



Angefangen hat alles als für mich vor 31 Jahren, als mich jemand für 15 Monate uniformieren wollte. Um mir die Peinlichkeit zu ersparen, 5.000 m nicht zu schaffen, fing ich an dafür zu trainieren und mich fürs laufen zu begeistern.

Den ersten Straßenlauf lief ich am 10. März 1985 im saarländischen Sulzbach; 10 km in 48:41 mit einer noch schreibmaschinengeschriebenen Urkunde, HaHa.

Dann kamen regelmäßige Teilnahmen an 10 km Straßenläufen und ich trat einem Lauftreff bei.

Meine Bestzeit, die ich über 10 km schaffte, erreichte ich beim 5. Saarbrücker Westspangelauf am 09.09.90 in 36:57. Damit erreichte ich den 19. Platz in der M20. Zur Info, die Siegerzeit lief damals Rainer Müller von der LTF Marpingen in 30:24 M20. Kein Vergleich mit heutigen Zeiten!

Nachdem es mich beruflich ins Rheinland nach Hennef/Sieg zog stieß ich nach ein paar Jahren zur LLG.

**ES DAUERTE**  
**50**  
**JAHRE**  
**UM SO**  
**GUT AUSZUSEHEN**

Viele Freundschaften und schöne Momente konnten mich auch nicht daran hindern nach meinem Umzug in die Eifel der LLG treu zu bleiben.

Mit der Zeit kam auch die Lust nach mehr.

2001 lief ich meinen ersten Marathon in Köln in 3:45:19.

Spaß habe ich bis heute am Laufen, es gibt mir und Birgit viel Lebensqualität.



*cheers!*  
*prost!*  
*salut!*  
*proost!*  
*santé!*  
*alla salute!*