

Der Sport hält ihn jung

Prof. Dr. Fritjof Bernhardt ist auch mit 71 Jahren noch ein begeisterter Läufer

VON GERD HENKE

HOFGEISMAR. Fritjof Bernhardt ist ein Spätstarter. Mit dem Laufen begann er 1985. Da war er immerhin schon 48 Jahre alt. Heute ist er 71 und läuft immer noch. Dass er dabei manchen Jungen ziemlich alt aussehen lässt, berührt ihn nicht weiter. Denn Sport gehört einfach zu seinem Leben.

Dabei hat er damit nur angefangen, um ein bisschen Gewicht abzunehmen. „Ich woll-

HNA-SERIE

Fit für den Marathon

te von meinen 80 Kilo runter“, sagt er. Das gelang, zuerst waren es fünf, dann zehn Kilo, die er abtrainierte. Bald hatte er die Idealmaße eines Läufers - kein Gramm Fett war ihm mehr im Wege.

Damals, es war in Emden an der Nordseeküste, absolvierte der Naturwissenschaftler zusätzlich noch eine Facharzt-ausbildung. Er schloss sich einer Trainingsgruppe an und begann mit dem Triathlon. Schwimmen, Radfahren, Laufen. Das macht der 71-Jährige bis heute. Und als er vor drei Jahren - mittlerweile emeritierter Professor für Biochemie - zurück nach Hofgeismar kam, schloss er sich sogleich dem Triathlon-Verein in Fuldatal an.

Der Sport bestimmt seinen



Auch nach dem Training nicht ausgelaugt: Fritjof Bernhardt auf der Bahn im Hofgeismarer Angerstadion. Foto: Henke

Wochenplan. Den hält er eisern durch: Montags: Schwimmen - dienstags: Laufen - mittwochs: Radfahren - donnerstags: Kraft- und Fitnesstraining - freitags: Radfahren - samstags: Laufen - sonntags: entspannen.

Vielleicht ist es dieses abwechslungsreiche Trainingsprogramm, das ihn so jung, leistungsfähig und verletzungsunanfällig hält. Nur einmal hatte er Pech: In Berlin 2005. Beim großen Stadtmarathon übersah er in einem Pulk von Läufern einen Betonpol-

ler, stürzte und prellte sich das Hüftgelenk. Zwar rannte er noch 16 Kilometer mit der Verletzung weiter. Doch dann musste er für ein ganzes Jahr pausieren. Inzwischen hat sich der Arzt selber wieder auftrainiert und zu alter Leistungsstärke zurückgefunden.

Mittlerweile für den Lauftreff der TSG Hofgeismar startend, steht Fritjof Bernhardt bei Laufwettbewerben in seiner Altersklasse regelmäßig wieder auf dem Treppchen. So auch vor zwei Wochen in Wilhelmshaven, als er über die

Halbmarathon-Distanz mit einer Stunde und 53 Minuten den zweiten Platz errang.

Nein, als einen Suchtläufer will sich Fritjof Bernhardt nicht bezeichnen. Für ihn sind Laufen, Sport, Bewegung etwas Grundsätzliches. „Wenn ich mich nicht mehr zu irgendwelchen Sachen zwingen kann, dann habe ich aufgehört“, sagt er und deutet damit an, dass dieser Impuls, immer weiterzumachen, an existenzielle Fragen rührt.

Doch außerdem macht der Sport natürlich Spaß. Fritjof Bernhardt gefällt die Kameradschaft unter Läufern und Triathleten und auch zu solchen, die noch 50 Jahre jünger sind als er. Für ihn ist es „ein tiefer Impuls, diese Verbindung zu halten.“

AN ALLE LÄUFER

HNA wünscht guten Lauf

In den vergangenen Tagen haben wir wieder einige Läufer vorgestellt, die an diesem Wochenende an den Wettbewerben im Rahmen des 2. Eon-Mitte Kassel Marathon teilnehmen. Ihnen und allen anderen Läufern und Walkern aus unserer Region wünscht die Hofgeismarer Allgemeine viel Spaß, einen guten Lauf und vor allem gesundes Ankommen.