

<http://www.derwesten.de/sport/laufen/DerWesten-verlost-Laufschuhe-Shirt-und-Shorts-id3362584.html>

Laufen

DerWesten verlost Laufschuhe, Shirt und Shorts

Laufen, 01.07.2010, Sina Heilmann



Dortmund. Vom stabilen Sportmuffel zum semiprofessionellen Läufer – das hat Torsten Kleinert aus Dortmund geschafft. Er hat ein Laufportal ins Leben gerufen und ist dabei, seine Internetseite, seinen Sport und sich selbst zu einer Marke zu machen.

Torsten Kleinert ist ein drahtiger, sportlicher Typ. Die Muskeln zeichnen sich unter dem azurblauen Funktions-Shirt ab. Sein Gang ist federnd und leicht. Doch das war nicht immer so. Zwar hat der Dortmunder als Jugendlicher aktiv Leichtathletik betrieben, doch dann kamen der Alltag, der Beruf, die Selbstständigkeit und damit auch einige überflüssige Pfunde. Denn für Sport blieb – angeblich – keine Zeit.

Wenn er sich an die Zeit vor 2008 erinnert, schüttelt Torsten Kleinert den Kopf. Wer ihn heute sieht, glaubt kaum, dass dieser durchtrainierte Mann jemals mit einer Tüte Chips faul auf dem Sofa gesessen haben soll. Auch er selbst kann sich nur noch schwer vorstellen, wie unbewusst er früher gelebt hat. Bis zu dem Tag, an dem sein damaliger Kollege die entscheidende Frage stellte: „Machst du mit beim 6-Kilometer-Fun-Run?“

Nach dem ersten Lauf waren zur Erholung zwei Tage Urlaub nötig

Dass diese Frage sein Leben verändern würde, hätte der damals 33-jährige Dortmunder nicht gedacht.

Am 1. Mai 2008 begann er mit dem Training. „So ganz unvorbereitet wollte ich dann doch nicht starten. Auch nicht bei einem Fun-Run“, erzählt er. 93,5 Kilo Kampfgewicht brachte der 1,80 Meter große Dortmunder damals auf die Waage. Vier Wochen später lief er die sechs Kilometer in 36 Minuten. Eine gute Zeit für einen Laufanfänger. „Aber ich war danach so fertig“, erinnert sich Kleinert. „Im Ziel war mir schwindelig, ich hatte Kreislaufprobleme und war heilfroh, dass so viele Sanitäter in der Nähe waren.“ Um den Lauf verkraften zu können, musste er sich erst einmal zwei Tage Urlaub nehmen. Und das öffnete ihm die Augen.

„Unsere Tochter war unterwegs und ich habe mir gedacht: ‚Es kann doch nicht wahr sein, dass Papa nach jeder Runde Fangenspielen erst einmal eine halbe Stunde ausruhen muss‘“, erinnert sich Kleinert an die schmerzliche Erkenntnis. Und die Ausrede, dass für Sport keine Zeit sei, musste er auch aufgeben. „Laufen kann ich überall“, gibt er im



Torsten Kleinert.

Nachhinein zu. Keine andere Sportart ist so flexibel. Da er beruflich viel unterwegs war, wanderten die Laufschuhe nun auch immer mit in die Tasche.

Statt Schweineschnitzel und Salami-Pizza gibt's Kalb und Hähnchenbrust

Doch wenn Torsten Kleinert etwas macht, dann richtig. Er besorgte sich einen Trainer, der ihm einen individuellen Trainingsplan schrieb. „Ich musste am Anfang mit zweimal 20 Minuten Walken beginnen“, erzählt der heutige Marathonläufer und fügt hinzu: „Das war so frustrierend für einen Mann, aber der Puls durfte ja nicht über 130 gehen.“ Auch das erste und damit höchste Läuferziel stand schnell fest: Kleinert wollte einen Marathon unter vier Stunden laufen und das noch vor seinem 35. Geburtstag. Viel Zeit blieb dafür also nicht.

Mit Lauftraining alleine war es nicht getan. Er machte Krafttraining und stellte seine Ernährung um. Statt Schweineschnitzel mit Erbsen und Möhren gibt es bei Kleinerts Kalbsschnitzel mit Haferschmalzflocken und frischen Salat, die Salami auf der Pizza weicht magerer Hähnchenbrust, und der Marmorkuchen wird durch einen Möhrenkuchen mit natürlicher Fructose ersetzt. „Ich muss zugeben, dass viele Leute anfangs genervt von meiner strikten Ernährung waren“, sagt Kleinert. Doch bald freuten sich alle auf sein selbst eingelegtes Grillfleisch. „Die ganze Familie lebt bewusster. Aber ohne mein Frau, die regelmäßig einkaufen geht und mir auch vieles vorbereitet, könnte ich diese Ernährung nur schwierig umsetzen.“

„Laufen macht mich stark - auch mental“

„Auch wenn sich das alles sehr nach Arbeit, Planung und Verbissenheit anhört, Laufen ist für mich ein Genuss. Es gibt mir Kraft. Ich fühle mich stark - auch mental - und habe das Gefühl, mehr schaffen zu können“, versucht Torsten Kleinert zu beschreiben, warum das Laufen nach seiner Familie das wichtigste im Leben für ihn ist. „Natürlich macht es mich auch stolz, dass ich für meine Leistung auch Anerkennung bekomme.“

Gewinnspiel

DerWesten verlost Laufschuhe, T-Shirt und Shorts

Nach seiner Marathonpremiere in Wien, startete der Runaholic im Januar auch in Dubai. Welche Zeit lief Torsten Kleinert beim Dubai Marathon 2010? Schicken Sie die Antwort in einer Mail mit dem Betreff „Runaholic“ bis zum 6. Juli an laufen@derwesten.de und gewinnen Sie tolle Preise. DerWesten verlost zusammen mit dem Runaholic und Under Armour unter allen richtigen Einsendungen zwei Paar Laufschuhe, ein T-Shirt und eine Laufshorts.

Der Dortmunder richtete ein Internetportal ein. Es sollte zunächst nur die Plattform sein, um sich mit seinem Trainer auszutauschen. Doch schon bald entwickelte sich sein Runnersportal. Er postete Infos, bloggte über sein Training und seine Erfolge und stellte Neuigkeiten rund ums Laufen und aus seinem Alltag ins Netz. „Das Portal war ein Selbstläufer. Mir fehlte selbst eine Seite, auf der ich als Hobbyläufer alles finden konnte. Deswegen habe ich es eingerichtet.“ Und so wurde aus dem einst stabilen Sportmuffel erst ein ambitionierter Hobbyläufer, der nach knapp 3200 Kilometern in einem Jahr den Wien-Marathon in 3:38 Stunden finishte, und schließlich der Runaholic.

Und er hat geschafft, was nicht viele schaffen. Der Runaholic ist mittlerweile ein semiprofessioneller Sportler – mit eigenen Sponsoren. Der Runaholic ist eine Marke geworden. Das

Runnersportal hat 8000 Besucher pro Monat, Tendenz steigend. „Mittlerweile nehmen das Laufen und der Runaholic 40 Prozent meiner Zeit in Anspruch“, sagt der Läufer. Er reist durchs Land, ist für seinen Sponsor „Under Amour“ auf Events vertreten, läuft bei Marathons als Pacemaker, plant ein Hörbuch über die Geschichte des Runnersportals und kann sich vorstellen, noch in diesem Jahr Bester in seiner Altersklasse im Duathlon zu werden. Außerdem soll beim Mallorca-Marathon im Oktober eine neue persönliche Bestzeit „möglichst nah an den drei Stunden“ herauskommen. Und dann gibt es als Belohnung doch ab und zu eine Portion Gyros mit Pommes oder eine Burger-Orgie bei einer bekannten Fast-Food-Kette.