

Sportler aus der Region ...: Markus Pingpank

Vom Kap nach Barsinghausen: Markus wurde 1964 in Johannesburg/ Südafrika als Sohn Deutscher Auswanderer geboren, besuchte die Deutschen Schule JHB und studierte der University of the Witwatersrand (B.Com. Hons. Acc.). 1986 Rückkehr nach



Deutschland. Er ist verheiratet mit Silke, zwei Kinder Svenja (13 Jahre) und Maximilian (10 Jahre). Markus ist freiberuflich Sportsmarketing als Trainer, Koordinator und Sportreferent tätig. Markus hat die Trainer C-Lizenz (Leis-

tungssport/ Leichtathletik) und ist in der Region das Synonym für seinen Verein, den TSV Kirchdorf, und sei running project pingpank.de.

Nach über 20 Jahren erfolgreichem Leistungssport war der heute 46-Jährige in den Seniorenklassen international aktiv. 2004 gewann er sogar den Hallen-Weltmeistertitel über die 3000 m Distanz in der Altersklasse M40. Nach dem späten Marathondebüt 2006 in München beendete er seine Karriere als Leistungssportler.

- mehrfacher Südafrikanischer Juniorenmeister (bis 1985)
- Sechs Mal Berufung in die deutsche Nationalmannschaft (Europa-Cup, Cross WM und Länderkämpfe)
- Landesrekordhalter 10.000m (28:36,88 Min.)
- mehrfacher Landes- und Norddeutscher Meister
- mehrfacher Deutscher Seniorenmeister M35 und M40/Deutscher Meister 10 km (M40) und Deutscher Crossmeister (M40)
- Hallenweltmeister 3.000m (M40)
- Vize Europameister 5.000m und 10.000m M40
- Mannschaftsbronze EM Strasse 10 km; 7. Platz im Einzelrennen (M40)
- Dreifacher Europameister Senioren EM 2009



- Deutscher Meister 10.000 m M45
- 1990-1997 Vermarktung Int. Athleten
- Seit 1990 Sportreferent der Firma Dr. Loges und Co GmbH
- Seit 1997 Nachwuchstrainer beim TSV Kirchdorf
- Seit 2002 Marathontrainer mit Arztpraxis Dr. Volker Schreibmüller (†)
- Seit 2003 Marathontrainer für HAZ-Laufgruppen, TUI-Mitarbeiter usw.
- 2004-2005 Marathontrainer „300 Tage zum Frühjahrsmarathon“ bzw. „150 Tage zum Frühjahrsmarathon“
- ab 2004 Anbieter von Laufreisen, Trainingscamps und Laufseminaren
- 2006 "neue Marathontheorie" entwickelt
- ab 2007 mehrere Laufgruppen in Hannover, Barsinghausen und Wunstorf.

Persönliche Bestleistungen

800 m	1:51,2 (1985)
1.000 m	2:23,59 (1984)
1.500 m	3:44,21 (1985)
3.000 m	7:59,18 (1989)
5.000 m	13:42,15 (1989)
10.000 m	28:36,88 (1991)
21,1 km	1:06:30 (1992)
25 km	1:19:09 (1988)

Persönliche Bestleistungen M40

1.000 m	2:33,85 (2004)
1.500 m	3:57,37 (2004)
3.000 m	8:22,66 (2004)
5.000 m	14:37,15 (2004)
10.000 m	30:42,28 (2004)
21,1 km	1:10:20 (2007)
42,2 km	2:47:50 (2007)



Das ganze geht natürlich nur mit deutlicher Unterstützung seiner Familie, die glücklicherweise auch sportbegeistert ist.