



"Projekt Fit for 10" macht aus Couch Potatos Langstreckenläufer

Bildquelle: WDR/ Annette Holtmeyer

Zum Spendenlauf in Bonn:

Wie aus Laien Langstreckenläufer werden

Stand: 27.09.2026, 15:53 Uhr

Beim Projekt "Fit für 10" sollten Anfänger nach einem halben Jahr 10 Kilometer joggen. Kamen sie beim "Zero Hunger Run" ins Ziel?



Von **Annette Holtmeyer**

In der Bonner Rheinaue ist Partystimmung. Die junge Brassband "Knallblech" spielt, Tausende von Sportlerinnen und Sportlern bereiten sich beim gemeinsamen Warm-Up auf den "Zero Hunger Run", den traditionellen Spendenlauf der Welthungerhilfe vor. Darunter auch Karl-Wilhelm Wilke.

Der 61-Jährige hat sich zum ersten Mal in seinem Leben für einen 10-Kilometer-Lauf angemeldet. "Ich hoffe sehr, dass ich es ins Ziel schaffe", sagt er. "Die Zeit ist mir eigentlich egal. Richtig zufrieden wäre ich, wenn ich für die Strecke nicht länger als anderthalb Stunden brauche."

Seit März haben die Laufanfänger dreimal die Woche trainiert

Noch Anfang des Jahres hätte Karl-Wilhelm Wilke nicht im Traum dran gedacht, hier mal dabei zu sein. "Ich jogge nicht gerne", hatte er damals gesagt. "Ich habe es immer mal wieder versucht und es immer wieder drangegeben. Ich bin zu schwer, zu groß, es tut weh und macht keinen Spaß."



Karl-Wilhelm Wilke möchte es beim "Zero Hunger Run" ins Ziel schaffen.

Bildquelle: WDR/ Annette Holtmeyer

Als seine Frau sich im Frühjahr für das Projekt "Fit für 10" des Bonner Sportvereins TuS Oberkassel anmeldete, kam er trotzdem mit. Dort traf er unter anderem auf den Sportmediziner und Laufcoach Stefan Pabst.

Der überzeugte ihn, dass auch völlig untrainierte, gesunde Menschen innerhalb eines halben Jahres kilometerlang joggen lernen können – und sich dabei gut fühlen. Voraussetzung sei nur die richtige Trainingsmethode.

Erfolgsgeheimnis: Die Entdeckung der Langsamkeit

"Viele Laufanfängerinnen und -anfänger machen den Fehler, dass sie zu schnell zu viel wollen", sagt Stefan Pabst. "Das Entscheidende bei unserem Projekt ist, dass wir den Stress und das Tempo rausnehmen. Wir haben unseren Teilnehmenden allen eine Pulsuhr empfohlen. Sie sollten im Training streng darauf achten, dass der Puls nicht über 125 Herzschläge in der Minute liegt."

Rund 60 Menschen meldeten sich für den Kurs des Sportvereins an. Jeden Donnerstag trafen sich alle zum gemeinsamen Training mit den Laufcoaches am Rhein. Zusätzlich sollten die Läuferinnen und Läufer noch zweimal die Woche eigenständig trainieren. Erstmal nur jeweils 20 Minuten, dann allmählich steigern.



Wer regelmäßig läuft, lebt im Schnitt fünf Jahre länger. Stefan Pabst, Sportmediziner Bonn

Dem Verein und den Trainern ging es beim Projekt "Fit für 10" vor allem darum, Menschen dazu zu bringen, sich regelmäßig zu bewegen. Denn statistisch gesehen kann das die Lebenserwartung um einige Jahre verlängern.

Gemeinsames Ziel motiviert

Denn Ausdauersport baut nicht nur Stress ab, sondern kann auch Herz und Kreislauf stärken und die Durchblutung fördern. Karl-Wilhelm Wilke war selbst überrascht, dass er beim Laufen in diesem Kurs tatsächlich immer besser wurde. Und den meisten anderen ging es ähnlich.

Mehr als zwei Drittel der Gruppe blieben beim Training dabei. Ziel war von Anfang an, im September gemeinsam die 10-Kilometer-Strecke beim "Zero Hunger Run" zu schaffen.

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf – Projekt geht weiter

Und jetzt ist es endlich soweit: Um 12:30 Uhr stehen Karl-Wilhelm Wilke und die anderen 42 Teilnehmenden des Projekts "Fit für 10" in ihren magentafarbenen T-Shirts in den Startlöchern für den Spendenlauf der Welthungerhilfe.



In der "Fit für 10"-Gruppe vom Sportverein TuS Oberkassel haben die Anfänger ein halbes Jahr trainiert.

Bildquelle: WDR/ Annette Holtmeyer

Gemeinsam mit vielen Tausend anderen laufen sie los. Zwei große Runden geht es durch den Park, überall an der Strecke stehen Menschen, die jubeln und die Läuferinnen und Läufer anfeuern. Karl-Wilhelm Wilke schafft es gegen 13:45 Uhr ins Ziel. "So schnell bin ich noch nie gelaufen", sagt er. "Ich bin super zufrieden!"

Bis auf eine Frau, die umgeknickt und ausgestiegen ist, sind um kurz nach 14 Uhr auch die letzten aus der "Fit für 10"-Gruppe angekommen. "Ich bin stolz auf jeden einzelnen von euch", sagt Stefan Pabst. Nächstes Jahr gibt es das Projekt wieder. Einige aus der Gruppe sind sogar so motiviert, dass sie ab November beim neuen Kurs "Fit für 21" gleich weitertrainieren wollen. Mit dem Ziel, 2027 den Bonner Halbmarathon zu schaffen.

Unsere Quellen:

- Eindrücke und Gespräche der WDR-Reporterin vor Ort mit den Teilnehmenden
- WDR-Sportmediziner Stefan Pabst
- Informationen der Welthungerhilfe

Sendung: WDR.de, Wie ein Bonner Verein aus Laien Langstreckenläufer macht, 27.09.2026, 15:43 Uhr