

MENSCHEN
Er ist Experte für „Gefährliche Seilschaften“: **Pilou Asbæk** (32) moderiert am Sonnabend den Eurovision Song Contest in Kopenhagen. ➔19



Leben

Neue Presse Seite 17 Dienstag, 6. Mai 2014



BLITZQUIZ
2026 wird der Bau der Basilika Sagrada Familia voraussichtlich abgeschlossen sein. Wann wurden die Arbeiten begonnen?

⚡ A. 1882
B. 1910
C. 1935
Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg DI Workout & Wohlfühlen MI Essen & Erleben DO Tipps & Trends FR Freizeit & Vergnügen SA Kreativ & Köstlich

BLADE RUNNER Run to YOU! Goseriede 1 30159 Hannover www.bladerunnersport.de

Baumanns Hochachtung vor jedem Läufer

Heute ist ein schöner Tag, weil ...

Manager, Politiker, Sportler, Showgrößen – viele Hannover-Promis halten sich laufend fit. Einmal im Monat lässt sich NP-Marketingchef Christoph Dannowski von einem VIP dessen Lieblingsrunde zeigen. Dieter Baumann (49), Deutschlands bekanntester Läufer, wurde 1992 Olympiasieger über 5000 Meter.



IM MASCHPARK: Wenn Dieter Baumann in Hannover ist, läuft er gern eine Runde um den Maschsee, Christoph Dannowski macht mit.

Dannos prominente Runde

NPVISITENKARTE

Dieter Baumann

* 9. Februar 1965 in Blaustein im Alb-Donau-Kreis. Ausbildung zum Fotolaboranten. Erfolgreichster deutscher Langstreckenläufer in der Spezialstrecke von 5000 Metern Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul, **Olympiasieger 1992 in Barcelona**, Europameister 1994 in Helsinki. Wegen angeblichen Dopings mit Nandrolon international gesperrt von September 2000 bis Januar 2002. Verheiratet mit Isabelle (51), zwei Kinder: Jackie (19) und Robert Baumann, die Götter und Olympia.

VON CHRISTOPH DANNOWSKI

Die neuesten Asics sind gerade gut genug. Ich will wenigstens am Anfang fit wie ein Turnschuh sein. Am Anfang meiner Laufrunde mit Dieter Baumann. 40 nationale Titel, Europameister, Olympiasieger. Ich treffe den „weißen Kenianer“ vom GOP. Wir nutzen die Hannover-Premiere seines Kabarett-Programms „Die Götter und Olympia“ und nehmen GOP-Direktor Dennis M. Meyer und Sabine Woyna mit. Die Witwe des langjährigen Sparda-Bank-Vorstandschefs hat den Lauf zu Gunsten des Aegidius-Hauses, einer Einrichtung für schwerstbehinderte Kinder, ersteigert. Aber: Wir haben nicht mal den Maschpark erreicht, da öffnet der Himmel seine tief-schwarzen Wolken. Ein Guss, der bis auf die Haut nass macht. „Blöd“, sagt Baumann und blinzelt durch seine beschlagene Brille nach oben, „müssen wir eben ein bisschen im Regen laufen.“

Der 49-Jährige läuft, egal, ob es schüttet oder schneit. „Ich baue mir eine Laufpause in den Kalender ein“, sagt Baumann, „ein Tag ohne Laufen ist kein schöner Tag.“ Baumann läuft täglich und seit Ewigkeiten, aber eigentlich wollte der gelernte Fotolaborant Fußballer werden. Wie sein Vater Jakob, 1984 Trainer des SC Geislingen bei der Pokalsensation gegen den HSV (2:0 gegen Uli Stein, Felix Magath und Manni Kaltz). Wie sein älterer Bruder Rolf, Ende der 80er Profi beim VfB Stuttgart und dem FC Basel. Die Nummer sechs hatte der Dieter beim TSV Blaubere: „Aber mein Talent war wohl überschaubar.“ Zum Laufen kam er durch die Bundesjugendspiele. „Mein Sportlehrer hat gesagt: Probiere doch mal die 1000 Meter“, erinnert sich Baumann. Er probierte und lief sie in 3:03 Minuten. Der Sportlehrer war baff. „Er meinte: ‚Mit 2:45 bist du nationale Spitze‘“, erinnert sich Baumann. „Ich habe ihn gefragt, warum er das nicht

vorher gesagt hat, und bin nach 20 Minuten Pause noch mal gelaufen. In 2:50 Minuten.“ Das brachte ihn zur LG Alb Donau und ins Stadion des SSV Ulm. Mit 15 Jahren inmitten älterer Kaderathleten. „Die haben mich belächelt“, sagt er, „aber nur am Anfang. Nicht mehr, als ich sie alle geschlagen hatte.“ Wir haben den Maschsee erreicht, hier kennt sich der Tübinger aus. Als Schirmherr und Sportchef der KKH-Laufserie ist er oft in Hannover: „Dann renne ich immer um diesen See.“ Mit „meinen Füßen mein Geld verdienen“ wollte Baumann, er hat es geschafft und wurde am 8. August 1992 in Barcelona zur Legende. „Die Afrikaner konnten sich vorne nicht auf eine Taktik einigen“, erinnert sich der Olympiasieger, „plötz-



IN DEN SEILEN: Aber Dieter Baumann lässt sich nicht hängen.

lich war die Lücke auf der Innenbahn.“ Baumann nutzte sie zum Sprint seines Lebens: „Irgendwer hat ausgerechnet, dass ich die letzten 100 Meter in 11,8 Sekunden gelaufen bin.“ Wir passieren die Löwenbasilika, der Regen hat nachgelassen, Baumann passt sich meinem Tempo an. „Ich habe Hochachtung vor jedem, der läuft. Egal, wie lang und wie schnell“, sagt der Lauf-Botschafter, der sich als „das personalisierte schlechte Gewissen“ bezeichnet: „Wer mich sieht, soll den-

ken: Doof, der bewegt sich oft und ich nicht.“ Bei 1,74 Meter wiegt Baumann 63 Kilo, vier mehr als vor 22 Jahren in Barcelona. „Fett geworden bin ich“, sagt er. Ich sage besser nichts. An der Maschseequelle reden wir über Doping, das er bis heute bestreitet: „Wer meint, dass ich ein böser Mensch bin, soll das eben meinen. Damit kann ich leben.“ Der inzwischen auch erfolgreiche Kabarettist verarbeitet die Nandrolon-Vorwürfe sogar auf der Bühne. Wir kommen wieder zum Fackelträger, Baumann könnte gleich durchlaufen bis zum Bahnhof. Wie vor zwei Jahren, als wir mit dem damaligen 96-Trainer Mirko Slomka und LSB-Direktor Reinhard Rave um den Maschsee gerast sind. Damals musste er vor der Abfahrt nach Tübingen nicht mal duschen, Baumann hatte trotz Temporunde nicht geschwitzt. Nach unserem gemütlichen Trab jetzt sehe ich keine Schweißperle auf der Stirn. Noch ein Gegensatz zu mir.



DIE FLOTTEN VIER (von li.): Dieter Baumann, Sabine Woyna, Christoph Dannowski und Dennis Meyer.



WASSER-SCHLACHT: Dieter Baumann und Christoph Dannowski laufen „ein bisschen“ im Regen. Fotos: Wilde



Freiraum ist gut für die Beziehung
Gemeinsame Hobbys, Wohnung, Freunde: Viele Paare konzentrieren sich stark aufeinander. Für eine glückliche Beziehung ist aber auch die Fähigkeit entscheidend, dem anderen Raum zu geben. „Es gibt kaum etwas, das die Liebe eines Paares mehr stärkt als zugestandene Autonomie“, sagt Paartherapeut Hans Jellouschek in „Emotion“. Gemeint ist damit, dem anderen Zeit für sich zu geben. Das klappert, indem sich einer an einem Tag allein um Haushalt und Kinder kümmert und der andere machen darf, was er will.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG
Die richtige Lösung lautet: A.

NPFRAGEBOGEN

Ein Wurstbrot vor dem Start und der Traum vom Jungfrau-Marathon

Herr Baumann, was hören Sie gern beim Laufen?
Die Natur.

Allein oder in der Gruppe?
Immer allein.

Mit wem würden Sie gern mal unterwegs sein?
Mit niemandem.

Wo kaufen Sie Ihr Equipment?
Bei der Firma Asics.

Welche sportliche Website besuchen Sie regelmäßig?

„www.runnersworld.de“ und „www.dieterbaumann.de“, weil ich meine Homepage natürlich sehr intensiv pflege.

Wo wollen Sie unbedingt noch mal laufen?
Oh, da gibt es einige Ziele: den Transalpine-Run zum Beispiel, ein Mehretappenrennen mit Teampartner über die Alpenpässe von Deutschland nach Italien, den Jungfrau-Marathon in der Schweiz, den New-York-City-Marathon – und den Everest-Marathon am Himalaya in Nepal.

Wo laufen Sie nie mehr?
Ich laufe überall und auch immer wieder.

Gras, Sand, Tartanbahn, Waldboden – welcher Untergrund gefällt Ihnen Füßen am besten?
das größte Wohlgefühl aus.

Wie belohnen Sie sich für eine anstrengende Einheit?
Ich belohne mich schon durch die Einheit.

Schwächeln Sie im Winter?

Ich laufe im Winter sogar mehr als im Sommer.

Bei welchem Wetter bleiben Sie garantiert zu Hause?
Bei keinem.

Kann ein Laufband die Natur ersetzen?
Auf keinen Fall. Niemals. Schrecklicher Gedanke.

Können Sie einen Lauffreund empfehlen?
In Hannover würde ich mich Markus Pingpank anschließen.

Laufen nach durchzechter Nacht – geht das?
Das muss gehen. Wer saufen kann, kann auch laufen.

Was essen Sie vor Ihrer Laufrunde gern?
Ich kann vorher alles essen. Ich kann auch mit einem Wurstbrot loslaufen. Das macht meinem Magen alles nichts.

Was haben Sie immer dabei?
Laufschuhe, luftige Funktionskleidung. Sonst nichts. Ich bin das spartanisch.

Haben Sie ein Lauf-Vorbild?
Vorbilder nein, aber Hochachtung habe ich vor einigen Top-Läufern: John Walker aus Neuseeland, Markus Ryffel aus der Schweiz, Said Aouita aus Marokko, Moses Kiptanui und Bernhard Lagat aus Kenia. Der ist mit 39 noch in der Weltspitze.

Schnellstarter oder Zielsprinter – welcher Lauftyp sind Sie?
Das kommt auf die Länge der Strecke an. Bis zehn Kilometer bin ich Schnellstarter, bei längeren Läufen warte ich auch lange ab.

DAUMEN HOCH: Dieter Baumann liebt das Laufen in allen Lebenslagen.

