

LAUFEN IM GRUNEWALD

## **+** Was für Friedrich mit 90 Jahren das große Glück ist

17.07.2024, 12:30 Uhr • Lesezeit: 7 Minuten



Von **Katrin Lange**  
Bezirksreporterin



Die Laufgruppe vom Grunewald: Vorn in der Mitte sind Bärbel und Friedrich. Vor ihnen sitzt Hund Leo.

© Katrin Lange | Katrin Lange

**Berlin. Seit fast 50 Jahren treffen sich Freizeitsportler jeden Sonntagmorgen an der Waldbaude im Grunewald. Es geht um viel mehr als Laufen.**

Als Friedrich kommt, wird gejubelt. Gerade ist er 90 geworden, Glückwünsche nimmt er gut gelaunt entgegen. Drahtig sieht er aus, weißes Sportdress, kurze schwarze Hose. Er freut sich auf sein **Sonntagsritual**: auf die Runde durch den Grunewald, auf das Treffen mit seinen Lauffreunden. 1983 ist Friedrich zum ersten Mal einen Marathon gelaufen, mit 49 Jahren. Wie es dazu kam, erzählt er später. Jetzt ist es neun Uhr, Bärbel ruft in die Runde: „Es geht los“. Und alle setzen sich in Bewegung, zunächst noch gemütlich.



Friedrich, 90 Jahre, vorn im Bild beim Aufwärmen im Grunewald.

© Katrin Lange | Katrin Lange

Knapp 50 Jahre ist es her, dass der Polizeisportverein (PSV) **einen Aufruf** startete, der sich an alle „Frischluftfanatiker, Hobbysprinter, Spitzensportler, PS-Ritter, Pflastertreter und Federhalterakrobaten“ richtete. Mit den Slogans „Lauf mal wieder – komm zum Lauftreff“ und „Trimm-Trab ins Grüne“ wollten sie die Berliner ermuntern, sich an frischer Luft zu bewegen und fit zu halten.

Sie sind gekommen, anfangs spärlich, dann immer mehr. Jetzt hat sich die Gruppe bei etwa 20 Leuten eingependelt, neue Läufer und Läuferinnen sind herzlich willkommen, jeden Sonntag, 9 Uhr, am Baumstamm an der Waldbaude. Mit dem Polizeisportverein haben sie längst nichts mehr zu tun, sie organisieren sich selbst.



## Lankwitzerin kam anfangs noch mit dem Kinderwagen

Dafür ist Bärbel zuständig. Die **81-Jährige** ist vom ersten Tag an dabei. Es war der 12. Januar 1975, eiskalt sei es gewesen, erinnert sich die Lankwitzerin. Etwa 70 Leute kamen, sie selbst hatte den Kinderwagen dabei und schloss sich den Spaziergängern an. Heute begleitet sie Hund Leo.



Gemeinsam bei den Übungen: die Sportfreunde Friedrich (90), Helmut (84) und Bernd (59).

© Katrin Lange | Katrin Lange

Der Dackel-Schäferhund-Mix läuft die **Nordic-Walking-Runde** um den Grunewaldsee mit und bekommt am Forsthaus Paulsborn auch außerhalb der Öffnungszeiten sein Wasser. „Das Wichtigste ist, gemeinsam Spaß zu haben“, sagt Bärbel. Es gehe um frische Luft, Bewegung und Freunde treffen, nicht um die Anzahl der Kilometer.

Viele sind **mit der Gruppe alt geworden**: [Renate \(88\) ist seit 40 Jahren dabei](#), [Anita \(62\) bringt es auf 38 Lauf-Jahre](#) und [Gisela \(88\) auf nunmehr 20 Jahre](#). Hartmut und Helmut, beide über 80 und seit mehr als 40 Jahren beim Lauffreff, haben schon etliche Marathonläufe absolviert. Diana gehört mit 55 Jahren zu den Jüngeren, genau wie Bernd mit 59, der dieses Jahr seinen 15. Berlin-Marathon läuft.

## Wilfried hat bereits dreimal die Erde umrundet

Wilfried ist mit **103 Marathonläufen** der Spitzenreiter, gerade bereitet sich der 78-Jährige auf seinen 48sten Berlin-Marathon vor. Er führt über seine Läufe genau Buch: Seit 1966 hat er insgesamt 1578 Wettkämpfe bestritten, darunter in Australien, New York, Hongkong und Johannesburg. Er ist bis heute einschließlich seiner Trainingseinheiten 129.000 Kilometer gelaufen, „dreimal um die Erde“, wie er nicht ohne Stolz sagt.



Auf einer Lichtung im Grunewald wärmen sich alle gemeinsam auf.

© Katrin Lange | Katrin Lange

Nach etwa einem Kilometer fernab der Hauptwege, ist der erste gemeinsame Stopp: „Guten Morgen liebe Bärbel“, ruft die Runde **zur Begrüßung**, alle lachen. Und das gleich noch viel mehr, denn traditionell wird danach ein Witz erzählt. [Das übernimmt immer Helmut mit lauter Stimme](#). Dann setzen sich alle im leichten Trab in Bewegung zur nächsten Station.

Auf einer Lichtung geht es **zur Gymnastik**, alle stellen sich im Kreis auf. Jeder macht mal den „Vorturner“, diesmal ist es Werner, auch schon über 70 Jahre, der die Übungen zeigt. „Det knirscht janz schön“, sagt ein Läufer, andere stimmen zu. Schließlich ist es soweit: In Grüppchen laufen sie los, die Jogger und die Walker. Es gibt große Runden, kleine Runden, schnelle und gemäßigte. Manche laufen auch noch um den Schlachtensee und die Krumme Lanke.





„Ich bin für jeden Tag dankbar und lache viel“, sagt Friedrich. Mit seiner guten Laune steckt er alle an.

© Katrin Lange | Katrin Lange

Der 90-jährige Friedrich joggt an diesem Vormittag um den Grunewaldsee. Er hatte von dem **Trimm-Trab-Pfad** in der Morgenpost gelesen, wie einige andere auch aus der Laufgruppe. Da war er gerade über 40, doch er musste mit ansehen, wie ein älterer weißhaariger Herr ihm davonlief. „Ich bekam nach einer halben Stunde Probleme und der lief einfach weiter“, erzählt er. [Da sei für ihn eine Welt zusammengebrochen.](#) Als er erfahren hatte, dass der ältere Herr schon zweimal Marathon gelaufen ist, war sein Entschluss gefasst.

„Was der kann, kann ich auch“, sagte sich Friedrich. Etwa **eine Handvoll Marathonläufe** hat er absolviert, den ersten in einer Zeit von 3:24 h, später mit 3:02 h. Im Grunewald läuft er knapp sieben Kilometer. „Wenn ich das nicht mehr könnte, würde ich was vermissen“, erklärt er beim Laufen. Dass er so fit ist, schiebt er aber nicht nur aufs Laufen. Friedrich ist überzeugt: „Man braucht eine Menge Glück, um so alt zu werden.“

## Die „rote Laterne“ bei einem 10.000-Meter-Lauf

Helmut hat bereits mit acht Jahren im Turnverein angefangen, dann Fußball gespielt. Zum Laufen kam er wie die Jungfrau zum Kind, erzählt der 84-jährige. Er war Ausbilder bei der Feuerwehr und sollte aus dem Stand 10.000 Meter bei Feuerwehrmeisterschaften laufen. „Da hatte ich **die rote**

**Laterne**“, sagt er. Um seine Leistung zu verbessern, trat er in den Polzeisportverein ein. Heute bringt er es auf 30 Marathonläufe mit einer Zeit von 2:45 h. Zum Laufftreff kommt er seit 1978 mit seiner Frau Marianne, mit der er seit 60 Jahren verheiratet ist.

Auch Hartmut ist ein Urgestein der Laufgruppe, wie sich der 81-Jährige selbst nennt. Er hat eine Bandage am Knie, weil es „zwickt“. Zum **Orthopäden** will er nicht. Das andere Knie sollte schon operiert werden, erzählt er, dann sei es von allein besser geworden. Darauf setzt er auch diesmal. 32 Marathonläufe hat er auf seinem Konto, 30 in Berlin, einen in New York und einen auf Hawaii. Jahrelang hat er Fahrten der Laufgruppe organisiert, mit dem Rennrad, zum Wandern und Skifahren. Doch das ist jetzt mit dem Alter ein bisschen eingeschlafen.

Gegen 10.30 Uhr treffen die Läufer und Walker langsam am Sammelplatz rund um „ihren Baumstumpf“ neben der Waldbaude wieder ein. Als auch Friedrich kommt, **knallen die Sektkorken**, es wird gesungen. Kekse und Kuchen stehen bereit. Es ist sein Tag, sie lassen ihn und seine 90 Jahre hochleben. Friedrich ist glücklich.

## Berliner Morgenpost

Aktuelle Nachrichten und Hintergründe aus Politik, Wirtschaft und Sport aus Berlin, Deutschland und der Welt.



---

IMPRESSUM • DATENSCHUTZERKLÄRUNG • DATENSCHUTZCENTER • KODEX • ONLINE-  
ANZEIGENANNAHME • MEDIADATEN • INFOS ÜBER KLARNA • ABO KÜNDIGEN