

LESERSTORY



DER BUNTE HUND AUS HESEL

Angestachelt vom ehemaligen Chef, nimmt *aktivLaufen*-Leser Manfred Boldt am „Ossiloop“ teil – einem Etappenrennen mit knapp 63 Kilometern. Das Besondere? Boldt hat erst kurz vor dem Lauf von Leer bis zur Küste mit dem Joggen angefangen. Die Erfolgsgeschichte eines laufverrückten Ostfriesen.

TEXT Robin Siegert

Im ostfriesischen Dorf ist Manfred Boldt bekannt: Regelmäßig sieht man ihn beim Lauftraining.

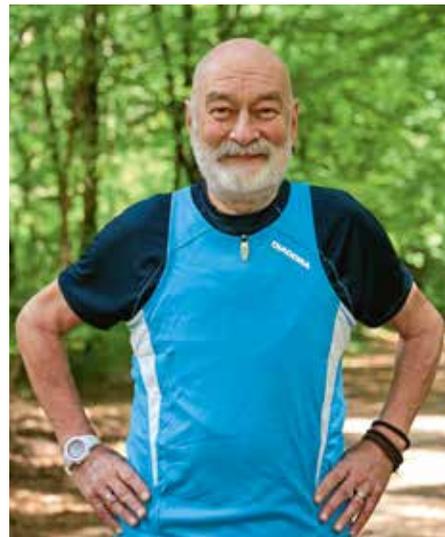
Manfred Boldt ist laufverrückt. Zumindest heutzutage. Seinerzeit sieht die Situation noch vollkommen anders aus. Denn im Jahr 1990 bringt der charismatische Ostfrieze 93 Kilogramm auf die Waage. Ans Laufen verschwendet er damals noch keine Gedanken, Ausdauersport interessiert ihn nicht. Sein Chef jedoch ist laufbegeistert und ergreift jede Möglichkeit, den jungen Boldt aufgrund seiner Unsportlichkeit und seines Übergewichts zu necken: „Er sagte mir damals, ich würde die sechs Etappen vom ‚Ossilooop‘, also von Leer zur Küste, niemals schaffen – ich würde nie ankommen“, schwelgt Boldt in alten Erinnerungen an den Start seiner Läuferkarriere.

Es sind solche Kommentare, die den Ehrgeiz des ostfriesischen Schriftsetzers wecken. Noch am selben Tag verspricht Boldt seiner Frau, jeden Tag vor der Arbeit die Laufschuhe zu schnüren. Als der Laufeinsteiger seinen Worten dann Taten folgen lässt und sich prompt für den Ossilooop anmeldet, staunt der Chef nicht schlecht. Kein Wunder, schließlich startet nicht jeder Neuling seine Karriere mit einem Etappenrennen. Zwar werden die sechs Etappen des Ossilooop innerhalb von 18 Tagen gelaufen, die knapp 63 Kilometer, die Boldt in dieser Zeit zurücklegt, sind einem absoluten Neueinsteiger jedoch außerordentlich hoch anzurechnen. „Mein Chef hat wirklich dumm geguckt, als ich beim Ossilauf an der Startlinie stand. Er hat nicht damit gerechnet, dass ich mir die Strecke zutraue. Und vor allem: Ich hab’s geschafft“, erzählt der Ostfrieze stolz. „Natürlich war ich nicht vorne in der Spitzengruppe, das war ja klar, weil ich ein bisschen zu viel Gewicht hatte, aber ich hab’s geschafft“, ergänzt Boldt selbstbewusst. Es lässt sich bereits erahnen, aus was für einem Holz der Ostfrieze geschnitzt ist.

VON EHRGEIZ UND ZUSAMMENHALT

Die meisten Menschen bereiten sich auf solche Etappenrennen akribisch vor, spulen ihr Trainingspensum wochenlang ab und wollen nach der kräftezehrenden Ausdauerleistung vom Laufen erst mal nichts mehr wissen. Boldt hingegen verliebt sich sofort in den Laufsport: „Das ganze Drumherum beim Laufen, die Kameradschaft mit den anderen Läufern. Obwohl ich ja ein Neuling war und nicht so schlank wie die anderen, wurde einem auf die Schulter geklopft und es wurde einem gratuliert, dass man es geschafft hat – das fand ich einfach toll. Und das vermisse ich so beim Fußball: Obwohl es ein Teamsport ist, sind die Sportler da oft Eigenbrödler“, schwärmt der ostfriesische Schriftsetzer vom Zusammenhalt

innerhalb der Lauf-Community. Und seine Begeisterung für das Laufen ist mindestens so ungehalten wie sein Ehrgeiz, der Boldt immer weiter antreibt. „Nach dem Ossilooop habe ich einfach weitertrainiert, und dann habe ich irgendwann gehört, dass es so was wie Marathons oder Ultraläufe gibt. Das waren ja damals alles Fremdwörter für mich. Und dann hatte ich Kumpels, die mit mir gelaufen sind und mit mir zusammen trainiert haben. Die haben mich dann mit nach Steinfurt zum Marathon genommen“, erzählt Boldt vom weiteren Verlauf seiner Läuferkarriere. Nur



MANFRED BOLDT

Alter: 73
Wohnort: Hesel
Beruf: ehemaliger Schriftsetzer

zwei Jahre nach seinem Lauf-Debüt überquert der Ostfrieze die Ziellinie des Steinfurt-Marathons: Der laufverliebte Schriftsetzer bleibt dabei gleich unter der magischen Grenze von vier Stunden auf 42,195 Kilometer.

DEN EIGENEN WEG GEHEN

In Zeiten von Internet und immer ausgereifterer Technik ist es für viele Neueinsteiger kein Problem, die eigene Leistung zu verbessern: Trainingspläne gibt es im Netz für jedes Leistungsniveau und für jedes angestrebte Ziel. Smarte GPS-Uhren zeichnen sämtliche Fitness-Parameter auf, um am Ende eine ausführliche Analyse des eigenen Trainings zu ermöglichen.

Als Boldt mit dem Laufen anfängt, sieht die Welt noch ganz anders aus. Das Internet steckt in den Kinderschuhen, Laufzeiten werden mit einer handelsüblichen Stoppuhr gemessen und Streckenlängen nach Gefühl

geschätzt. „Ich bin damals immer für mich gelaufen. Meine Kumpels haben mir aber auch häufig Tipps gegeben, bis wohin ich mal versuchen sollte zu laufen – ansonsten habe ich einfach so trainiert. Ohne großartig Bücher zu lesen“, beschreibt Boldt seinen damaligen Trainingsalltag. Aber auch solche simplen Trainingsmethoden funktionieren.

Nach seinem ersten Marathon nimmt der laufverrückte Ostfrieze auch gleich an seiner ersten Ultradistanz teil: Im Jahr 1993 läuft Boldt in Holland 100 Kilometer am Stück. „Das war das nächste große Ziel – wenn schon verrückt, dann auch ganz verrückt“, scherzt Boldt. Doch wer glaubt, das Ende der Fahnenstange sei spätestens jetzt erreicht, irrt sich gewaltig. Denn 1995 kann Boldt ein weiteres Ziel von seiner Liste streichen: In Appeldorn am Niederrhein beendet der Ostfrieze einen 24-Stunden-Lauf. Aus dem bewegungsfaulen Mensch mit 93 Kilogramm Körpergewicht ist ein durchtrainierter und belastbarer Athlet geworden.

Seine Statur hat sich jedoch nicht ausschließlich durch das Ausdauertraining verändert: „Als ich mit dem Laufen angefangen habe, habe ich auch meine Ernährung umgestellt. Ich bin reiner Vegetarier geworden und bin es bis heute immer noch. Dadurch habe ich natürlich auch Gewicht verloren. Ich fühle mich damit gut und vermisse auch nichts“, erzählt Boldt. In einer Zeit, in der Vegetarier aufgrund ihrer alternativen Ernährungsweise noch schräg angeguckt werden, kriegt auch der Ostfrieze von den anderen Dorfbewohnern seinen Stempel verpasst: Weil er auf Fleisch verzichtet, sei er jetzt völlig durcheinander. Doch Boldt kümmert es nicht, was andere über ihn sagen: „Das hat mich alles nie gestört. Ich habe mich an meine Ernährung gehalten. Ich habe meine Linie, und die zieh ich durch. Genau wie beim Laufen – das ist mein Weg. Und ich bin froh, dass ich ihn immer so gegangen bin, sonst würde ich auch heute hier nicht mehr sitzen und meine Geschichte erzählen können“, verteidigt das Lauf-Ass seine Lebensentscheidung.

KÄMPFERHERZ

In kürzester Zeit reift Boldt vom absoluten Jogging-Einsteiger zum echten Laufexperten. Er sammelt Marathons wie andere Briefmarken: Auf 75 Marathon-Zieleinläufe kann der Ostfrieze aus Hesel zurückblicken. Dabei bereitet er ganz Europa: Holland, Luxemburg, Dänemark, die Schweiz – selbst bei der Premiere des „Nordsee Beach Marathons“ läuft Boldt, und zwar ausschließlich am Strand, über Dünen und durch das wellenschlagende Meer. Er habe wirklich viel Verrücktes getan. Sein ▶

„Ich hoffe, dass ich mit meiner Geschichte den ein oder anderen dazu bewegen kann, nicht gleich den Kopf hängen zu lassen, wenn das hässliche Wort ‚Krebs‘ erscheint.“

Manfred Boldt



Der laufverrückte Ostfrieser genießt sowohl Solo-Läufe im Wald als auch die gemeinschaftlichen Runs in großen Gruppen.

Ausruhen? Fehlanzeige! Manfred Boldt setzt sich noch immer sportliche Ziele.



großes Ziel, einmal 48 Stunden am Stück zu laufen, bleibt dem ostfriesischen Ultraläufer allerdings verwehrt. Den Traum wird sich Boldt auch leider niemals erfüllen können. „Das ist halt so. Dafür lebe ich noch und bin da auch dankbar für“.

Kurz vor dem Zieleinlauf eines Marathons im Jahr 2006 meldet sich Boldts Rücken plötzlich mit einem hörbaren Knacken. Doch wie das halt bei Läufern ist, wird das Problem gekonnt ignoriert: „Ja gut, beim Laufen kannst du dir halt immer etwas verknacksen. Da kümmert man sich erst mal nicht drum – wie wir Männer halt eben so sind“, scherzt Boldt. Er sei dann aber dennoch irgendwann zu seinem Hausarzt gegangen, der die Rückenschmerzen allerdings nur symptomatisch mit Schmerzmittel behandelt hat. Zum Glück holt sich der Ostfrie eine zweite ärztliche Meinung ein. „Ich bin dann zu meinem ehemaligen Hausarzt gegangen, der mir auch direkt Blut abgenommen hat. Der Arzt hat dann aber auch festgestellt, dass mein Blutbild sehr schlecht war und dass da irgendwas nicht stimmen konnte“, erzählt Boldt. Dann geht alles ganz schnell. Noch am selben Tag setzt sich der frühere Hausarzt mit dem Onkologen aus der Nachbarpraxis in Verbindung, um eine Überweisung anzuleiten. „Doc Lothar ist extra für mich morgens um 6 Uhr in seine Praxis gekommen, weil er ansonsten keine freien Termine mehr hatte. Nach weiteren Untersuchungen und nach ein paar Tagen habe ich dann meinen Befund erhalten“. Boldt hat sich beim Marathon nicht nur die Wirbelsäule gebrochen, er ist auch an Knochenmarkkrebs erkrankt.

Sofort startet für den Ostfriesen die Behandlungstherapie: „Es hat gar nicht lange gedauert, bis es mit der Chemotherapie losgegangen ist. Bei Lothar hatten die Alarmglocken geschrielt, weil es auch gar nicht gut ausgesehen hat. Allzu viel Hoffnung auf Erfolg hat mir der Arzt auch nicht gemacht. Aber dann kam mein Kämpferherz vom Laufen durch. Ich hab mir gesagt: „Nee, Freundchen. Das war’s noch nicht. Du wirst dich wundern. Da kämpft der alte Sack sich durch!“

SPORT ALS BEWÄLTIGUNGSTHERAPIE

Tatsächlich schlägt die Chemotherapie positiv an: Boldts Blutwerte verbessern sich, der Arzt gibt dem Ostfriesen grünes Licht, wieder sportlich aktiv zu werden: „Irgendwann hat mir Doc Lothar empfohlen – wenn es nicht zu sehr wehtut –, Walking-Stöcke zu besorgen und damit weiterzulaufen.“ Boldt weiß aus Gesprächen mit anderen an Krebs Leidenden, dass er sich in einer glücklichen Lage befindet. Während manche Fachexperten ihren Patienten absolutes Sportverbot erteilen, motiviert ihn



Der 73-jährige Ostfrie kommt auch während seiner Chemotherapie auf ein Laufpensum von 30 Kilometern pro Woche.

„Doc Lothar“ immer wieder dazu, sich im Rahmen des Verträglichkeit zu bewegen. „Ich muss auch ehrlich sagen: Das hat mich auch wieder aus diesem tiefen Loch rausgezogen. Ich konnte wieder ein bisschen was, zwar nicht das, was ich vorher gemacht habe, aber ich konnte rausgehen und ich konnte walken“, erinnert sich Boldt an seine Leidenszeit.

Es hatte niemand damit gerechnet, dass der Ostfrie den Krebs tatsächlich besiegt. Umso erstaunlicher ist es, als das Lauf-Ass ein Jahr nach der schlimmen Erkrankung die Laufschuhe wieder schnürt: „Mein Kämpferherz war stärker als alles andere. Und das ist zum Glück heute immer noch so“, sagt Boldt stolz.

Den absoluten Kampfeswillen braucht der ehemalige Schriftsetzer aus Ostfriesland aber auch. Denn Boldt hat das Pech, dass der Tumor im Rückenmark immer wieder zurückkehrt. Ein ganzes Jahr lang muss sich Boldt dann einer Chemotherapie unterziehen – die Erlaubnis, Sport treiben zu dürfen, ist für seine Genesung essenziell: „Ich bin total dankbar, dass ich mit Lothar einen Arzt habe, der mir das Laufen nicht verbietet. Man liegt nicht nur auf der Couch. Man sieht, es geht was, man kann was. Das hilft nämlich auch gewaltig! Ich habe zwar das Problem, dass ich alle Jahre eine Chemotherapie machen muss, aber mittlerweile gehört es zu meinem Leben dazu und ich kann gut damit umgehen.“

Boldt hat bislang fünf Chemo-Behandlungen überstanden, inklusive aller Nebenwirkungen. Doch all das nimmt der laufverrückte Ostfrie mit Humor: „Haarausfall habe ich sowieso. Ich trage jetzt seit 2006 Glatze – da kommt auch nichts mehr. Das gehört halt einfach auch dazu. Dafür wächst mein Vollbart prächtig weiter.“

EIN LETZTER TRAUM

Während seiner einjährigen Chemotherapie hängt Boldt zweimal pro Woche zwischen drei

und fünf Stunden an den Infusionsschläuchen. Trotz dieser Chemie-Keule geht der Ostfrie seiner Leidenschaft weiterhin nach. Dreimal pro Woche läuft Boldt während der Chemo trotzdem. Er kommt damit auf rund 30 Kilometer Trainingspensum. Auch die Teilnahme an Wettkämpfen lässt sich der Ostfrie von seiner Behandlung nicht nehmen: „Wenn es irgendwo einen Fünfer oder einen Zehner gibt, fahr ich da auf jeden Fall hin! Das macht mir auch immer noch Spaß.“

Es geht Boldt auch darum, all seine Laufkumpels zu sehen. Denn der Ostfrie weiß den Zusammenhalt der Läufer-Community zu schätzen: „Egal, ob dick oder dünn, schnell oder langsam – es gibt beim Laufen keinen Neid. Die ganze Stimmung bei Wettkämpfen, wenn dich die Zuschauer anfeuern und wenn die Kumpels im Ziel dann auf dich warten und gratulieren – der ganze Zusammenhalt ist einfach toll. Da hat man das Gefühl von Zugehörigkeit.“

Dass Dr. Lothar Müller in diesem Beitrag nur liebevoll „Doc Lothar“ genannt wird, hat übrigens einen besonderen Grund: „Mein Onkologe ist durch mich auch wieder zum Läufer geworden. Der war auch etwas pummeliger geworden. Und mir hat er immer erzählt, dass er früher auch immer gelaufen ist. Da habe ich ihm gesagt: „Herr Doktor, so wie Sie aussehen, kann ich mir gar nicht vorstellen, dass Sie mal gelaufen sind“, lacht Boldt.

Beide sind aber leidenschaftliche Sportler, weshalb sie schnell vom „Sie“ zum freundlichen „Du“ übergehen. Boldt hat es seinem Onkologen zu verdanken, dass er seine Geschichte heute noch erzählen kann, und dafür möchte sich der sympathische Ostfrie erkenntlich zeigen. Natürlich auf sportliche Weise: „Mit Lothar würde ich in Bremen oder Hamburg gerne noch mal einen Marathon laufen. Dann könnte ich meine Frau mitnehmen und unsere Tochter hätte auch die Möglichkeit, uns an der Strecke anzufeuern. Die Zeit wäre mir beim Marathon vollkommen egal, aber einmal mit Doc Lothar zu laufen? Das ist mein großer Traum.“

Erzähl deine Geschichte!



Wenn auch du eine spannende Laufgeschichte zu erzählen hast, schick uns deine Story gerne an: aktiv-laufen@rfw-koeln.de