

## STECKBRIEF

### STEFAN HINZE

50, DANNENFELS

**Stefan Hinze** ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Westpfalz-Klinikum in Rockenhausen – und der beste deutsche Läufer bei den über 50-Jährigen. Er ist Senioren-Weltmeister im Berglauf, ehemaliger Deutscher Meister über 100 Kilometer und Spartathlon-Finisher. Aktuelle 10-Kilometer-Bestzeit: 31:46 Minuten.



#### 1 Zwischen 10 und 100 Kilometern liegen diese drei Unterschiede

*Training: Intensität versus Quantität; Psychologie: „Tunnel“ versus mentale Ausdauer; Betreuung während eines Wettkampfs: Alleinversorger versus „Pflegerperson“.*

#### 2 Ich bin mit 50 so schnell wie nie zuvor, weil ich ...

*... mein Training spezifisch auf den 10-Kilometer- und den Berglauf ausgerichtet habe.*

#### 3 Mit diesen Personen würde ich gern mal laufen

*Den Hahner-Twins! Vor Jahren sah ich beide mal bei den Hessischen Crossmeisterschaften, wo sie einen tollen Laufhinlegten, aber nicht gewannen. Grund:*



*Sie hatten am Tag zuvor zu viel Tischtennis gespielt.*

**4 Beim Laufen liebe ich es ...**  
*... mich aus meiner körperlich und mental anstrengenden Berufstätigkeit auszuklinken.*

**5 Mag ich beim Laufen nicht**  
*Wenn es heiß ist.*

**6 Die schönste Laufstrecke**  
*Rund um den Donnersberg in meiner Wahlheimat.*

**7 Mein Ziel für dieses Jahr**  
*Den Deutschen Altersklassenrekord der über 50-Jährigen über 10 Kilometer verbessern.*

**8 Mein Lebensmotto**  
*Erst kommen Familie und Beruf, dann das Laufen.*

## RUNNING HEROES

*Hier stellen wir Läuferinnen und Läufer vor, die mit ihrem Sport Außergewöhnliches geleistet haben*



#### Volker Schnack, 53

**... absolviert Ende Juli seinen persönlichen Spendenlauf für krebskranke Kinder: Rund 1000 Kilometer legt er in 29 Tagen zurück**

**>** Volker startet in Kiel und läuft auf Jakobswegen von Norddeutschland in Richtung Süden. Über

Trier will er sein Ziel in Schengen (Luxemburg) erreichen. An seiner Seite radelt Frau Silke, die das Gepäck auf dem Fahrrad transportiert. „Freuen würden wir uns über Läufer, die uns auf Teilstrecken begleiten“, sagt Silke. Das Ehepaar lief und radelte 2011 schon einmal auf Pilgerwegen über 1200 Kilometer, dabei kamen 5000 Euro für den Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche in Kiel zusammen. Infos zum Mitmachen und Spenden unter: [pilgerlauf.de.dd24132.kasserver.com](http://pilgerlauf.de.dd24132.kasserver.com)



#### Christoph Selbach, 45

**... setzt sich als Triathlet für Kinder mit Rheuma ein. Er leidet selbst darunter**

**>** Christoph ist Initiator der Ironman-Hilfe Kinderreuma, die Spenden zugunsten rheumakranker Kinder in der Spezialklinik für Kinder- und Jugend-

rheumatologie in Garmisch-Partenkirchen sammelt. Bei seinen Klinikaufenthalten traf er rheumakranke Kinder, was ihn dazu brachte, dieses Projekt auf die Beine zu stellen. Dafür bekam er den Ecco Human Challenge Award. Im August geht Christoph beim Ironman 70.3 in Wiesbaden für Spenden an den Start. Infos: [www.ironman-hilfe-kinderrheuma.de](http://www.ironman-hilfe-kinderrheuma.de)



#### Dieter Gerstner, 46

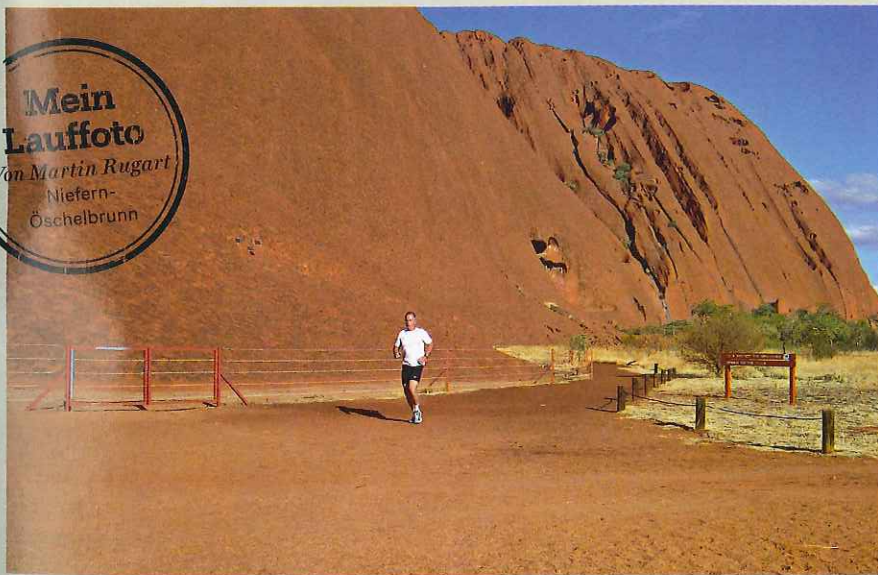
**... läuft seit vielen Jahren für gute Zwecke, zuletzt zwölf Stunden am Stück**

**>** Der Marathon- und Ultraläufer lief im letzten Herbst beim Nachlauf der Jugendkirche Durmersheim/Würmersheim zwölf Stunden am Stück und kam auf 82 Kilometer und einen Spendenbeitrag von rund 1500 Euro für den Verein „aktion benni & co.“, der muskelkranken Kindern hilft.

**Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)**

### Mein Lauffoto

Von Martin Rugart  
Niefen-  
Öschelbrunn



*„Laufen am Uluru Base Walk im australischen Outback: Es ist einfach fantastisch, wie der Sandstein an jeder Biegung in neuen Farben erglüht. Abseits der Touristen-Spots, allein in Gedanken und immer rechts neben mir der Energie spendende Ayers Rock ...“*

Zeigen auch Sie uns Ihre Laufbilder! Einsendungen mit kurzem Text zum Motiv an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)