

Der erste Schritt ist entscheidend

LEICHTATHLETIK Birte Gillmann läuft seit 2017 – bald ist sie als Trainerin aktiv

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – Ein Name der erst seit gut zwei Jahren, aktuell aber stetig in den Ergebnislisten der Lauffreunde Bönen auftaucht, ist der von Birte Gillmann. Die gebürtige Bremerin begann nämlich erst 2017 mit dem Laufen. Der Ausdauersport packte sie aber sofort und ganz fest. So fest, dass sie momentan auch den Trainerschein C für Leichtathletik absolviert.

Zum Laufen kam Gillmann, die seit 2004 in Bönen lebt, wie so viele, um Gewicht zu verlieren. „Ich war vorher eigentlich immer sportlich, eine sportliche Seele. Dann kam für eine Weile das Leben dazwischen. Selbstständigkeit, Haus, Kind – da gab es dann nicht soviel Raum für den Sport.“ In der Jugend spielte Gillmann das im Norden populäre Korbball, kickte mit Freunden im Park, guckte Fußball. Natürlich im Weserstadion. „Das ist schon komisch, Fan von Werder Bremen darf man auch hier im Pott sein, wo man sich, wenn man hier geboren ist, eigentlich für eine Seite entscheiden muss“, wirft sie in Anbetracht der beiden Revierklubs ein.

Ganz langsam fing die 40-Jährige 2017 mit dem Laufen an. Erst einmal nur für sich. „Ich bin einfach mal losgelaufen. 200 Meter, dann fünf Minuten Gehen.“ Den ersten Kilometer, dann eine halbe Stunde durchlaufen. „Wenn man bei Null anfängt, ist es eine schnelle Entwicklung.“ Gillmann meldete sich „todesmutig“ im selben Jahr für die 5 km des Silvesterlaufs Werl/Soest an. „Es hat geklappt.“ Die nächste Etappe war zwei Wochen später der Lauf am Turm über zehn Kilometer. „Ich wollte nicht Letzte werden, das war immer das Ziel.“

Der Förderturm der Zeche Königsborn III/IV steht auch für die „unheimliche“ Begegnung mit den Lauffreunden. Das Bönener Wahrzeichen liegt auf der „Heimrunde“ Gillmanns, aber auch auf der Trainingsstrecke des Sportvereins. Eines Abends lief die 40-Jährige allein durch die



Birte Gillmann, gebürtige Bremerin, hat im Laufen eine Leidenschaft gefunden.

FOTO: LIESEGANG

Dunkelheit an der Seseke, hörte Stimmen hinter sich, bekam ein mulmiges Gefühl. Sie drehte sich um, guckte in acht Stirnlampen. „Der, der am lautesten krakelt hat, war Michael Klein“, erzählt Gillmann. Dieser, Trainer der Lauffreunde, plante passenderweise einen Aufbaukurs. „Der Rest ist Geschichte.“

„Beim ersten Sechsstundenlauf von Michael Klein habe ich dann schon Richtung Marathon trainiert“, erzählt sie. Ziel war der Halbmarathon 2018 in ihrer Heimatstadt Bremen. 2019 folgte der Marathon in Frankfurt. „Es

„ Beim ersten Sechsstundenlauf von Michael Klein habe ich dann schon Richtung Marathon trainiert.“

Birte Gillmann

war eine Punktlandung. Ich bin mit 4:58 unter fünf Stunden geblieben.“

Zeiten interessieren Gillmann ansonsten nicht. Die hat sie auch nicht auf die Kommastelle im Kopf. „5 km so 29 Minuten, 10 km 61.“

Nächste Station der Lauffreundin ist der Ultra-Ballonlauf am kommenden Wochenende. „Ich plane, jede zweite Runde mitzumachen, als Mix aus Laufen und Walken.“ Das Ziel hierbei: Die 35 Meilen des vergangenen Jahres zu steigern. „Und ich bin deutlich fitter in diesem Jahr.“ Beim Sechsstundenlauf in Remscheid übertraf sie die 44-km-Marke. Gillmann fühlt sich wohl im Umfeld der Ultraläufer. Sie hat im Herbst noch den 24-Stundenlauf des Trail-Dorados in Arnsberg im Blick.

Das, was sie in der recht kurzen Zeit geschafft hat, möchte Gillmann inzwi-

schen auch anderen vermitteln. „So ein Kurs kann Türen öffnen“, schaut sie auf die eigene Vita. „Wichtig, das aller schwerste ist der erste Schritt von der Couch in die Laufschuhe.“ Die Kurse der Lauffreunde seien ein immer gerne genutztes Angebot. Gillmann hatte das Gefühl, das unterstützen zu wollen. „Ich mache keine halben Sachen, möchte entsprechend qualifiziert dafür sein.“

Die Theorie des Trainerscheins C des Fußball- und Leichtathletikverbands hat sie hinter sich. Die Praxis folgt im Oktober im Sportzentrum Kaiserau. „Da geht es wohl auch darum, das Auge zu schulen.“ Man könne auch im Ausdauerlaufen viel korrigieren. „Ich habe so viele Michael Kleins im Ohr.“ Der Lauffreunde-Trainer achte viel auf Haltung und Rumpfstabilität. „Du kannst ganz klar sehen, ob jemand

zum Beispiel durch den Job eine stärkere Hälfte hat.“ Ein Gleichgewicht zu erreichen sei wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Als Frau hat Gillmann das eigene Geschlecht im Blick. „Der Einstieg ist für Frauen eventuell schwieriger. Bei ihnen ist oft das eigene Gewicht ein Thema und die Scheu etwas auszuprobieren.“ Eine weitere Idee im Verein sei, eine eigene Gruppe für Menschen, die unter dem Lipödem leiden, einzurichten.

Gillmann will Menschen vermitteln, sich zu bewegen, draußen zu sein. „Das hat mir unheimlich viel gebracht: Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.“ Aus dem selbst Erlebten heraus zu überzeugen, liegt ihr. Ehemann Lars läuft zwar nicht, fährt aber inzwischen Rad. „Bewegung ist ein unfassbar wichtiger Teil meines Lebens geworden.“