



## Ein Ostfrieser läuft um die Welt

Manfred Boldt aus Hesel läuft Marathon und das seit mehr als 30 Jahren. Auch seine Krebserkrankung konnte ihn nicht stoppen. Kämpfen gehört für ihn zum Leben dazu.

Von Daniela Conrady (Text & Fotos)

**M**anfred Boldt bindet sich vor der Haustür seine Laufschuhe, stellt sich hin, atmet tief ein und startet langsam durch. Gleich um die Ecke beginnen der Wald und die Wiesen. Die Vögel zwitschern, Eichhörnchen kreuzen den Weg, auf dem Feld stehen Rehe. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint – Natur pur in Hesel in Ostfriesland. „Es ist herrlich“, lacht Boldt. „Ich genieße die frische Luft und das alles noch mehr seit meiner Krankheit“, sagt der 72-Jährige im Vorbeilaufen. Fünf bis zehn Kilometer lang ist seine Hausrunde Richtung Firrel. Er trainiert zur Zeit drei- bis viermal in der Woche gemäß dem Motto „Einmal Läufer, immer Läufer“.

### WIE ALLES BEGANN

Das war allerdings nicht immer so. „Als Kind war ich faul, was Sport anging. Mich wollte keiner in der Mannschaft haben“,

erinnert sich Boldt augenzwinkernd. Das Einzige, was den 1949 in Hohengaste geborenen Jungen damals interessiert hätte, wäre Fußball gewesen, aber das wollten seine Eltern nicht. Viele Jahre hat Boldt dem Sport den Rücken zugekehrt. Als Schriftsetzer bei der „Ostfriesen Zeitung“ hatte er wenig Bewegung und war mit 93 Kilogramm eher übergewichtig. Das war vor rund 30 Jahren. Damals begann sein laufbegeisterter Chef zu sticheln, dass Boldt den bevorstehenden „Ossiloop“ bestimmt nicht schaffen würde. „Dem zeig ich es“, hat Boldt damals gedacht und mit einem harten Trainingsprogramm begonnen. „Anfangs bin ich 500 Meter gelaufen, dann 1000 und immer so weiter“, erinnert sich der heute durchtrainierte Rentner an das Jahr 1990. Stolz erzählt er, für den Ostfriesland Heimat bedeutet, wie er vier Monate später beim „Ossiloop – von Leer

nach Bensenziel“ an den Start ging, und es nach sechs Stunden 11 Minuten und 44 Sekunden doch ins Ziel geschafft hat.

### LAUFEN WURDE ZUR LEIDENSCHAFT

Damit war das Eis gebrochen. Boldt wurde mit über 40 Jahren zum begeisterten Sportler. Laufen stand nun auf der Tagesordnung. Entgegen kam ihm seine Mittagsschicht bei der Zeitung, sodass er morgens sein persönliches Laufprogramm absolvieren konnte. Jeden Morgen um acht Uhr lief er eine Stunde lang zwischen fünf und zehn Kilometer weit. „Danach habe ich mich gut gefühlt und war fit“, so Boldt. „Das Laufen hat mir den gewissen Kick gegeben.“ Sonntags trainierte er dann in einer Gruppe. Dort erfuhr er von Marathonläufern. Die Teilnahme daran wurde zu seinem nächsten erklärten Ziel. In Vorbereitung darauf steigerte er zwei seiner wöchentli-

Manfred Boldt ist laufverrückt. Angestachelt vom ehemaligen Chef, nimmt er vor rund 30 Jahren 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. Im Jahr 2006 erhielt er die Diagnose Krebs. Zu diesem Zeitpunkt befand sich der routinierte Ultraläufer in der Vorbereitung auf seinen ersten 48-Stunden-Lauf. Die Chemotherapie beendete Boldts Training für ein ganzes Jahr. Während dieser Zeit hielt ihn der Gedanke an seine Passion am Leben. In der Reha schaffte er den Wiedereinstieg und erlief sich nach und nach seine hervorragende Kondition zurück.



chen Trainingseinheiten auf je 30 Kilometer Länge, für die er drei Stunden unterwegs war. 1992 war es dann soweit. In Steinfurt bei Münster lief er seine ersten 42,195 Kilometer in knapp unter vier Stunden (3:59:30 Stunden). „Es war der Hammer“, lacht der Ostfrieser, der den Moment, als er das erste Abzeichen für die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathon in den Händen hielt, als sehr bewegend beschreibt.

### ZIELE SETZEN

An 75 Marathons hat Boldt bis heute unter anderem in Luxemburg, den Niederlanden, der Schweiz und Deutschland teilgenommen. 1993 stand dann sein erster 100-Kilometer-Lauf auf dem Programm. Zwölf Stunden ist er bei diesem Volkslauf im niederländischen Winschoten am Stück gelaufen. Lediglich für Trinkpausen gab es kurze Stopps. „Das war herrlich, weil es ein riesiges Straßenfest war. Musikkapellen haben gespielt, die Menschen vor den Häusern gessen und die Läufer angefeuert. Das ist dort immer eine besondere Atmosphäre“, beschreibt Boldt dieses Ereignis. Wie er das geschafft hat? „Man muss den Kopf ausschalten, dann geht's weiter“, erklärt er.

Das war aber noch nicht alles. Ab 1995 folgten auch 24-Stunden-Läufe. Dabei handelt es sich um sogenannte Ultramarathons, bei denen die Läufer in 24 Stunden eine möglichst weite Strecke zurücklegen. „Was ihr könnt, kann ich auch“, dachte sich Boldt und machte zweimal bei einem solchen Lauf mit. Strecken von 150 und

170 Kilometern hat er dort zurückgelegt. Kritisch wurde das Durchhalten nur, wenn es dunkel wurde, sagt er. Doch dann sei es umso schöner gewesen, wie sich die Läufer gegenseitig angespornt und motiviert hätten. Aber auch das war Boldt noch nicht genug. Er wollte sich noch weiter steigern, doch dann hat ihm das Schicksal einen Strich durch die Rechnung gemacht.

### DIAGNOSE KREBS

Als Boldt 2005, mitten im Training für einen 48-Stunden-Lauf, von heute auf morgen die Diagnose Krebs bekam, fiel er erstmal in ein Loch. Therapien und viele Krankenhausaufenthalte folgten. „Aber den Mut hab ich nie verloren“, stellt er rückblickend fest. Ein Leben ohne das Laufen konnte und kann Boldt sich nicht vorstellen. „Ich hab von Anfang an gesagt: ‚Ich komme zurück‘“, berichtet er weiter. Ein Marathonläufer muss Durchhaltevermögen haben und kämpfen können. Diese Eigenschaften sowie die Unterstützung seiner Frau und Tochter haben ihm durch diese Krise geholfen.

Keine drei Jahre später begann er seine „zweite Läuferkarriere“ wieder genau dort, wo die erste aufgehört hatte, nämlich 2008 in Wellen im Landkreis Cuxhaven. „Dieses Ziel hatte ich die ganze Zeit vor Augen“, unterstreicht Boldt. Bereits während der Therapie animierte ihn sein Onkologe, wieder aktiv zu werden. „Lothar sagte eines Tages zu mir: ‚Besorg dir Stöcke und geh walken‘“, erzählt Boldt. „Das machte ich und so schaffte ich schnell den Wiedereinstieg in den Sport, der mir Kraft gab.“

Auch während seiner einmonatigen Reha-Maßnahme in Bad Homburg schickten ihn seine Ärzte, die selbst Triathleten waren, zum Laufen in den nahegelegenen Wald. „Für dieses Verständnis und ihre Motivation bin ich dankbar“, betont Boldt, der sich nun ein neues Ziel gesteckt hat: den „17. swb-Marathon“ am 2. Oktober 2022 in Bremen.

### ZWEIMAL UM DIE ERDE UND ZURÜCK?

„Bestimmt bin ich insgesamt bereits zweibis dreimal um die Erde gelaufen“, lacht Boldt, den auch die Corona-Pandemie bei der Ausübung seines Sports kaum eingeschränkt hat. Denn „jwd“-Laufen gehe immer. Bedauerlich sei allerdings, dass der Lauftreff bei der Lebenshilfe zur Zeit nicht stattfinden darf. Dort engagiert sich Boldt zusätzlich als Begleitläufer für Menschen mit Behinderungen und ist bei deren Wettkämpfen mit von der Partie. „Diese Menschen sind so dankbar, es macht einfach einen Riesenspaß“, sagt er abschließend. ●

### INFO

#### DER RAT VON MANFRED BOLDT FÜR ALLE MENSCHEN, DIE ÄHNLICH SCHLIMME ZEITEN DURCHLEBEN:

- niemals aufgeben
- es gibt immer einen Weg
- stets nach vorne schauen und weitermachen
- fröhlich bleiben
- und nie den Mut verlieren!