



**Am 31.08. sind es für  
Gerhard Pohle  
70 Jahre**

Da fallen ja zwei  
Geburtstage  
zusammen: Die *Trimm  
Dich-Bewegung* wird  
50 und ich werde 70.

Und so lange bin ich  
auch laufend  
unterwegs („Ein  
Schlauer trimmt die  
Ausdauer“, Motto aus  
der Bewegung 1974)  
Sehr inspiriert für das  
Laufen wurde ich Mitte  
der Siebziger auch  
durch Karl Lennartz,  
von mir sehr  
geschätzter Dozent,  
während meines  
Sportstudiums an der  
Kölner Uni.



Das  
Laufen  
hatte  
neben  
dem  
Spaß-  
und

Gesundheitsfaktor auch eine wichtige Funktion  
als Ausgleich zu meinem Berufsalltag als  
Förderschullehrer für körperbehinderte Kinder  
und Jugendliche (37 Jahre lang)



Die liebste  
Strecke im  
Wett-kampf-  
bereich war  
mir der

Zehner (37:19) gefolgt vom Halben, für die Marathons  
und längere Strecken fehlten mir der Fleiß und vielleicht  
auch das Talent. Dennoch bin ich die „Jungfrau“ in der  
Schweiz (Birgit erste Frauensiegerin im Gründungsjahr  
1993!) viermal mitgerannt (gegangen, marschiert), ein  
besonderer Event.

Wäre gerne dieses Jahr in der M70 gestartet, aber  
Corona macht uns allen ja einen Strich durch die  
Rechnung, zum Glück gehen Laufen und Radeln solo  
dennoch einigermaßen. Meine andere sportliche





Leidenschaft, das Klettern, war lange gar nicht zu realisieren, aber jetzt geht es wieder, eingeschränkt zwar, mit den üblichen Auflagen, aber, Hauptsache wir alle sind gesund und für einen flotten Zehner in der Altersliga habe ich ja noch volle vier Jahre Zeit.

Vorausgesetzt die Verhältnisse lassen es irgendwann zu.

