



Krankenversicherung:

Mit Ergänzungstarifen für Brillen und Unfälle ins „Jahr der Ente“ 2008

Kunden-Kompetenz-Center: So war der Start

Jung und wild: (Ex-)Azubis im Außendienst

Ethik-Richtlinie: Seien wir fair und unbestechlich!

Echt kölsches Jubiläum: **der 111.** Marathon

► *Mit exzellenter Beinarbeit kann sich Bert Kelz brüsten. Der Kölner, eine Zeit lang in der Haustechnik beschäftigt, lief beim 11. Köln Marathon am 8. Oktober den 111. Wettbewerbsmarathon seit Trainingsbeginn 1978. Nicht nur eine Schnapszahl, sondern eben ein echt kölscher Jubiläumslauf. Und natürlich beging er das Jubiläum mit Startnummer 111!*

Bei schlappen 42 Kilometern Lauftanz belässt es Bert Kelz, 51 Sportlerjahre jung, schon lange nicht mehr – obwohl auch die ja schon eine enorme Leistung für Geist und Körper sind. Oft genug treibt es ihn zu 78- und 100-km-Ultramarathons. Oder zu Läufen, die nicht über die grüne Wiese führen, sondern sich an durchaus abgefahrenen Orten abspielen. Wie beispielsweise der herausragendste seiner bisherigen Wettbewerbserfolge: der Weltrekord im ehemaligen Salzbergwerk „Brüggmann-Schacht“ in Thüringen. 52,7 km rannte Bert Kelz hier unter Tage lang, in modrigen 700 Metern Tiefe, was wahrlich alles andere als ideale Rahmenbedingungen für körperliche Höchstleistungen sind. Der Weltrekord lag zuvor bei 50 km. Mit Schutzhelm ausgerüstet, bei schummriger Beleuchtung und auf rutschigem Untergrund stellte der Kölner Marathonfreund eine neue Bestleistung auf. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 30 Prozent brauchte er sieben Stunden und 45 Minuten für den Untertagelauf. Als äußerst wenig motivierend erwies sich allerdings, dass an diesem wenig einladenden Ort keinerlei Zuschauer die Läufer anfeuerten. 13 Kilo nahm Kelz hier in fast acht Stunden Plackerei an einem einzigen Tag ab.

Nicht nur unter Tage findet er seine besonderen Herausforderungen, sondern auch über Tage. 78 Kilometer durch alpine Regionen? Für Kelz kein Thema! Natürlich hat er schon am K78 in Davos teilgenommen, dem derzeit weltweit größten Berg-Ultramarathon, der bis auf 2 600 Meter Höhe und durch teils recht unwegsames



Gelände führt. Enorm fasziniert hat ihn die Gruppen-Dynamik bei diesem Lauf: „Da machen so ca. 5 000 Leute mit, und die Teilnahme ist wirklich für jeden eine irrsinnige Herausforderung.“ Auch bei besonderen Stadt-Marathons ist er selbstverständlich immer dabei.

Angefangen hat Bert Kelz 1978 als 21-Jähriger mit seinem enormen Laufpensum. Sportlich war er immer, und auch ein Kämpfer. 1985 lief er glatte 100 km in Unna und begann dann in Berlin mit einer Serie „normaler“ Marathons. Als

junger Läufer hat er sich im Angesicht der 40-jährigen und älteren Konkurrenz gesagt: „Was der schafft, schaffst du auch!“ Auch wenn der ledige Läufer inzwischen die 50 passiert hat – er fühlt sich fit für weitere extreme Lauf-Herausforderungen. Selbst mit drei gebrochenen Rippen hat er sich bereits auf die Socken gemacht.

Regelmäßiges Training ist eigentlich nicht so Sache des gebürtigen Kölners. „Ich kann bei einem Marathonlauf super entspannen. Aber ich führe ein normales Leben. Erholung brauche ich eigentlich nie nach einem Lauf. Ich bin nach einem Marathon bisher auch noch nicht mal massiert worden!“ Als er kürzlich in der

Kölner Sporthochschule zur Untersuchung erschien, war das Erstaunen über seinen phänomenal guten Gesundheitszustand groß. „Selbst der Professor meinte, das gibt’s doch gar nicht!“, meint Bert Kelz stolz. Was tatsächlich verblüffend ist, denn schließlich raucht er gute anderthalb Schachteln Zigaretten am Tag. Bis 65 will er mindestens laufen, normales „Rentenalter“ für Marathonis eben.

Und den Deutschlandlauf will er auf jeden Fall noch mitmachen: Wahnwitzige 1 500 Kilometer in 16 Tagen.