

Der Lauf ist vorbei, das Projekt nicht

2069 Kilometer hat Mario Euker im Mai zu Fuß zurückgelegt – und damit Spenden gesammelt

VON STEFAN WEISBROD

WITTELSBERG. 42,195 Kilometer – das ist die Distanz eines normalen Marathons, wie ihn die allermeisten Menschen nie in ihrem Leben absolvieren. Mario Euker hat gut 49 Marathon-Distanzen zurückgelegt. Und das nicht in seinem bisherigen Sportlerleben, auch nicht in einem Jahr – sondern allein im Mai. 2069 Kilometer ist der Wittelsberger im vergangenen Monat zu Fuß unterwegs gewesen, überwiegend im Laufschrift, nur einen kleinen Teil davon im schnellen Gang. Und eigentlich, erzählt er im Gespräch mit der OP, „hätte ich auch weitermachen können“.

Er meint damit, dass er sich körperlich richtig gut fühlte – trotz der mehr als zwei Millionen Meter in den Beinen. Vorher, auch am Anfang seines „Herzlaufs“ – seine Strecke durch Deutschland erinnert von oben betrachtet an ein Herz – habe er sich „den Sommer als Poolparty vorgestellt, bei der ich nur noch abhängen und mich möglichst wenig bewegen“, sagt er und lacht. Dass es dazu nicht kommen würde, war ihm klar – es wäre auch gefährlich geworden, „von hundert auf null“ zu gehen. „Ich fahre jetzt jeden Tag die Herzfrequenz hoch, am besten geht das mit Schwimmen“, erzählt der 42-Jährige. Dazu kommt gezieltes Training für die Muskelpartien, die bei seinem rekordverdächtigen Lauf nicht oder nur wenig beansprucht wurden – zum Beispiel: „Ich habe mir quasi meinen Hintern weggelaufen, ich muss die Po-Muskulatur erst wieder aufbauen.“

Probleme zu Beginn, dann im „regelrechten Flow“

Am 1. Mai war Euker in Wittelsberg, wo er mit seiner Frau und seinen Kindern wohnt, in sein Abenteuer gestartet. Am zweiten Tag hatte er erste Probleme: Seine Route nach Soest führte ihn über Stock und Stein, dabei ging es auch noch bergab. Das linke Knie wurde dick. Er ging unbeabsichtigt in eine Schonhaltung, verursachte damit neue Probleme, sein Schienbein entzündete sich. Eine Behandlung brachte teilweise Besserung, doch nun war Wasser in den



Auf den letzten Metern mit Begleitung: Mario Euker hat im Mai mehr als 2000 Kilometer zurückgelegt – zu Fuß.

FOTO: NADINE WEIGEL

Beinen. Mit seinen Füßen kam er kaum mehr in die Schuhe. Er nahm Kontakt zu seinem Heilpraktiker Martin Müller auf, ließ sich eine Tape-Technik erklären, die zum Abfluss des Wassers durch die Bewegung führen sollte – es klapperte.

Am zehnten Tag jedoch stellte dann sein Körper „komplett auf null“. Er legte einen Ruhetag ein, es sollte der einzige bleiben. Aufzulegen war für ihn kein Thema – nicht nur, aber auch weil er viel Zuspruch bekam: von Personen, die er zufällig traf, von Verwandten und Bekannten, die ihn kontaktierten, auch von Sportprofis wie Jan Fitschen und Ruben Welsch. Fitschen, 10 000-Meter-Europameister von 2006, unterhielt sich gleich zweimal für seinen Podcast „Einfach laufen“ mit dem Wittelsberger über dessen Projekt, der zweite Teil wird an diesem Samstag veröffentlicht. Ultra-Läufer Welsch

drückte nicht nur seinen Respekt aus, sondern bot auch eine Spende an. „Das hat mich stolz gemacht“, sagt Euker.

Sein „Herz-“ wurde für ihn zunehmend zum „Genusslauf“, er kam in einen „regelrechten Flow“, erzählt er. Seinen „Chari“ getauften Babyjogger, in dem er Proviant und anderes Material transportierte, schob er durch den Osten Deutschlands, dann in Richtung Süden, genoss die Landschaft – anders als zu Beginn: „Als alles wehgetan hatte, habe ich nur auf den Weg geschaut, drumherum kaum etwas wahrgenommen.“

Rund 25 000 Euro sind aktuell auf dem Konto

In und um München, wo er 13 Jahre lang gelebt hatte, fühlte sich der 42-Jährige dann „ein bisschen wie Forrest Gump“. Freunde und Arbeitskollegen begleiteten ihn zu Fuß oder mit dem Fahrrad. „Das war

sehr emotional“ – ebenso wie die Rückkehr in die Heimat einige Tage später: „Damit hatte ich absolut nicht gerechnet“, sagt er zum Empfang, die ihm seine Familie und einige Bekannte bereiteten.

2069 Kilometer bedeuten auch 2069 Euro, die Euker selbst in seinen Spendentopf gibt – und etwas mehr: Seinen versprochenen Betrag rundet er auf, zudem ergänzt er Einzelspenden, die er unterwegs erhalten hat – etwa von einem Jungen, der fünf Euro seines Taschengelds gab, oder von einer 90-jährigen Dame, die ihm einen 20-Euro-Schein überreichte, nachdem beide ins Gespräch gekommen waren und sich darüber unterhalten hatten, was Euker warum macht. 2800 Euro kommen von ihm, insgesamt sind inzwischen mehr als 150 Spenden eingegangen, der Kontostand liegt bei rund 25 000 Euro – was kein End-, sondern ein Zwischenstand ist.

Im Juli will Euker einen „Strich ziehen“, schauen, was zusammengekommen ist, das Geld auf verschiedene Organisationen verteilen, insbesondere solche, die sich um kranke Kinder kümmern, ihnen das Leben schöner machen. Spendenziele sind etwa die Klinikclowns, der Verein „Die Clown Doktoren“, die Deutsche Kinderkrebsstiftung und die Deutsche Kinderhospizstiftung. Wobei sein Projekt auch dann nicht zu Ende sein soll: Er selbst will weiter für jeden Kilometer, den er zurücklegt – egal ob radelnd, schwimmend oder auch beim Fußballtraining –, einen Betrag geben, denkt dabei an zehn Cent. Und er will auch weiterhin Spenden sammeln.

Im Internet: Wer spenden, Mario Euker erreichen oder nachverfolgen möchte, wo er im Mai unterwegs gewesen ist, findet die Informationen unter der Adresse www.mariosherzlauf.de.



EINWURF

VON MICHAEL E. SCHMIDT

Den Fans ist's schnurzpiepegal

Seit Freitagabend rollt der Ball bei der Fußball-Europameisterschaft. Im Vorfeld achtete die Uefa, Ausrichterin des Events, akribisch auf jedes Detail – zumindest, um ihre eigenen Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. So musste etwa der Name der Spielstätte des DFB-Teams in München kurzerhand geändert werden. Der Schriftzug Allianz wurde auf der Luftkissenfassade abmontiert. Aus Allianz-Arena wird für die Zeit der EM nun die Fußball-Arena. Es muss ja alles seine Ordnung haben bei der Uefa. Am Rande sei erwähnt, dass es wichtig wäre, auch mal intern für Ordnung zu sorgen. Sei's drum! Ob auf dem Schriftzug des Stadions in München nun Allianz-Arena oder Fußball-Arena steht, ist den Fußballfans – sieht man mal von den Jüngeren ab – eh schnurzpiepegal! Denn die Spielstätte in München ist für sie ohnehin das Olympia-Stadion – so wie beispielsweise das Waldstadion in Frankfurt, der Bökelberg in Mönchengladbach, das Parkstadion in Gelsenkirchen, die Bielefelder Alm, das Westfalen-Stadion in Dortmund oder das Müngersdorfer Stadion in Köln ...

SPORT IM TV

Live am Samstag

Bayern 3
13 - 14.55 Uhr: Fußball, Aufstieg zur 3. Liga, Hinspiel, Schweinfurt 05 - TSV Havelse.

RTL Nitro

13.30 - 14.40 Uhr: Motorsport, ADAC GT Masters, 2. Rennen.

Sport1

15 - 16 Uhr: Motorsport, Porsche Carrera Cup, 1. Rennen.

16.30 - 19.30 Uhr: American Football, German Football League, 2. Spieltag: Dresden Monarchs - Cologne Crocodiles.

Eurosport

15 - 17 Uhr: Tennis, French Open, Finale der Frauen.

17.30 - 19.30 Uhr: Tennis, French Open, Finale Männer-Doppel.

ZDF

18 - 20 Uhr: Fußball, Europameisterschaft, Vorrunde, Gruppe B, Dänemark - Finnland.

21 - 23 Uhr: Fußball, Europameisterschaft, Vorrunde, Gruppe B, Belgien - Russland.

Live am Sonntag

Eurosport

11.25 - 13.30 Uhr: Tennis, French Open, Finale Frauen-Doppel.

15 - 18 Uhr: Tennis, French Open, Finale der Männer.

Servus TV

12.10 - 13.55 Uhr: Tennis, ATP Tour 250, MercedesCup in Stuttgart, Finale.

RTL Nitro

13.30 - 14.40 Uhr: Motorsport, ADAC GT Masters, 2. Rennen.

ARD

14.10 - 20 Uhr: Fußball, Europameisterschaft, Vorrunde, Gruppe D, England - Kroatien; 18 Uhr: Vorrunde, Gruppe C, Österreich - Nordmazedonien.

20.15 - 23.30 Uhr: Fußball-EM, Vorrunde, Gruppe C, Niederlande - Ukraine.

Sport1

15 - 17 Uhr: Basketball, Bundesliga, Finals, Spiel 4, FC Bayern München - Alba Berlin.

Sky (kostenpflichtig)

15.55 - 18 Uhr: Handball, Bundesliga, Rhein-Neckar Löwen - MT Melsungen, 34. Spieltag.

Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung

Jonas Pfalz verlässt West-Regionalligist Borussia Mönchengladbach II / Fußballer aus Wehrda will in die 3. Liga



Jonas Pfalz (rechts) beendet nach dieser Saison das Kapitel Borussia Mönchengladbach. ARCHIVFOTO: IMAGO

VON MARCELLO DI CICCO

WEHRDA. 15 Spieler verlassen die zweite Fußballmannschaft von Borussia Mönchengladbach nach dieser Saison, darunter auch Jonas Pfalz. Nach fünf Jahren im „Fohlenstall“, davon eine Spielzeit im Team der Regionalliga West, sucht der 20-Jährige eine neue Herausforderung.

„Ich hatte eine geile Zeit in Gladbach, habe hier eine sehr gute Jugend mit Einsätzen in der Nationalmannschaft verbucht. Jetzt will ich einen neuen Weg einschlagen“, sagt der gebürtige Wehrdaer, für

den sich in der U-23-Mannschaft des Bundesligisten „alles etwas schwierig“ gestalte.

„Du bist freitags im Abschlussstraining, dann kommen am Spieltag drei, vier Profis von der ersten Mannschaft dazu und plötzlich sitzt du auf der Bank, weil diese Profis ja auch spielen müssen. Außerdem ist es nicht einfach, hier einen Profivertrag zu bekommen“, erzählt Pfalz, der wegen langwieriger Verletzungen und einer Corona-Infektion in seiner Premierensaison im Seniorenbereich lediglich auf zwei Viertliga-Einsätze kam (die OP berichtete). Ent-

sprechend schwer hatte es der Offensivspieler zuletzt, andere Vereine auf sich aufmerksam zu machen. Doch es gelang ihm: Probetrainings hat er bereits absolviert, die Suche nach einem neuen Verein läuft auf Hochtouren, Gespräche laufen bereits, wie er der OP verrät.

Sein Ziel: höherklassiger spielen als zuletzt. „Ich möchte versuchen, in der 3. Liga anzugreifen“, sagt der Linksfüßler, der sich aber auch ein Engagement bei einem Viertligisten vorstellen kann, der mit Aufstiegsambitionen in die neue Runde geht.