



**Bordesholmer Rundschau vom 12.09.2018**

## Sebastian Theune Bordesholms Marathon Mann

An seinem 56. Geburtstag lief der Bordesholmer Sebastian Theune in Paris seinen 25ten Marathon. Drei Wochen später absolvierte er das 15. Mal in ununterbrochener Folge den Hamburg-Marathon. Er hat in den letzten Jahren erfolgreich an den Marathonläufen in Mailand, Wien, Rom, Kopenhagen und Flensburg teilgenommen. Die Gesamtleistung in den 26 Marathons beträgt 1079 Kilometer, allein dafür hat Theune etwa 10 Paar Laufschuhe verschlissen. Sebastian Theune absolviert die 42,195 km lange Strecke in der Zeit zwischen 3.30



und 3.45 Stunden; das ist eine durchschnittliche Kilometerzeit von 5 Minuten und 20 Sekunden. Das alles weiß Sebastian Theune von seiner GPS Laufuhr, weil die alles für ihn aufzeichnet.

Sebastian Theune steht früh auf und läuft. Vier Mal in der Woche, mindestens eine Stunde lang. „Es gibt so viele schöne Laufstrecken in und um Bordesholm. Der Eidertalwanderweg, der Einfelder und der Bordesholmer See, die see & run-Strecke... Da macht das Laufen richtig Spaß,“ sagt Sebastian Theune. Erst im Jahre 2002, bereits mit 40 Jahren, ist Theune zum Laufen gekommen. „Ja, ein bisschen spät. Vorher habe ich keinen Sport betrieben. Überhaupt keinen.

Und schon gar nicht Laufen,“ lächelt der Marathon-Mann. Aber dann hat er seine Tochter begleitet, die mit ihrer Schule am Küstenlauf in Neumünster teilnahm. Das war die Initialzündung. Theune schloss sich dem Bordesholmer Lauftreff an. Laufen wurde seine Leidenschaft. Inzwischen hat Sebastian Theune sein Hobby zum Beruf gemacht. Bei „Zippels Läuferwelt“ in der Kieler Rathausstraße 2 berät er Läufer, sorgt für eine qualitativ gute und funktionelle Ausstattung. „Das Wichtigste sind die Schuhe. Da kann Vieles falsch gemacht werden. Es bedarf für eine sorgfältige Beratung viel Fachwissen in der Biomechanik, Produktkenntnisse und eigene Erfahrung,“ sagt Sebastian Theune. Einen besseren Laufschuhberater als den Marathon-Mann können sich Laufanfänger und Fortgeschrittene nicht wünschen. Als Mitorganisator nimmt Sebastian Theune am Bordesholmer „see & run“ nicht als Läufer teil, mit dem Mikrofon wird er im Start- und Zielbereich das Geschehen moderieren.

Auf die Frage, an welchem Lauf er gerne noch teilnehmen möchte, kommt bei Sebastian Theune nichts Exotisches, auch nicht der Sehnachtslauf der meisten Marathonläufer: „Nein, es gibt in Europa so viele schöne Läufe. Im nächsten Jahr bleibe ich in Deutschland, zum dritten Mal Berlin und zwei Wochen später eine Premiere in München,“ sagt unser Marathon-Mann. Die RUNDSCHAU wünscht noch viele schöne Läufe.

J.B.