

hallo

wochenende

SPRINGE
BAD MÜNDRER

FEI
info
ww
Telef
Lang
318

26.1.19

2019

www.aw-hawo.de

Zustellung (0 50 41) 789 21 • Anzeigen (0 50 41) 789

Start frei für Running Paule

Detlef Erasmus besitzt **18 Paar Laufschuhe** und absolvierte gut 250 Langstreckenläufe



Detlef Erasmus mit seinem Hund: in der Hand die „Schneeketten“ und um sich herum die Parade seiner Laufschuhe.

FOTO: PRIVAT

Bad Mündler. Ein weit verbreitetes Vorurteil lautet, dass Frauen sehr viele Schuhe haben. Bei dem Mündler Detlef Erasmus zeigt sich indes: Nicht nur Frauen haben viele Schuhe. Denn der eingefleischte Langstreckenläufer nennt sage und

schreibe 18 Paar Laufschuhe sein eigen. Seit mehr als 25 Jahre macht Erasmus richtig Strecke: Fast 250 Marathon- und Ultraläufe hat er bereits absolviert. Seine Schuhe braucht der Sportler für die unterschiedlichsten Anforderungen. Denn

sogar bei Schnee ist er unterwegs, wenn irgendwo ein Marathon-Lauf ausgeschrieben ist. Dann werden die „Schneeketten“ aufgezogen und los geht's. Erasmus, der sich auf seiner Webseite selbst „Running Paule“ nennt, ist eigentlich zufällig

zum Laufen gekommen. Damals war er immerhin auch schon 35 Jahre alt. Als er in Berlin lebte, haben ihn zwei Freunde als „dicken, rauchenden Menschen zum Laufen durch die Hasenheide eingeladen“, erinnert er sich schmunzelnd. **Seite 4**



Der Mündener Ultra- und Marathonläufer Detlef Erasmus (vorne) führt hier einen Lauf vom Steinhudermeer bis nach Bad Münden an.

FOTO: PRIVAT

Er läuft und läuft und läuft

Detlef Erasmus engagiert sich im Laufftreff und bringt Jüngere und Ältere in Bewegung

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Bad Münden. Für Erasmus ein enttäuschendes Erlebnis – das ihm die Augen öffnete: Die beiden waren sehr schnell weg und er trottete mit seinen etwa 96 Kilo etwas verloren hinterher. Aber die Konsequenz daraus war für ihn nicht, es mit dem Laufen sein zu lassen, sondern gerade das Gegenteil.

„Bei mir hat es den Ehrgeiz geweckt. Ein dreiviertel Jahr später bin ich schon die 25 Kilometer in Berlin mitgelaufen. Es hat keine zwei Jahre gedauert, bis ich 1989 den ersten Marathon geschafft habe. Damals war Berlin noch durch die Mauer geteilt. Ein paar Monate später war sie weg.“

Nachdem Detlef Erasmus wieder nach Bad Münden gezogen war, engagierte er sich beim Laufftreff, der inzwischen ja viele jüngere und ältere Bürger Bad Münders in Bewegung bringt.

„Damals waren wir nur eine Handvoll Leute“, erinnert sich Erasmus. Auch bei der Einführung des Söltjer-Laufes, den es seit über 20 Jahren gibt, war er dabei und hat das Event über viele Jahre organisiert. Auch der

Laufftreff ist über die Jahre gewachsen. „2000 oder 2001 sind wir tatsächlich mit fast 20 Startern aus Bad Münden zum Hamburg-Marathon gefahren. Ich bin damals in Hamburg in der Altersklasse 45 meine Best-

zeit gelaufen, unter drei Stunden, das war für mich das große Ziel.“ Statt sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, begann Erasmus, sich längeren Strecken zuzuwenden. „Ich bin dann die 50 Kilometer gelaufen, dreimal und gar nicht mal so schlecht von der Zeit her.“

Untersuchungen im Sportzentrum in Hannover haben dann ergeben, dass es für ihn auch längere Strecken sein dürften. „Du bist ein Ultraläufer, haben sie mir gesagt.“ Das Laufen macht ihm einfach Spaß. Von 1989 bis 2007 ist er 50 mal den Marathon gelaufen. Inzwischen schafft er die 50 Marathondistanzen in zwei Jahren. Auch beim „New York Marathon“ ist schon mitgelaufen. Insgesamt seien es bisher 243 Marathonläufe gewesen, die er von Anfang bis Ende gelaufen ist. „Damit bin ich aktuell der 155. in der deutschen Liste der Marathonläufer. Der erste in der Liste

hat über 2000 Läufe hinter sich. Das schaffe ich nicht mehr.“

Inzwischen hat er den Rennsteig-Lauf mit 72 Kilometern bewältigt, dann kam ein 100-Kilometerlauf in Biel, Schweiz, dazu. Detlef Erasmus ging als 111. von den 2500 Teilnehmern mit 9 Stunden, 39 Minuten durchs Ziel. Er hatte mit 12 Stunden gerechnet. Und auch beim 100-Meilen-Lauf in Berlin war er dabei. „Am Ziel ist man einfach nur glücklich, es geschafft zu haben.“ Inzwischen hat sich Detlef Erasmus zum Laufcoach ausbilden lassen und bietet sich als Berater und Trainer für Vereine, kleine Gruppen und Einzelpersonen an, die es mit der längeren Strecke probieren wollen.

» Kontakt zu Detlef Erasmus ist möglich per E-Mail unter info@running-paule.de. Seine Webseite heißt www.running-paule.de.



Detlef Erasmus mit einigen seiner Auszeichnungen nach der Teilnahme an besonderen Läufen.

FOTO: VOIGTMANN