

## AKTION FIT FÜR 10

## Mit Sekt und Selters hinter der Ziellinie

Die Aktion „Fit für 10“ des Jahres 2013 ist beendet. Nach halbjährigem Training in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe waren mehr als 180 Teilnehmer erfolgreich. „Fit für 10“ ist eine Aktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse.



Bitte recht freundlich: Gestern beendeten mehr als 180 Teilnehmer die siebte Auflage der Aktion „Fit für 10“ beim NEW-Volksbadlauf.

RP-FOTOS (5); DETLEF ILLNER

VON DIETER WEBER

Jörg Gutowski (40) nahm auf der Zielgeraden schnell seine Mutter in den Arm, ehe sich sein Blick nach oben gen Himmel richtete: Er hatte seinem Vater Erick auf dessen Sterbebett einen Zehn-Kilometer-Lauf versprochen. Ute Winkens (52) brachte eigens eine Flasche Sekt und zwei Gläser mit, um im Ziel mit Ute Westermeier (48) zu feiern. Am Ende gab's auch noch einen persönlichen Triumph: Gleich im ersten Zehn-Kilometer-Rennen blieb Winkens unter 60 Minuten. Jana Zipp (31) und Claudia Wolff (47) wurden umjubelt,

**Ute Winkens (52) brachte eigens eine Flasche Sekt und zwei Gläser mit, um im Ziel mit Ute Westermeier (48) zu feiern.**

10“ verbunden sind. Beim 11. NEW-Volksbadlauf ging die siebte Auflage der Aktion gestern zu Ende.

Seit 2007 gibt es „Fit für 10“, es ist eine Gemeinschaftsaktion von Rheinischer Post, NEW und Stadtparkasse. Mehr als 900 Teilnehmer hatten das Programm bislang erfolgreich bewältigt – bis gestern. Mit den mehr als 180 Teilnehmern, die beim Volksbadlauf den Zielstrich überquerten, wurde die 1000er Marke locker geknackt. Alle trainierten ein halbes Jahr lang nach festen Trainingsplänen, die der Vierseiner Sportmediziner Dr. Michael Fritz (Laufen) und Conny Kerkhoff (Nordic Walking)

für die Aktion entwickelt haben. Da „Fit für 10“ über ein großes Betreuungsteam verfügt, konnten regelmäßig Treffs angeboten werden. In den vergangenen Wochen gab es außerdem regelmäßig sonntags Testläufe auf der Strecke. Fazit: Die Teilnehmer waren bestens vorbereitet.

Und das stellten sie eindrucksvoll unter Beweis. Dabei war nicht entscheidend, dass sie wie Stefan Große-Venhaus (39) und Birgit Simon (38) – in 49:12 beziehungsweise 50:39 Minuten die schnellsten „Fit-für-10“er bei Männern und Frauen –



Sie kämpften um jede Sekunde: Die Teilnehmer von „Fit für 10“ beendeten die diesjährige Aktion gestern beim 11. NEW-Volksbadlauf.

gleich bei der Laufpremiere mit Klassezeiten auftrumpften. Die Aktion lebt davon, dass sich das Angebot an alle richtet, die sich ein sportliches Ziel setzen – ob in der Lauf- oder in der Nordic-Walking-Gruppe. Auch das Team 2013 bewies, dass Mannschaftsgeist für viele ausschlaggebend ist: Eine große Traube „Fit-für-10“er wartete im Ziel, bis auch die letzte Läuferin dies passierte. „Das ist toll. Das motiviert,

die sich bei der Hausarbeit den Fuß gebrochen hat. Ihr Ziel: „Ich möchte nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein. Ich hätte niemals gedacht, dass ich ans Laufen komme. Bis zu meinem Ausscheiden war ich auf einem prima Weg.“

## DIE BETREUER

## Sie halfen beim Einstieg in den Sport

**Sportliche Leitung** Michael Fritz.  
**Laufbetreuer** Jörn Riewe, Vera Biedermann, Elke Roggenbuck, Barbara Ziegler, Theo Cörstges, Thomas Hecker, Dorle Postel-Plum, Günter und Marion Mommerskamp, Nikolaus Pietsch, Gisela & Joachim Potrykus, Roland Keubler, Dieter Kops, Gisela Greiwe, Claudia Bader, Frithjof Lutter, Dirk Ritter, Rainer Fooßen, Barbara Paulsen und Dieter Weber.  
**Nordic Walking** Conny Kerkhoff.  
**NC-Betreuer** Heike Schröder, Birgit Drossert-Steltges, Günter Gerhard, Renate Ehrmann, Martina Hansen, Karin Hermann, Beate Wagner, Klaus Beines, Werner Rosenbaum und Daniela Rütten.  
**Ernährung** Ursula Fiering und Carolin Zeidler.  
**Organisation** Armin Loreck, Andrea Weiß und Dieter Weber.

## Der grandiose Sieg von Melanie Hurtz: Krebspatientin schafft zehn Kilometer

Vor einem Jahr brauchte die 44-Jährige noch einen Rollator, um ein paar Schritte zu gehen. Gestern zählte sie zu den Siegern beim Nordic Walking.

VON DIETER WEBER

Als Melanie Hurtz (44) gestern kurz vor Mittag den Einlaufkanal erreichte, war es für sie ein ganz besonderer Augenblick. Es war ein Moment, den sie, ihr Ehemann André (44) und die beiden Söhne Fabian (8) und Tobias (10) in den vergangenen Monaten immer wieder herbeigesehnt hatten. Noch ein paar Schritte, noch einmal ein kräftiges Abstoßen mit den Nordic-Walking-Stöcken, dann überquerte sie die Ziellinie und wusste, dass sie etwas geschafft hatte, was viele andere

gute sportliche Leistungen an diesem Tag in den Schatten stellte. Denn vor einem Jahr wäre an eine Zehn-Kilometer-Distanz nicht in Ansätzen zu denken gewesen: Vor zwölf Monaten um diese Zeit machte Melanie Hurtz nach vier Krebs-Operationen mit dem Rollator die ersten Schritte in ein neues Leben. „Fit für 10“ schreibt viele Geschichten. Die von Melanie Hurtz ist eine besondere, zeitweise dramatische und, wie es aussieht, eine, die ein gutes Ende nehmen kann. Vor drei Jahren war sie mit Ehemann André im Laufteam und be-

reitete sich auf die zehn Kilometer vor. „Ich hatte aber so große Probleme mit meinem Asthma, dass ich aufgeben musste“, erzählt sie. Melanie Hurtz stand am Ziel, als ihr Mann die zehn Kilometer laufend bewältigte. „Ich versuche es 2011 noch mal“, versprach sie damals.

Doch dann erreichte sie eine Nachricht, die alles veränderte. Bei ihr wurde Gebärmutterkrebs festgestellt. Der Krebs hatte gestreut, so dass am Ende vier Operationen notwendig wurden. Außerdem noch Chemotherapie – das volle Programm. Im Vorjahr brauchte Melanie Hurtz die Unterstützung eines Rollators, um sich langsam gehend fortbewegen zu können.

Damals fasste sie einen Entschluss, der vor diesem Hintergrund als kühn zu bezeichnen ist: Sie meldete sich Anfang des Jahres für das Nordic-Walking-Team von „Fit für 10“ an. Obwohl damals bereits alle Plätze im Team vergeben waren, bot ihr NC-Cheftrainerin Conny Kerkhoff einen Sonderplatz an. „Ich bin damals dem Tod so gerade von der Schippe gesprungen. Ich wollte unbedingt ins Team, auch wenn ich noch wenig Gefühl in den Beinen habe“, sagt Melanie Hurtz.

Gestern schaffte sie die zehn Kilometer. Und im Ziel stand dieses Mal ihr Ehemann André und jubelte ihr zu. Er wusste: Seine Frau hat eine große Leistung vollbracht. Vermutlich sogar die größte von allen.

Das Foto zeigt Melanie Hurtz (Mitte) und ihren Ehemann André (links) im Ziel. Sie sind von Dr. Michael Fritz, Conny Kerkhoff und Jörn Riewe (rechts) eingegrüßt.

Das Foto zeigt Melanie Hurtz (Mitte) und ihren Ehemann André (links) im Ziel. Sie sind von Dr. Michael Fritz, Conny Kerkhoff und Jörn Riewe (rechts) eingegrüßt.



Sie sind die 1000. Teilnehmer seit dem Start der Aktion „Fit für 10“ im Jahr 2007: Sabine Schmitz (2.v.r.) und Kurt Robertz (Mitte). Sie werden eingegrüßt von (v.l.): Dr. Michael Fritz, Conny Kerkhoff und Jörn Riewe.

## WÖRTLICH

„Fit-für-10“: Hmmm, wirklich laufen? Erst einmal runter vom Sofa! Beste Entscheidung!

Julia Großkopf (27)

Im Rennschneckentempo hat mir „Fit für 10“ 100 Prozent mehr Fitness, ein paar Kilo weniger, ein paar Bekannte mehr und jede Menge Spaß gebracht. Wir sehen uns beim Venloop!

Antje Rogal (45)

Wir haben alle diesen fetten, kleinen Jungen in uns. Er ist unser Snack-König, unser 5-Mal-Gerade-Sein-Lasser. „Fit für 10“ hat mir gezeigt, wie ich vor ihm weglaufen kann. Das motiviert.

Martin Junker (29)

Ich wollte meinen Bluthochdruck runter bekommen. Das hat geklappt. Danke!

Angelika Esters (60)

Durch den Ausdauersport „Laufen“ bin ich viel fitter geworden, habe so gut wie keine stressbedingten Kopfschmerzen mehr und habe zwei Kilo abgenommen. Was habe ich eigentlich vor „Fit für 10“ gemacht? Wahrscheinlich auf dem Sofa gelegen, Süßigkeiten gegessen und Fernsehen geguckt.

Jutta Söll (47)

Endlich habe ich meinen Schweinehund im Griff, der führt jetzt ein Dasein in der Hundehütte, und ich muss nach spätestens drei Tagen wieder auf die Piste – egal bei welchem Wetter. Dann geht's mir gut!

Petra Thulin (50)

Fit für 10 hat mich viele tolle Menschen kennenlernen lassen und hat mir gezeigt, dass jeder laufen kann – selbst ich.

Anna Breuer (24)

Meine monatliche Bewegung war vorher Kegeln und Humpen heben. Ich hätte nie gedacht, dass Laufen so viel Spaß macht.

Jürgen Schulze (46)

## Sabine Schmitz und Kurt Robertz: Zweimal Nr. 1000

(web) Für Sabine Schmitz (42) und Kurt Robertz (60) war ihr gestriger Tag im Team von „Fit für 10“ ein besonderer: Denn mit den mehr als 170 Teilnehmern, die gestern das Ziel erreichten, überstieg die Gesamtzahl der „Fit-für-10“-Absolventen die 1000er Marke. Stellvertreter für alle anderen wurden Läuferin Schmitz und Nordic-Walker Robertz zum 1000. Teilnehmer seit dem Start der Aktion 2007 bestimmt. Es gab Blumen und einen Gutschein für ein Essen im Gemeinckener Bahnhof. Dessen Koch Holger Böker ist auch ein „Zehner“.

## Doping: Küsschen kurz vor dem Ziel

Spaß, Erfolg, Fitness – wie Nordic Walking zu neuem Schwung verhilft.

VON DIETER WEBER

Der Kuss von Ehefrau Rosi auf der Zielgeraden gab ihm auf den letzten Metern noch einmal einen Kick: Für den Abschluss-Wettbewerb von „Fit für 10“ beim NEW-Volksbadlauf war Hans-Jürgen Meisen (58) eigens einen Tag vorher aus dem Norderney-Urlaub zurückgekehrt. „Kein Thema, denn ich wollte ‚Fit für 10‘ ordentlich abschließen“, sagt der Geschäftsführer der Mönchengladbacher Kreisbau. Nach zwei Kreuzbandrissen in seiner Fußballer-Zeit hatte er sich für Nordic Walking entschieden. Es war für ihn wieder der Einstieg in ein regelmäßiges sportliches Programm, von dem er keine Minute missen will. „Es war und ist

großartig. Ich bin fast jeden Morgen vor dem Arbeitsbeginn gewalkt. Und es hat mir nicht nur Spaß gemacht, sondern meine Fitness erheblich verbessert“, sagt Meisen.

Mit dieser Aussage steht er nicht allein. Sabine Nagy (47) und Brigitte Wilms (52), beide Sekretärinnen am Elisabeth-Krankenhaus, haben mit Nordic Walking gezielt an ihrer Fitness gearbeitet. „Ich gehe jetzt mehrere Treppen hinauf, ohne am Ende zu schnaufen“, sagt Wilms, und ihre Arbeitskollegin verspricht: „Wir machen weiter und werden zusammen trainieren.“ Nagys Kinder Carolin und Dennis hatten Studien- beziehungsweise Urlaubort extra verlassen, um im Volksbad ihre Mutter auf den zehn Kilometern anzufeuern.

Krystyna Spork (57) gehört zu den 71 Frauen und Männern, die im Nordic-Walking-Team von „Fit für 10“ einen neuen Sport für sich entdeckten. „Ich war blutige Anfängerin. Heute beherrsche ich nicht nur die Technik, sondern bin sogar ziemlich schnell“, erzählt die 57-Jährige. Sie ist ehrgeizig und will sich nächstes Jahr für das Laufteam anmelden, damit Enkel Fabian (8), der Leichtathlet ist, sie begutachten kann. Für Wolfgang Lieven (55) und seinen Freund Gunnar Pilz (55) war „Fit für 10“ die Möglichkeit, auch sportlich etwas gemeinsam zu machen. Beide verloren während der Trainingszeit einige Kilo. Lieven: „Was aber noch wichtiger ist: Es hat richtig viel Spaß gemacht.“



Melanie Hurtz und ihr Ehemann André: Die 44-Jährige ist nach vier Krebs-Operationen wieder zehn Kilometer gewalkt.