

## *In Dets Raceteam ...: Helmut Nothdurft*

Schon mehr als 1.000 Wettkämpfe  
und drei Mal um die Welt gelaufen

Sport ist sein Leben, aber Siegen ist nicht alles – so kennen viele die Lauflegende Helmut Nothdurft. Auch als Senior sammelt der Diplom-Biologe und vielfacher Niedersachsenmeister weiter vordere Platzierungen, hat aber immer ein Ohr für Fragen und Anliegen anderer Läufer, seine „Maschsee-Sharks“ usw.  
„Anfangs kam ich mit 11 in einen Schwimmverein, weil



meine Eltern das so wollten. Da wäre ich bei 100



Mitschwimmern fast ertrunken“, erinnert sich die Lauflegende der Region Hannover. „Daher beschloss ich erstmal nichts zu machen und las in meiner Freizeit lieber Williams-Comix, die ich übrigens auch heute noch sammle, bzw. deren ‚Nachkommenschaft‘. Erst 3 Jahre später entschied ich mich doch irgendein Sport zu machen.“

Beim TKH dauerte es fast ein Jahr, bis er die Lust am Laufen entwickelte. Das kam besonders erst durch die ersten Wettkämpfe. Mittlerweile sind es schon über 1.000.

Er trainierte ab dem 3ten Lauf-Jahr fast täglich und ging schon früh auf die längeren Strecken. So absolviert er die früher beliebten 25 km als B-Jugendlicher in 1:40:42 (knapp 4:00/km).



*Misburger Cross 1979, Helmut mit Nr. 139*

Im Nachhinein war es zu früh, aber der heute 49-Jährige hat den Spaß an der Leichtathletik behalten, auch wenn es nach der Arbeit oft schwer fiel und man sich erstmal einlaufen musste: „Zu meinem Erstaunen, lief es aber dennoch später recht gut.“

Zwischendurch hat Helmut auch einige Duathlons und Triathlons absolviert.

## Bestleistungen und -platzierungen:

5.000 m	14:48,37 min.
3.000 m	8:59,97 min., 6ter in der Weltbestenliste der AK40
10.000 m	31:01,6 min.
3.000 m Hindernis	8ter der Senioren-WM 2001
10 km	4ter der Senioren-EM 2003
10.000 m Bahn	7ter der Senioren-EM 2004
15 km	47:56 min.
1 Stunde	18.049 m
Halbmarathon	1:07:47 Std.,
Halbmarathon	8ter Halbmarathon der Senioren-EM 2007
25 km Straße	1:20:35,3 Std. 1989
Marathon	2:25:19 Std., Hamburg 1993
Marathon	Silbermedaille in der Mannschaft bei Senioren-EM 2007

Helmut trainierte seit 1975 bis 1995 im TKH, die ersten 5 Jahre unter Rolf Kirchhoff. Danach trainierte er alleine, war acht Jahre bei Hannover 96 und seither bei der LG Weserbergland. Seit 1985 wird er von Det unterstützt und ist möglicherweise das erste Mitglied von Det's Raceteam. Seine Lauf-Kilometer: mehr als 120.000 km, also schon drei Mal um die Welt.

Annette Nothdurft ist übrigens seine Schwester, ebenfalls Läuferin und oft vorne dabei. Derzeit kümmert sie sich vor allem um ihren Job und ihre noch kleinen Zwillinge.

Viele spannende Wettkämpfe und auch einige Siege über Prominente haben Helmut geprägt, er bekam dadurch auch den Namen „Prominentenkiller“. Ein besonderer Sieg gelang ihm 1983, als er im Endspurt den 4-fachen Olympiasieger Lasse Viren (5.000 m und 10.000 m 1972 und 1976) bei einem Einladungslauf bei der „Finnischen Woche“ in Celle im Endspurt schlug. „Wäre ich nie zum Laufen gekommen, wüsste ich es zwar nicht, aber wenn, hätte ich dieses Läuferleben echt vermisst“, erinnert sich Helmut. „Zu gewinnen ist toll und mir gelingt dies ab und zu immer noch, aber auch ein Rennen spannend zu gestalten ohne zu gewinnen, hat mir auch sehr viel Spaß bereitet.“ Auch das persönliche Ziel ist ihm wichtig und gehört zur Entwicklung dazu.

*Bisher erschienen Kurzporträts*  
Von Helmut, weiteren Raceteamern und  
weiterer Sportlerinnen und Sportler  
auf [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) | Sportler



# Det's

## RACE TEAM