

Der dauerlaufende Gipfelgänger

Auf dem Bildschirm im Hintergrund des Wohnzimmers an der Bönener Konrad-Adenauer-Straße strahlt der schneebedeckte Gipfel des Kilimanjaro. Ein doppeltes Sinnbild für das Leben von Walter Teumert.

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – 2017, als er den mit 5895 Metern höchsten Berg Afrikas am 4. Januar auf der sogenannten Rongai-Route von Tansania aus bestieg, setzte der Bönener erstmals beim Lauf am Turm aus. Zuvor hatte er alle 10 km-Volksläufe der Lauffreunde Bönen, erst Rund um Flierich, dann den Nachfolger an Bönens Wahrzeichen, mitgemacht. Daneben steht der Gipfel für die zweite Leidenschaft des 67-Jährigen: das Bergsteigen.

„Bergwanderer und -steiger war ich ja schon, bevor ich mit dem Laufen begonnen habe“, erzählt Teumert, „ich habe fast alle 4000er in den Alpen, ob Mont Blanc oder Weißhorn, bestiegen, viele mit meiner Frau Ursula, beim alpinen Klettern immer mit Bergführer.“ Darunter waren durchaus technisch anspruchsvolle Touren wie die Täschhorn-Überschreitung gewesen. „Ich war auch auf dem Matterhorn, aber das ist einfacher. Der Schweizer Bergführer meinte nur: Das kennt jeder, da kannst du zuhause was erzählen. Das 4500 Meter hohe Weißhorn ist schwieriger aber unbekannter, das haben wir drei Tage vorher gemacht.“ Solch „scharfe Touren“ machte der ehemalige Lehrer, zuletzt Schulleiter der Gerhard-Hauptmann-Grundschule in Bergkamen, bis 2012.

„Ich hätte keine Politik machen können, ohne zu laufen, aber durchaus auch ohne Politik laufen können.“

Walter Teumert
Dauerstarter beim Turmlauf

„Mit dem Laufen bin ich 1986 mit der Gründung der Lauffreunde angefangen“, blickt Teumert zurück. Der Verein hätte damals Schwierigkeiten gehabt, wäre angefeindet worden - die Läufer sollten sich der TuS Bönen anschließen. „Ich wollte den Verein bei dem ersten Volkslauf „Rund um Flierich“ unterstützen und habe 14 Tage vorher mit dem Training angefangen. Und da das der erste der Lauffreunde und mein



Im Basecamp des Mount Everest: Walter Teumert (rechts) und sein Sohn Simon.

FOTO: TEUMERT

erster Lauf überhaupt war, habe ich mir vorgenommen, den immer mitzulaufen“, erklärt Teumert. Er und der Fröndenberger Johannes Grasse sind die beiden einzigen Läufer, die die zehn Kilometer „Rund um Flierich“ jedes, 25, Mal gelaufen sind.

Danach habe er ein systematisches Lauftraining angefangen. „60 km in der Woche, bei der Vorbereitung auf den Marathon auch 100 km.“ Die Trainingspläne übernahm er aus dem Buch „Marathontraining“ von Manfred Steffny. Die 42,195 km lief er dann erstmals in Berlin. „Mein Dritter 1990 war dann ein ganz emotionaler“, erzählt Teumert. Seine Großeltern lebten in der DDR. „Ich habe einen guten Freund aus der Lausitz, einen Cousin aus Cottbus – die konnten nach dem Mauerfall nach Berlin und haben mich angefeuert.“ Mit Erfolg: Er lief seine Bestzeit auf der Langstrecke mit 2:59,45 Stunden. „Drei Stunden sind eine Schallmauer.“ Ansonsten lief Teumert immer, weil es ihm Spaß machte. Auch auf seiner Hausstrecke war er nie unter den Schnellsten. „Mit meiner Bestzeit von 38:18 Minuten

würde ich heute zwar recht weit vorne platziert sein, damals war die Leistungsdichte aber höher.“ Antrieb ist für ihn der Spaß am Laufen und, ganz wichtig: Stressabbau und Ausgleich fürs Sitzen, nicht nur in der Schule, sondern auch in der Politik. Teumert war für die SPD 25 Jahre im Bönener Rat, 15 davon als Fraktionsvorsitzender und von 1998 bis 2014 im Kreistag. „Ich hätte keine Politik machen können, ohne zu lau-

fen, aber durchaus auch ohne Politik laufen können.“

Durch das Laufen habe er auch Kondition für die Berge bekommen. Wie gesagt, da war Ehefrau Ursula oft dabei, beim Laufen auch ab und an. „In Tromsø sind wir auch einen Marathon gemeinsam gelaufen. Einen besonders schönen am Fjord entlang.“ Ansonsten habe jeder Lauf etwas Besonderes zu bieten, sei es die einmalige familiäre Atmosphäre bei den Läufen in

Bönen, die Stimmung in Berlin oder der Zieleinlauf durchs Marathontor ins Münchener Olympiastadion.

Ursula Teumert war übrigens auch Lauffreundin. Beide fanden großen Rückhalt, als bei Ursula Teumert ein seltener Hirntumor diagnostiziert wurde, die Frauengruppe besuchte die Totkranke. „Das macht den Verein aus, es ist eine Lauffamilie.“ 2016 verstarb Ursula Teumert und gab Walter mit auf den Weg, nicht zuhause auf den eigenen Tod zu warten. Deswegen der Kilimanjaro, anschließend Boliviens Feuerberge und der Himalaja. „Einmal den Mount Everest sehen, war auch ihr Wunsch“, erzählt Walter Teumert. Er und Sohn Simon nahmen sie in Gedanken und als Foto mit ins Basislager zum höchsten Berg der Erde auf 5364 Metern.

Der 83-jährige Grasse hat mit dem Laufen inzwischen aufgehört. „Ich werde so lange laufen, wie ich kann“, schließt Teumert. Und damit wird er sicherlich noch für eine lange Zeit der Rekordhalter der Lauffreunde mit den meisten Teilnahmen am Volkslauf bleiben.



Der 67-jährige Lauffreund will noch so lange laufen, wie sein Körper es zulässt.

FOTO: LIESEGANG

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf