

Der Genussläufer ist ein „Langlaufdiesel“

LEICHTATHLETIK Lauffreund Thorsten Buchholz mag Burger und Eiscreme und bereitet sich auf einen 100-km-Lauf vor

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – Viele beginnen mit dem Laufen erst jenseits der 30, entwickeln dann oft großen Ehrgeiz. Thorsten Buchholz ist eher der Typ Genussläufer. Am Sonntag erst nutzte er eine von Lauffreund Jan-Philipp Struck ausgeguckte Halbmarathon-Strecke um Bönen herum, die achte und letzte, die der Ultraläufer vorschlug. Er lief die 21 Kilometer „um die drei Stunden“ eher gemütlich mit einem Kumpel. „Wir haben zwischendurch auch Selfies geschossen“, erzählt Buchholz.

Die Bestzeit des Nordbögers liegt allerdings bei 2:13 Stunden. Das ist schon gut für einen Hobbyläufer. „Du bist keine Rakete, sondern ein Langlaufdiesel“, urteilte Michael Klein. Über den Trainer der Lauffreunde Bönen fand der 38-Jährige vor drei Jahren zum Sport. Als Kind spielte der gebürtige Hohemlimburger Fußball. Es folgte eine jahrelange Sportpause. Und schließlich der Besuch im Fitnessstudio mit dem fordernden Namen „Eisenhauer“. Cousins und Bruder Stephan machten mit, als es darum ging, dort die Folgen des Bürojobs wegzuschwitzen.

Buchholz ist „Solution architect“ in der IT-Branche. Der „Eisenhauer“ ging 2008 den Gang der Dortmunder Stahlproduktion, nämlich pleite. Der Ehrgeiz, sich in dieser Richtung weiter sportlich zu betätigen, schwand mit dem Umzug in Bönen Norden im selben Jahr. Ehefrau Sabrina, geborene Knuth, stammt aus Nordbögge. Und sie war es dann auch, die Thorsten Buchholz 2017 dazu brachte, die Laufschuhe zu schnüren. „Sie und ihre beste Freundin wollten was tun, hatten von Lauffreund Daniel Werner vom Anfängertraining der Lauffreunde gehört“, erzählt Buchholz. „Sabrina meinte, mach du da mal mit. Wir hatten damals aber mit drei eigenen und zwei Pflegekindern viel zu tun. Ein Babysitter war schwierig. Ich mach dann im nächsten Jahr mit“, erinnert er an die Ausflüchte. Sabrina Buchholz ließ das nicht gelten, organisierte einen Babysitter und meldete den Mann an.

Große Überwindung kostete ihn das nicht. Seine Kollegen drängten schon seit Jahren, dass er doch auch mal am Firmenlauf B2Run teilnehmen solle. Buchholz fand sich aber zu unsportlich. Im-



Thorsten Buchholz von den Lauffreunden Bönen. FOTO: LIESEGANG

merhin bot der Lauf ein Ziel, auf das er hinarbeiten konnte.

„Es ist mir tatsächlich nicht schwer gefallen, zu laufen“, sagt der Nordbögger. „Ich habe ziemlich schnell festgestellt, dass der Sport mir liegt. Es braucht drei Minuten, um mir nach der Arbeit die Schuhe anzuziehen und loszulaufen. Es ist ein perfekter Ausgleich zu Büro und Kindern“, blickt er in die ländliche Umgebung.

Als ersten Wettkampf wählten Sabrina und Thorsten Buchholz den Hochsauerlandlauf. „Nur“ drei Kilometer, aber ordentlich Höhenmeter. Die beiden waren mit Werner und Katharina Kräh-

ling in Astenberg. „Die Stimmung, dieses besondere Gemeinschaftsgefühl unter den Läufern, wie auch die letzten anfeuert werden, fand ich toll.“ Buchholz hatte Blut geleckt bezüglich Laufveranstaltungen. Das blieb, auch wenn er von Lauffreund und Dauerstarter Todt G. Willingmann den Tipp bekam, doch erst einmal 20 Kilogramm abzunehmen. „Der Schmerz muss von links nach rechts ziehen“, gab der Vereinskollege Buchholz zudem mit auf den Weg.

Den ersten 10-km-Lauf absolvierte der 38-Jährige dann beim Friedenslauf in Oberhausen. Seine Zeit betrug 1:07,19 Stunden. Nicht

schnell, aber wie Coach Klein ja feststellte, die „Sprints“ sind nichts für Buchholz, dessen Bestzeit über diese Distanz bei 56 Minuten stagniert. „Mein Ziel ist aber auch gar nicht die Schnelligkeit“, sagt er. Das hatte der Nordbögger sich mit dem Finish beim Halbmarathon am Phönixsee gesetzt. „Das sollte der erste sein, denn mein Vater Ulrich hat auf Hoesch gearbeitet.“ Ankommen war also das Ziel am 3. Oktober 2019. Struck, ausgebildeter Lauftrainer, erstellte für Buchholz einen Trainingsplan über 15 Wochen, den ganzen Sommer durch. Das Ergebnis: 2:13 Stunden.

Die nächste Stufe sei nicht unbedingt der Marathon. „Den hab ich zwar auch vor, so einen Lidomar von Frank Pachura.“ Der in der Szene bekannte Läufer wollte in diesem Jahr an dem Haldenzeichen in Hamm zum Marathon laden. Verlegt auf 2021. Das primäre Ziel von Buchholz ist aber der Ultralauf-Bereich. Den Sechsstundenlauf am Förderturm hatte er dahingehend fest im Blick. Abgesagt, wie auch schon der Venloop im März 2020. „Aber ich habe die Strecken von Jan-Philipp genutzt. Ich muss-

te nach einem Tief im Winter – mein Vater ist im Dezember gestorben – auch wieder regelmäßig laufen. Acht Halbmarathons in acht Wochen.“ Der siebte, den er ausgeguckt hatte, fand in Hohemlimburg statt. „Dort bin ich als Kind mit meinen Großeltern gewandert“, verbindet Buchholz damit auch schöne Erinnerungen.

Die Tortour de Ruhr bleibt sein Ziel. „Da, denke ich, werde ich aber den Bambinilauf angehen“, sagt der Laufbegeisterte. Bambini heißt in diesem Fall, 100 Kilometer sind zu laufen.

Bei den Lauffreunden Bönen engagiert sich „Laufeinsteiger“ Buchholz inzwischen stark. „Seit Februar bin ich inoffiziell im erweiterten Vorstand. Pressewart Jürgen Korvin möchte ja kürzertreten.“ Als IT-Fachmann habe er ja auch mit Webseiten beruflich zu tun. „Außerdem habe ich ein Faible für Statistik, aber das will Jürgen behalten.“ Genussmensch Buchholz hat übrigens kein sportliches Ernährungskonzept. „Dafür esse ich zu gerne.“ Beim Turmlauf im Januar trug er ein T-Shirt mit dem Aufdruck „I run because I like burger and icecream“.