Kölner Stadt-Anzeiger LO 15.08.2009

WIR HELFEN / LEBEN LÄUFT

"Mein Junge hält mich auf Trab"

Marathon-Debütant unterstützt Spendenaktion - Lauftagebuch

Tobias Hoffmann läuft in Köln am 4. Oktober seinen ersten Marathon. Für sich, für "wir helfen" und "Leben läuft" von HDI Gerling. Immer samstags wird er über den Stand des Trainings berichten.

VON PETER BERGER

Köln - Vor einem Jahr, im Frühjahr 2008, hat alles angefangen, mit einem Fünf-Kilometer-Lauf auf einer stillgelegten Eisenbahntrasse in Wuppertal. "Das war mein erster Lauf, gemeinsam mit Kollegen", sagt Tobias Hoffmann. "Eine Kollegin hat danach mit mir über einen Halbmarathon gescherzt, für den haben wir uns spontan angemeldet und dann mit dem Training begonnen." Ein halbes Jahr später, im Oktober 2008, hat Hoffmann die erste große Hürde gemeistert. 21 Kilometer beim Remscheider Röntgenlauf in zwei Stunden und 20 Minuten. "Das hat mich motiviert, weiterzumachen." Der 39-Jährige, seit sieben Monaten stolzer Vater eines kleinen Jungen, hat binnen eines Jahres rund 17 Kilo an Gewicht verloren. "Da fällt das Laufen schon leichter." Viermal pro Woche läuft Hoffmann quer durchs Grüne zur Arbeit - jeweils neun Kilometer. Aus der Solinger Innenstadt zu seiner Firma, einem Zulieferer für die Automobilindustrie, und zurück. Und an jedem Wochenende kommt ein langer Lauf hinzu. "Das muss reichen für meinen ersten Marathon", sagt Tobias Hoffmann. "Mehr Zeit habe ich leider nicht zur Verfügung. Mein kleiner Junge Tim Luca hält mich ansonsten auf Trab."

Dass er jetzt beim Köln-Marathon für die gemeinsame Spendenaktion von "Leben läuft" und "wir helfen" starten darf, findet Hoffmann "richtig gut". Schließlich gehe es dabei um die Unterstützung benachteiligter Kinder und Jugendlicher - "und da bin ich als Vater natürlich sehr gerne dabei". Für seine Marathon-Premiere am 4. Oktober in Köln hat sich der Solinger ein bescheidenes Ziel gesetzt. "Ich will einfach nur ankommen und möglichst zwischendurch nicht gehen müssen." Vor dem ersten Marathon sei die Unsicherheit doch schon erheblich, "auch wenn man sich von vielen Seiten Tipps und Ratschläge holen kann. Aber laufen muss ich schließlich noch selbst."

Tobias Hoffmann ist ein Technikfreak. Bei seinem Beruf ist das auch kein Wunder. Als "Betriebsmittel-Konstrukteur" plant und baut er Maschinen, die dann bei allen großen Autoherstellern in der Produktion laufen - zur Herstellung von Öl-Messstäben, Motorhaubenstützen oder Kühlwasserrohren. Zu seiner Lauf-Ausstattung gehört selbstverständlich ein Trainingscomputer fürs Handgelenk. Ausgerüstet mit GPS, ist der 39-Jährige so ständig auf dem neuesten Stand: Herzfrequenz, Entfernung, Durchschnittstempo - alles fließt in die Analyse ein. Mit Erfolg: Die Halbmarathon-Zeiten sind kontinuierlich besser geworden. "Ich gehe davon aus, dass ich da in Kürze auch mal unter zwei Stunden bleiben werde." Die Leser des "Kölner Stadt-Anzeiger" können das verfolgen - wöchentlich in seinem Lauftagebuch, das bis zum 4. Oktober immer samstags auf der "wir helfen"-Seite erscheinen wird.

Die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling unterstützt "wir helfen". Jeder Marathoni, der am 4. Oktober über die Spendenmatte am Rudolfplatz läuft, spendet drei Euro für "wir helfen". Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt.

Im Training für den Köln-Marathon: Tobias Hoffmann aus Solingen hat sich für den Lauf am 4. Oktober ein bescheidenes Ziel gesetzt: Er will ankommen - und das möglichst unter fünf Stunden.

Im Training für den Köln-Marathon: Tobias Hoffmann aus Solingen hat sich für den Lauf am 4. Oktober ein bescheidenes Ziel gesetzt: Er will ankommen - und das möglichst unter fünf Stunden. BILD: PETER RAKOCZY

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 22.08.2009

WIR HELFEN - LEBEN LÄUFT

"Telefonjoker" Ehefrau

Sonntag habe ich einen schönen gemütlichen "langen Lauf" durch die Wupper-Berge unternommen. Ich bin zu Hause losgelaufen, quer durch die Solinger Südstadt durchs Grüne mit dem Ziel, der Wupper. Dort bin ich an den für Solinger bekannten Sehenswürdigkeiten vorbei - die Hasenmühle, den Rüdenstein, den Wupperhof, den Balkhauser Kotten und Glüder. Obwohl ich einige Male "über die Wupper gegangen" bin, ging es mir doch recht gut. Aber mit dem Steigen der Temperaturen - am Ende waren es 26 Grad - sank meine Lust, und nach 24 Kilometern in zweieinhalb Stunden habe ich meinen Telefonjoker angerufen.

Meine Frau hat sich unseren sieben Monate alten Sohn geschnappt und mich dann in Unterburg aufgelesen. Als mich mein Sohn dann freudestrahlend anlächelte, waren alle Beinschmerzen vergessen. Und der "Pool-Tag" im heimischen Garten wurde eingeläutet. Was für ein Tag!

Am Montag bin ich nach der Arbeit die gewohnten neun Kilometer durchs Grüne nach Hause gelaufen. Meiner Frau war das aber zu langsam, obwohl ich in 55 Minuten auch noch 200 Höhenmeter bewältigt hatte. Sie saß mit Tim schon auf "heißen Kohlen". Wir mussten zu einer Geburtstagsfeier nach Neuss. Am Dienstagmorgen um sechs Uhr ging es dann in Bestzeit die neun Kilometer bergab ins Büro - 42 Minuten und 30 Sekunden. Stolz! Donnerstags habe ich dann morgens versucht, diese Bestzeit zu toppen, aber leider um 15 Sekunden verpasst. Blöde Ampel . . .

Jetzt bin ich mal auf Samstag gespannt. Da löse ich einen Vatertags-Gutschein ein, einen ganzen Tag mit Freunden in der Saunalandschaft des "H2O" in Remscheid. Was habe ich doch eine liebe Frau. Kuss, Schatz! Aber wie verbinde ich das mit meinem Training? Ganz einfach: Ich werde hinlaufen.

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und für die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Rudolfplatz "wir helfen" unterstützt. Jeder Marathoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt. Immer samstags berichtet Hoffmann über den Stand seines Trainings.

Tobias Hoffmannn läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Tobias Hoffmannn läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 29.08.2009

WIR HELFEN / LEBEN LÄUFT

Toby allein im Wald

Samstag konnte ich das erste Geschenk meines Sohnes zum Vatertag einlösen. Einen lang ersehnten Sauna-Tag im Remscheider H2O mit vier Freunden. Was für ein schönes Geschenk. Danke, Tim! Wie ich das mit meinem Training verbinden konnte? Früh aufstehen und hinlaufen.

Morgens, halb acht in Deutschland . . . Die Koordinaten vom H2O kurz in meinem GPS-Gerät eingestellt, und los ging´s. Prompt gab es bei Kilometer 9 trotz GPS kurze Navigationsprobleme wegen einer echt blöden Wanderwegbeschilderung. Toby allein im Wald! Der Umweg hat mich 14 Minuten und zwei Kilometer gekostet. Und: Danke, Murphy: Es ging natürlich bergauf.

Nach drei Stunden, neun Minuten, 28 Kilometern, 550 Höhenmetern und zwei Litern Wasser habe ich schließlich mein Ziel erreicht - und war als Erster da und musste 20 Minuten auf meine Saunatasche warten. Mein Kumpel hatte sich verfahren (also nicht nur mir passiert so was!). Auf der Agenda standen ab sofort nur noch Aufgüsse, Ruhe, Sonne und schöne isotonische Getränke: leckeres Weizen, natürlich alkoholfrei. Was sonst?

Leider ist mein Sohn Tim am Sonntag krank geworden, 3-Tage-Fieber. Dadurch fiel am Montag und Dienstag das Training wegen Krankenpflege sowie Schlafmangels bei meiner Frau und mir aus. Mittwoch war das Fieber weg, er schlief wieder durch, und ich konnte morgens um 6 Uhr endlich wieder (schmacht!) die neun Kilometer ins Büro laufen. Trotz roter Ampel habe ich meine Bestzeit geknackt: 42 Minuten und 20 Sekunden (stolz hoch zwei!).

Donnerstags war dann so schönes Wetter, dass ich nach der Arbeit mal die längere Strecke nach Hause genommen habe. Elf Kilometer durch das Ittertal und über die Korkenziehertrasse, eine ehemalige Solinger Eisenbahntrasse. Einfach nur schön!

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und für die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Rudolfplatz "wir helfen" unterstützt. Jeder Marathoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt. Immer samstags berichtet Hoffmann über den Stand seines Trainings.

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 05.09.2009

WIR HELFEN / LEBEN LÄUFT!

Härtetest beim Korkenzieher

Am Sonntag findet bei uns in Solingen auf der Korkenziehertrasse, einer ehemaligen Eisenbahnstrecke, der dritte "Miss Zöpfchen Lauf" statt. Ich dachte mir, dass dies ein schönes Marathon-Training ist, zumal man sich um die Verpflegung nicht kümmern muss. Deshalb habe ich mich für den Halbmarathon (Start: 10.45 Uhr) und die zehn Kilometer (Start:13 Uhr) gemeldet. Da ich meine Zeit für den Halbmarathon auf der Trasse wissen wollte - ich muss ja unter 2:15 Stunden bleiben -, bin ich sie am Sonntagmorgen mal abgelaufen. Einmal hin und zurück und der Halbmarathon ist komplett, und dies (hurra!) unter zwei Stunden. Genauer gesagt in 1:57 Stunden. Leider hatte ich ab Kilometer 17 Schmerzen in der Hüfte, die den ganzen Sonntag anhielten. Mein Chef, ein erfahrener Marathonläufer, hat mich aufgeklärt: Zu viel Training sei kontraproduktiv. Ich müsse auch mal eine Pause zur Regeneration einlegen. Daraufhin habe ich beschlossen, meinem Körper Ruhe zu gönnen und bis Sonntag die Füße hochzulegen.

Aber so ganz ohne Sport geht es dann doch nicht, und weil es meiner Hüfte am Montag besserging, habe ich mich stattdessen um meine andere Lieblingssportart gekümmert. Ich spiele seit fünf Jahren einmal die Woche in einem Solinger Verein Badminton. Weil Ende September noch ein Vereinsturnier ansteht, muss ich mich da doch hin und wieder blicken lassen, war ja schließlich seit neun Wochen nicht mehr da. Ich war überrascht, wie positiv sich das Lauftraining auf meine Spielkondition auswirkt. Zwei Stunden Badminton, ohne dass ich großartig außer Atem gekommen wäre. Meinen Turnier-Spielpartner hat das sehr gefreut. Er malt sich schon eine gute Platzierung aus. Jetzt bin ich mal gespannt, ob ich am Sonntag die 31 Kilometer unter drei Stunden schaffe. Ich werde es nächste Woche berichten.

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und für die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Rudolfplatz "wir helfen" unterstützt. Jeder Marathoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt. Immer samstags berichtet Hoffmann über den Stand seines Trainings.

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 12.09.2009

WIR HELFEN / LEBEN LÄUFT!

Zwei Tage wie auf Eiern

Beim "Miss Zöpfchen Lauf" auf der Korkenziehertrasse in Solingen hat wirklich alles gepasst. 800 Teilnehmer, gute Verpflegung auf der Strecke und im Ziel, Super-Laufwetter und ich fit wie ein Turnschuh. Ich war sehr früh da, um meine Startunterlagen abzuholen. Die frühzeitige Anmeldung hat sich gelohnt. Ich hatte die Startnummer eins. Für den Halbmarathon.

Im Starterfeld sah ich meinen Chef und einen guten Freund, einen Ironman-Finalisten, der mir vor dem Halbmarathon noch Glück gewünscht hat: "Na hoffentlich läufst du heute mal unter zwei Stunden." Habe ich nicht nette Freunde?

Bei Kilometer neun kam mir mein Freund entgegen und 500 Meter vor dem Wendepunkt mein Chef mit aufmunternden Worten: "Sie sind aber flott unterwegs." Stimmt. Im Spurt habe ich es gepackt. 1:57:10 Stunden. Neues Trikot, neue Startnummer und die zehn Kilometer hinterher. Eine Quälerei. Nach 1000 Metern Seitenstechen vom Feinsten. Anscheinend war mein Körper schon auf Feierabend eingestellt. Ein paar Hundert Meter gehen, Schmerz lass nach. Dann wieder laufen, so weit das möglich ist, und nach 66 Minuten im Ziel. Gut drei Stunden für 31 Kilometer. Jetzt weiß ich, wie man sich mit 80 fühlen muss. Zwei Tage taten mir die Beine weh, zwei Tage laufen, mit Schmerz verzerrtem Gesicht, wie auf Eiern. Am Mittwoch bin ich wieder losgetrabt. Sechs Uhr morgens, auf zur Firma. Leider schon mit der Grubenlampe auf dem Kopf. Es wird Herbst, es wird dunkel. Freitag das gleiche Spiel. Noch mal neun Kilometer. Am Sonntag können wir uns sehen. Ich komme nach Köln - zum Brückenlauf. Der Start ist um zehn Uhr - im Rheinauhafen am Sportmuseum.

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und für die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Rudolfplatz "wir helfen" unterstützt. Jeder Marathoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt. Immer samstags berichtet Hoffmann über den Stand seines Trainings.

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Tobias Hoffmann läuft für "wir helfen". BILD: RAKO

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 19.09.2009

WIR HELFEN / LEBEN LÄUFT

Marathon in der Tiefgarage

Es war ja immerhin schon der der 29. Kölner Brückenlauf - und ich war dabei! Aber erst einmal mussten meine Familie und ich vorher schon einen gefühlten Marathon absolvieren. Wir haben nämlich im Rheinauhafen-Parkhaus geparkt und mussten es fast komplett durchlaufen. Aber da es an der "Oberfläche" ja geregnet hatte, waren wir sehr dankbar für diese Einrichtung.

Typisch Köln. Drei Minuten vor dem Start kam die Sonne raus - und los ging es. Ich mach´ es kurz: Es war ein Superlauf, eine schöne Strecke und ein klasse Publikum. Ich lief eine unerwartet gute Zeit von 1:20:46. Im Ziel warteten freudestrahlend mein Sohn Tim und meine sehr geduldige liebe Frau Susanne auf mich. Den Rest des Tages feierten wir mein gutes Ergebnis ruhig auf der Couch.

Am Dienstag ging es mit Grubenlampe auf die bekannten, aber finsteren neun Kilometer zum Büro - und das im Nieselregen! In solchen Momenten fragt man sich "Warum tust du dir nur so etwas an?" Am Mittwoch war das Wetter aber dann besser.

Ich bin mit dem Auto morgens zum Büro gefahren, um nachmittags nach Hause zu laufen. 200 Höhenmeter und 50 Minuten später war ich zu Hause. Rekord! Donnerstagmorgen bin ich dann wieder um sechs Uhr in 44 Minuten ins Büro gelaufen. Das ist vielleicht keine Bestzeit, aber für einen Lauf im Dunkeln nicht schlecht. Jetzt mache ich mich auf zu meinem letzten "langen Lauf" vor dem Marathon. Ich werde davon berichten.

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und für die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Roncalliplatz am Dom "wir helfen" unterstützt. Jeder Marathoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt. Immer samstags berichtet Hoffmann über den Stand seines Trainings.

Tobias Hoffmann

BILD: RAKOCZY

Tobias Hoffmann BILD: RAKOCZY

Kölner Stadt-Anzeiger LO 26.09.2009

WIR HELFEN / KÖLN-MARATHON AM 4. OKTOBER

Mit der Grubenlampe ins Büro

Der Countdown läuft. Am Sonntag habe ich meinen letzten "langen Lauf" vor dem Köln-Marathon absolviert. Ich bin morgens um 8 Uhr los mit meinem Lieblingslaufziel - die Wupper. So früh war ich noch nie im Brückenpark.

Die Müngstener Brücke im Nebel - und keine Menschenseele weit und breit. So macht mir das Training Spaß. Vorbei an Solingen-Burg über Glüder, Wupperhof und Rüdenstein ging es immer weiter die Wupper entlang bis zur Haasenmühle. Der Rückweg führte mich durch das Pilghauser Tal über den Südpark und der Trasse nach Hause. Nach 35 Kilometern in vier Stunden und mit 450 Höhenmetern war ich endlich zu Hause und konnte mich um meine Familie kümmern, die schon sehnsüchtig am Frühstückstisch auf mich gewartet hat.

Am Mittwoch ging es dann mit der Grubenlampe auf die Strecke - mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt - um 6 Uhr auf die dunklen neun Kilometer zum Büro. So macht das Spaß, es war trocken und nicht kalt. Nach 45 Minuten war ich bei meinem Kaffee im Büro, die "Sucht" verleiht halt Flügel. Trotz Koffein hat sich jedoch meine alte Sprunggelenksverletzung (Fahrradunfall vor zehn Jahren) gemeldet. Jetzt schone ich mich, weil ich diesen Samstag auch noch ein Badminton-Turnier bestreiten muss. Meine Familie wird´s freuen. Vielleicht laufe ich am Sonntag noch eine kleine Runde. Mal sehen. . .

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die "wir helfen" unterstützt. Immer samstags berichtet Hoffmann über

den Stand seines Trainings.

BILD: RAKOCZY

BILD: RAKOCZY

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 03.10.2009

WIR HELFEN

Auf der Zielgeraden

Das letzte Wochenende hatte ich lauffrei, um meine Beine zu schonen. Stattdessen habe ich an dem Badminton-Doppel-Turnier unseres Vereins teilgenommen. In sieben Stunden zehn Spiele haben aber auch etwas von Marathon.

Meine Beine waren hinterher noch fit, aber mein Schlagarm machte schlapp. Das war so grausam. Was hatte ich einen Muskelkater im Arm! Aber der Aufwand hatte sich gelohnt. Wenn man bedenkt, dass sich die ersten vier Plätze Mannschaften geteilt haben, die an der Deutschen Amateur-Meisterschaft teilnehmen, ist Platz sieben bei 13 Teams schon okay. Dienstag ging es dann wieder mit der vertrauten Grubenlampe ins Büro. Aber schön vorsichtig, um ja keine Verletzung zu riskieren. Der letzte Vorbereitungslauf führte am Donnerstagmorgen ins Büro. Das Training wäre damit abgeschlossen. Die letzten Tage werden die Beine geschont. Ich freue mich schon auf das Flair in Köln und hoffe auf viele Zuschauer, die mir durch Anfeuern ins Ziel helfen. Und allen Mitläufern wünsche ich viel Glück und einen "good run" - und überquert zahlreich die Spendenmatte am Roncalliplatz, es ist für einen wirklich guten Zweck. Ich werde es auf jeden Fall tun! Und ich werde mich bei meiner Frau Susanne und meinem Sohn Tim revanchieren, die mich in den vergangenen Monaten an den Wochenenden selten gesehen und so viel Verständnis gezeigt haben. Die Möglichkeit als "rasender Reporter" tätig zu sein, hat mir viel Spaß gemacht. Köln, wir sehen uns am Sonntag!

TOBIAS HOFFMANN

Tobias Hoffmann (39) aus Solingen läuft am 4. Oktober in Köln seinen ersten Marathon. Für sich und die Aktion "Leben läuft" von HDI Gerling, die mit einer Spendenmatte am Roncalliplatz am Dom "wir helfen" unterstützt. Jeder Mara- thoni, der über die Matte läuft, spendet drei Euro. Der Gesamtbetrag wird von HDI Gerling verdoppelt.

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln

Kölner Stadt-Anzeiger LO 05.10.2009

Köln-Marathon 2009

Wie ein Pistolenschuss durch die Wade

KRAMPFANFALL Trotzdem kam Tobias Hoffmann nach knapp fünf Stunden ins Ziel

"Bei Kilometer 36 zog es mir wie ein Pistolenschuss durch die Wade", sagte Tobias Hoffmann im Ziel. Ein Krampf, und das, obwohl bis dahin alles glatt lief. Der Läufer, der zu seinem ersten Marathon für die Aktion "wir helfen" angetreten war, konnte nur noch kleine Strecken laufen, musste immer wieder gehen.

Dabei hatte alles gut angefangen. Mit Wasservorrat auf dem Rücken und Chip an den eingelaufenen Turnschuhen war der 39-Jährige gestartet. "Mich hat motiviert, dass die Leute meinen Namen gerufen haben", sagte der Betriebsmittel-Konstrukteur. Bei Kilometer 21 hatte er dem Sport-Fernsehsender DSF dann ein Interview gegeben. "Da lag ich mit zwei Stunden super in der Zeit." Dann kam der Wadenkrampf. Hoffmann hatte Glück, bekam eine Massage von einer anderen Läuferin. Irgendwann ging es besser. Nach 4:52,26 Stunden lief er ins Ziel.

Etwas enttäuscht war der Solinger doch. Er hatte sich 4,5 Stunden Laufzeit gesetzt - ohne Krampf. Nach dem Marathon wollte er nur noch mit Frau und Sohn entspannen. Euphorisch sei er am Ende des Laufs schon gewesen, sagte der 39-Jährige. "Das Gipfelfest auf der Deutzer Brücke war toll, da hatte ich einen Kloß im Hals und Tränen in den Augen. Ich wusste, ich habe es geschafft." (sm)

Tobias Hoffmann hielt trotz Krämpfen durch. BILD: MIEBACH

Tobias Hoffmann hielt trotz Krämpfen durch. BILD: MIEBACH

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln