unpässlichkeit von seinem Weg abbringen! Wenn der Mensch sich auch nur ein einziges Mal von dem Weg seiner Bestimmung abbringen lässt, so wird er sich immer wieder von ihm abbringen lassen und wird danach, schon bald, als ein verlorener Geselle am Ende seines Weges sein!« Während dieser Zeit höre ich von klugen Zeitgenossen: »Du bist verrückt! Du bist nicht normal!« Diese Kritik betrachte ich als ein wichtiges Kompliment für mich und denke: »Wer nicht normal ist, der kann auch in keine, von der Allgemeinheit geschaffenen Normen eingeordnet werden! Er ist kein Gefangener der von der Gesellschaft eingeführten Normen für schwache Menschen!« Mitte März 2010 starte ich zu meinem Saisonauftakt bei dem 6-Stunden-Lauf von Nürnberg. Ich erkenne während der Dauer dieses kurzen Zeitlaufes: »Du bist wieder gut über den Winter gekommen! Einer weiteren



neuen Saison von langen Zeitläufen steht nichts im Wege. Ein jeder dieser Läufe wird für dich zu einem einmaligen, unverwechselbaren und immer wieder freudigen Erlebnis mit neuen Erfahrungen, Erkenntnissen, Begegnungen und Beobachtungen werden.« Meine neuen Läufe und die außergewöhnlichen Menschen, welche mir bei allen meinen bisherigen Ultraläufen begegneten, sind es wert, vorgestellt zu werden. Sie sind es wert, weil sie nach meiner Überzeugung Vorbilder sowohl für die jetzt lebende als auch für alle nachkommenden Generationen von Menschen sein können.

*Das Glück der Erde liegt auf den Straßen der Erde!  
Darum laufe nicht blind an deinem Glück vorbei!*

## **Das Entdecken einer neuen Trainingsmethode**

Nach dem Lauf von Nürnberg verbringe ich, wegen meiner angegriffenen Bronchien, einen kurzen Urlaub auf Mallorca. Bevor ich mit dem ersten Lauf in der heilenden Seeluft beginne, beschäftigt mich ein Problem. Mir ist die Laufstrecke noch unbekannt. Ich weiß nicht genau, wie lange sie ist. In früheren Jahren, als ich noch schneller laufen konnte, war dies einfacher für mich. Ich brauchte nur die gelaufene Zeit messen, dazu meine läuferische Tagesform prüfen und schon wusste ich, wie viele Kilometer ich zurückgelegt hatte. Nach meinem Umzug von Regensburg nach Maxhütte-Haidhof im Jahre 1985 kam ich von meinem ersten Trainingslauf in der neuen Umgebung zurück. Nach der Rückkehr sagte ich zu meiner Frau: »So! Meine neue 32-km-Runde habe ich schon erkundet!« Sie glaubte mir nicht und wir wetteten 10 DM. Nach der Wette führen wir gemeinsam die Laufstrecke ab. Meine neue lange Runde war 200 Meter länger, als ich errechnet hatte. Auf die 10 DM verzichtete ich selbstverständlich. Ich überlege nun: »Wie kannst du die Kilometer deines täglichen Laufes jetzt, ohne dich selbst zu betrügen, als ein langsam gewordener Oldtimer messen?« Während ich am ersten dieser Tage in Gedanken versunken dahinlaufe, kommt die Erleuchtung. »Laufe die gleiche Zeit, welche du zu Hause für deine Distanzläufe benötigst, und schon kannst du deine gelaufenen Kilometer errechnen!« Am dritten dieser Tage sage ich zu mir: »Laufe doch in Zukunft nicht mehr nur eine bestimmte Kilometerzahl, sondern unternehme auch abwechselnd Zeitläufe über eine bestimmte Laufzeit!« Ich beginne täglich die Dauer von 180 Minuten zu laufen! Dieses neue Laufen erweckt in mir ein mich beglückendes Laufgefühl. Nach einer gewissen Zeit blicke ich auf meine Uhr und sehe z.B.: »Du läufst jetzt seit 30 Minuten! Jetzt

sind es nur noch 150 Minuten.« Später blicke ich wieder auf meine Uhr und sehe z.B.: »Jetzt bist du 150 Minuten unterwegs! Es sind nur noch 30 Minuten zu laufen.« Für dieses neue Training wähle ich von zu Hause aus verschiedene und unterschiedliche Wendepunktstrecken. Nach der ersten Hälfte meiner vorher festgelegten Gesamtzeit ist mein Wendepunkt erreicht und ich laufe in der zweiten Hälfte dieser Zeit wieder nach Hause. Sobald ich an diese Zeitläufe gewöhnt bin, erkenne ich: »Diese Art zu laufen ist für ältere und vielleicht sogar für viele jüngere Menschen bekömmlicher als Distanzläufe von vorher festgelegten Kilometern, weil sie ohne Zeitdruck zu laufen sind.« Zusätzlich erkenne ich für mich: »Mit diesem Training können meine als eine Folge meines fortgeschrittenen Lebensalters zurückgegangenen Kilometerleistungen bei meinen langen Zeitläufen wieder besser werden!« Bei einem 24- oder gar 48-Stunden-Lauf liegt *»die Wahrheit auf der Straße«!*

*Bewahre deine Ruhe, wenn du in Eile bist!*

## **Die 24 Stunden von Iserlohn 2010**

Mit einer freudigen Erwartung fahre ich zu dem ersten langen Zeitlauf des Jahres. Gemeinsam mit Bodo Rathsburg und dem alten Schweden Karl-Gustaf Nyström schlage ich, am Tag vor dem Lauf, mein Nachtquartier in einer Umkleidekabine des Stadions auf. Danach gehe ich, um mit der Laufstrecke vertraut zu werden, in der Dunkelheit eine besinnliche Runde auf der Laufstrecke um den Seilersee. Die Strecke erscheint mir als anspruchsvoll. Neben ebenen Abschnitten hat sie einen längeren Anstieg und einen kurzen, steilen Abstieg. Ich lege mir eine Strategie zurecht: »Auf den flachen, sanft ansteigenden oder leicht abfallenden Abschnitten werde ich laufen. Bei dem steilen Teil des Anstieges werde ich vom Laufen zum schnellen Gehen übergehen und sobald die Kuppe erreicht ist, wieder mit dem Laufen beginnen. Den steilen Abstieg werde ich ganz langsam, meine Gelenke und Muskeln schonend, die Füße abrollend, hinunterlaufen. Mit diesem Rhythmus kann ich während der gesamten Laufzeit mit einer gleichbleibenden Belastung laufen.« Eine gleichbleibende Belastung halte ich aus Erfahrung für eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Beendigung eines langen Laufes. Durch diese Voraussetzung laufe ich mit einer gleichbleibenden Atmung und ohne große Schwankungen meiner Pulsfrequenz. An diese meine festgelegte Strategie halte ich mich mit Erfolg während der gesamten Laufzeit. Im Kreise meiner Läuferkameraden, deren Betreuer, den Helfern des Veranstalters, den Zuschauern sowie dem gesamten Umfeld fühle ich mich gut aufgehoben. Ich gehöre dazu! Von Beginn an läuft es gut. Ich denke: »Es läuft nicht immer! Aber wenn es läuft, dann lasse es laufen!« Ich fühle auch die positive Energie, die mir von den Menschen auf und an der Strecke entgegengebracht wird. Diese Energie

erweist sich bereits seit vielen Jahren als sehr hilfreich für meine Leistung. In den freundlichen, wohlwollenden Blicken der mir begegnenden und laufenden Menschen erkenne ich auch die positive Energie, die ich auf andere Menschen übertrage. In der Energieübertragung und Gegenübertragung sehe ich ein spirituelles Geheimnis der miteinander verbundenen Läufergemeinschaft. Diese Lebenserfahrung konnte ich bisher nur in der Gemeinschaft der 24- und 48-Stunden-Läufer erleben. Kurz vor dem Ende geht die bereits über siebzig Jahre alte Christel Kunze aus Hamburg neben mir. Ihre Begleitung betrachte ich als eine Ehre für mich. Sie sagt zu mir: »Man müsste nochmals siebzig sein.« Mit dem nur ihr eigenen, verklärten Lächeln des ihr unverlierbaren Läuferglückes verbreitet Christel eine angenehme Ausstrahlung auf die gesamte Veranstaltung. Sie spricht über sich: »Wegen meiner Osteoporose leide ich unter starken Rückenschmerzen!« Nach dieser Aussage fragt sie mich mehrmals: »Hast du auch Rückenschmerzen?« Ich antworte immer wieder mit: »Nein!« Christel spricht weiter: »Ich laufe, weil ich gerne laufe! Durch das Laufen kann ich meine Krankheit zwar nicht heilen, aber ich konnte sie zum Stillstand bringen. Ich laufe weiter, solange ich laufen kann!«

Während der Siegerehrung werden alle Teilnehmer jenseits der siebzig Jahre als Vorbilder nicht nur für ältere Menschen vorgestellt und besonders geehrt. Nach einem kurzen Schlaf mache ich mich auf den Heimweg und kann meinen Gedanken einen freien Lauf lassen.

Bei meinem freien Lauf der Gedanken frage ich mich: »Wieso läufst du denn überhaupt?«

Nach kurzer Zeit meldet sich meine innere Stimme: »Das ist doch selbstverständlich! Nach deiner Geburt war doch das Laufen, noch vor dem Sprechen, das Erste und Wichtigste, was du für dein Leben gelernt hast. Kannst du dich noch daran erinnern? Laufen zu lernen war für dich, so wie für alle Menschen, sehr mühevoll und beschwerlich.

Durch deinen angeborenen Bewegungstrieb hast du zuerst damit begonnen, dich im Liegen vorwärts zu bewegen. Etwas später gelang es dir bereits, auf beiden Beinen zu stehen. Während dieser Zeit hast du täglich Fortschritte gemacht! Eines Tages war es dir dann möglich, mithilfe deiner Eltern, die stolz auf dich waren, einige Schritte zu laufen. Nach diesem Erfolgserlebnis wolltest du unbedingt ohne Hilfestellung alleine laufen. Während dieser Entwicklungsphase bist du oft gestürzt. Du bist jedoch nach jedem Sturz, so wie in deinem weiteren Leben, in allen deinen Lebenslagen, nicht liegen geblieben, sondern immer wieder auf ein Neues aufgestanden! Deine Mutter sagte dir, als du sie danach gefragt hast: Du wolltest unbedingt alleine und ohne fremde Hilfe laufen! Bereits mit einem Alter von sechs Monaten hast du das Laufen gelernt! Du fragtest nach: ›Mutter, bin ich oft hingefallen?‹ Deine Mutter antwortete, weise lächelnd: ›Ja oft! Leonhard!‹« Liebe Leser: Sie wissen es alle! So mühevoll wie ich das Laufen lernte, so mühevoll lernten auch Sie das Laufen! Dies zu wissen sollten Sie niemals vergessen! Dieses Wissen sollte ihnen ständig bewusst bleiben! Wenn der Mensch nicht als Erstes nach seiner Geburt das Laufen lernen würde, so würde es die Menschheit nicht geben. Dies gilt nicht nur für den Menschen, sondern auch für alle auf der Erde lebenden Lebewesen. Jedes Lebewesen, das auf der Erde lebt, ist auf das Laufen ebenso angewiesen wie die Fische im Wasser auf das Schwimmen und die Vögel in der Luft auf das Fliegen. Um überleben zu können, war es seit dem Beginn der Menschheitsgeschichte bis vor Kurzem noch überlebensnotwendig, aus eigener Kraft, zu Fuß, vor Gefahren zu fliehen, Beute zu jagen oder Feinde anzugreifen. Bevor der Mensch mit Hilfe von Transportmitteln von einem Ort zum anderen gelangen konnte, war er auf das Laufen angewiesen. Bedenken Sie: Das Zeitverhältnis, von dem der Mensch auf seine Füße angewiesen war, ist im Vergleich zu der neuen Zeit der

Transportmittel um ein Vieltausendfaches länger. Den Menschen der Gegenwart ist oft nicht bewusst, wozu sie überhaupt das Laufen gelernt haben. Ich denke manchmal: »Wenn der Mensch nicht mehr läuft, hätte er sich eigentlich die Mühe, das Laufen zu lernen, sparen können! Wozu lernt jemand etwas, das er nicht nutzt?« Da er jedoch das Laufen nun einmal gelernt hat, sollte er sich diese durch seinen angeborenen Überlebenstrieb erworbene, lebensnotwendige Fähigkeit erhalten. Diese Fähigkeit zu erhalten ist nach meiner Erkenntnis nur durch ein tägliches Laufen möglich. Der Mensch, der nicht mehr läuft, gerät schleichend in einen für ihn verhängnisvollen Degenerationsprozess. Diese schädliche Entwicklung betrifft nicht nur seine Beweglichkeit, sondern seine gesamte Persönlichkeit mit allen negativen Nebenwirkungen. Diese Entwicklung hat schleichend und oft unbemerkt zur Folge: »Sein Immunsystem wird geschwächt und nach und nach durch seine Inaktivität von ihm selbst, ohne dass es ihm bewusst ist, zerstört!« Aufgrund von Krankheiten an Körper, Geist und Seele verliert er seine Abwehrkräfte. Durch diese verhängnisvolle Entwicklung verliert er im Verlauf der Zeit auch sein Selbstwertgefühl, seine Lebensfreude und damit sein Lebensglück.

Liebe Leser: Ein Leben ohne Lebensfreude und Lebensglück kann nicht der Sinn des Lebens sein! Wegen dieser Erkenntnis will ich auch Sie dazu anregen, täglich zu laufen. Pflegen Sie täglich diesen Ihren kostbarsten Besitz so lange Sie können! Wenn Sie einmal glauben sollten: »Ich kann nicht mehr!«, so bedeutet dies noch lange nicht, dass Sie tatsächlich nicht mehr können. In dieser Situation dürfen Sie nicht schwach werden. Sagen Sie zu sich: »Ich glaube an mich! Ich kann noch lange laufen!« Wegen dieser Erkenntnis, durch eigene Erfahrungen, will auch ich, so lange ich mich bewegen kann, die Fähigkeit, täglich zu laufen, pflegen. Diese Erkenntnis erzeugt in mir Freude und Glück. Der in Deutschland bekannte Sportwissenschaftler

Prof. Dr. Detlef Kuhlmann schrieb über mich: »Das ist doch sehr hart, was Stierhof schreibt! Ein laufender Mensch ist ein lebender Mensch! Ein stehender Mensch ist ein sterbender Mensch!« Ich bleibe dabei! Es gibt keine Kompromisse! Es ist so! Ich sehe es Tag für Tag! Wenn ich stehende Menschen beobachte, frage ich mich: »Warum laufen die denn nicht? Warum sind die denn so lange nicht mehr gelaufen, bis sie nicht mehr laufen konnten?« Wenn auch Sie, liebe Leser, mit offenen Augen durch die Straßen gehen und die Menschen beobachten, so werden auch Sie in viele der traurigen und teilnahmslosen, bereits sterbenden Augen von Menschen blicken, die nicht mehr laufen können. Darum laufen auch Sie so lange und so gut Sie können!« Ein Platz auf Ihrem Weg des Laufes auf der Mutter Erde unter Ihnen und dem Vater Himmel über Ihnen ist für sie bereitgestellt. Sie brauchen ihn nur zu benutzen! Ach ja: Er kostet nichts! Mein Gedankenlauf ist beendet. Nun bin ich wieder zu Hause. Am nächsten Tag melde ich mich für den 48-Stunden-Lauf von Gols in Österreich an.

*Wissen ohne Weisheit bleibt unvollkommen!*

*Weisheit ohne Wissen bleibt unvollkommen!*

*Weisheit verknüpft mit Wissen bringt die Vollkommenheit!*



## **Die 48 Stunden von Gols/Österreich 2010**

In Gols angekommen fühle ich mich, ab sofort, als gut aufgehoben. Von den Mitgliedern des Veranstalterteams werde ich, obwohl ich vorher noch nie in diesem Ort war, wie jemand, der lange nicht da war und endlich wieder gekommen ist, begrüßt. Ich freue mich, in der Gemeinschaft dieser freundlichen, hilfsbereiten Menschen und meiner Läuferkameraden zwei Lauftage verbringen zu können. Am Vorabend des Laufes befragt der Streckensprecher die Läufer über ihr bisheriges Läuferleben. Mich fragt er: »Warum laufen Sie?« Meine Antwort: »Weil das Laufen das Erste und Wichtigste ist, was der Mensch nach seiner Geburt lernt!« Der Sprecher, so erscheint es mir, ist über diese einfache Aussage überrascht! Etwas später erwähne ich noch: »Am vergangenen Ostersonntag konnte ich in mein Lauftagebuch meinen 246.000 Laufkilometer eintragen!« Der Sprecher, so erscheint es mir wieder, ist nochmals überrascht. Am nächsten Tag um 10 Uhr stehen 29 hochkarätige Läuferinnen und Läufer am Start. Die Laufstrecke befindet sich auf flachen, asphaltierten Wegen, in einer gepflegten Parkanlage, mit einem schattenspendenden Bestand von alten Pappeln, Linden und Eichen, mit einer Rundenlänge von einem Kilometer. Die beiden österreichischen Asse Franz Sack und Manfred »Stone« Steiner übernehmen, gefolgt von dem Ungarn Lazlo Fendrik, sofort die Führung bei den Männern. Bei den Frauen übernimmt ebenso sofort Daniela Dilling aus Bad Freienwalde, mit einem flotten, lockeren und unbekümmert auf mich wirkenden Laufstil, gefolgt von Christina Zoltan aus Budapest die Spitze. Ich selbst laufe von allem unbeeindruckt, jedoch ständig die Szene beobachtend, mein nur mir eigenes Tempo. Nach Mitternacht lege ich eine Ruhepause von zwei Stunden auf meiner Liege in der