

**FREIZEIT**

**Zirkus Knie** kommt nach Hannover – und wir haben zehnmal zwei Freikarten für die Premiere am 4. Mai auf dem Schützenplatz! ➔ 22



# Leben

Neue Presse Seite 21 Dienstag, 26. April 2016



**BLITZQUIZ**

Im Ranking der Raps-Produzenten liegt Deutschland weltweit auf Platz fünf. Welches Land produziert am meisten Raps?

- A. China
- B. Kanada
- C. Indien

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg DI Workout & Wohlfühlen MI Essen & Erleben DO Tipps & Trends FR Freizeit & Vergnügen SA Kreativ & Köstlich

Manager, Politiker, Sportler, Showgrößen – viele Hannover-Promis halten sich laufend fit. Einmal im Monat lässt sich NP-Marketingchef Christoph Dannowski von einem VIP dessen Lieblingsrunde zeigen – diesmal von Markus Pingpank. Der 52-jährige Betriebswirt ist Hannovers bekanntester Laufprofi und arbeitet als Trainer, Referent und Anbieter von Laufreisen.

## Querfeldein mit der Lauf-Legende

Dannos prominente Runde



Im April gab es auch schon schöne Tage, zum Beispiel diesen Donnerstag. Keine Wolke am Himmel, die Sonne strahlt so heftig, dass eine getönte Brille her muss: Gute-Laune-Wetter.

Markus Pingpank hat eigentlich immer gute Laune. Ich kenne den Leichtathleten mit der idealen Läuferfigur (63 Kilo bei 1,78 Metern) seit 20 Jahren. Alle Läufer kennen ihn. Er unterhält die größte Laufgruppe der Stadt, mit „pingpank.de“ auf dem Rücken trainieren im Sommer rund 100 Hobbyathleten, im Winter mehr als doppelt so viele. Er hat den TSV Kirchdorf zu einem Laufverein der Seriensieger gemacht und, als es in dem Ortsteil von Barsinghausen nicht mehr vorwärtsging, Hannover Athletics gegründet. 85 Mitglieder zählt der Verein, der sich ganz bewusst dem Spitzensport verschrieben hat. Pingpank ist das Lauf-Idol, der Lauf-Guru, das Lauf-Gesicht der Region. Am 10. April hat er sich den Hannover-Marathon mit Dieter Baumann geteilt und ist seine 21 Kilometer deutlich schneller als der 5000-Meter-Olympiasieger gerannt (in 1:18 Stunden). Und jetzt läuft Pingpank mit mir – Spitzensport trifft Breitensport.

Ich bin am Vorabend extra früh zu Bett gegangen, habe Erdbeer- und Milch statt Herrenhäuser getrunken, Dehnübungen gemacht und nagelneue blaue Asics an den Füßen. Scheint zu wirken. „Du siehst ja voll fit aus“, ruft Pingpank, als wir uns am Barsinghäuser Ortsschild treffen. Hinein ins



**EINE LUSTIGE ÜBUNG:** Markus Pingpank (rechts) und Christoph Dannowski hüpfen mit pendelnden Armen durchs Rapsfeld. Fotos: Stelski

**NPVISITENKARTE**

Markus Pingpank

\* 5. Februar 1964 in Johannesburg, Südafrika. Besuch der Deutschen Schule in Johannesburg. Betriebswirtschaftsstudium an der University of the Witwatersrand in Südafrika. 1986 ausgewandert nach Deutschland in die Heimat der Eltern, Hannover und Barsinghausen. Lauf-Profi. Ein halbes Jahr bei der Hannover-Rück-Versicherung. Seit 1990 freiberufliche Tätigkeiten im Sport als Trainer, Veranstalter, Sportreferent und Anbieter von Laufreisen. Verheiratet mit Silke, zwei Kinder: Svenja (19 Jahre) und Maximilian (16 Jahre). Hobbys: Reisen, Laufen, Musik.



Glück, der Feldweg führt geradewegs in die Welt der knallgelben Rapsfelder. Wir laufen vorwärts, bewegen uns gedanklich aber rückwärts und landen in Südafrika. Dorthin waren seine Eltern aus Hannover und Barsinghausen 1957 ausgewandert, dort wuchs Markus mit seinem Bruder auf, machte mit 17 Abi, mit 22 seinen Uni-Abschluss als Betriebswirt. Die Wirtschaftswelt stand dem jungen Mann offen, aber seit er den 1000-Meter-Rekord der Deutschen Schule auf 2:38 Minuten verbessert

hatte, wollte Pingpank nur eines sein: Läufer. Um davon leben zu können, wanderte der Schläks nach Deutschland aus. „Familie, alle Schulkumpels, alle Studienfreunde habe ich zurückgelassen und hier einen Kulturschock erlebt“, erinnert sich Pingpank, der mit 23 Jahren zum ersten Mal Schnee rieseln sah und feststellte: „Nicht nur das Wetter ist völlig anders. Auch die Mentalität – in Deutschland wird Leistung gelebt.“

Sofort wurde Pingpank deutscher Vizemeister in der Halle, später viermal deutscher Vizemeister über 5000 und 10.000 Meter (Bestzeit deutlich unter 29 Minuten) – immer hinter Dieter Baumann. Er verkaufte Nahrungsergänzungsmittel, heiratete eine Spitzenläuferin (Ehefrau Silke war mal in den Top-Ten der deutschen Marathonläuferinnen), arbeitete als Trainer, bildete Talente aus.

Wobei zwei der größten Talente bei ihm im Reihenmittelhaus in Barsinghausen wohnen. Seine Kinder Maximilian (16) und Svenja (19) sind aktuell zweifache Landesmeister, beide haben Stipendien an Lauf-Colleges in den USA in Aussicht.

Wir queren die S-Bahn-Strecke nach Hannover, blinzeln in der Sonne zum Deister rüber und philosophieren übers Leben. „Ich arbeite, um zu leben, nicht andersherum“, sagt Pingpank, dem „Geld nicht wirklich wichtig ist, wir haben alles, was wir brauchen“. Vor allem „muss ich nicht nur am Schreibtisch sitzen“. Er hat es versucht. Fünf Monate Hannover Rück. „Ich habe am letzten Tag der Probezeit selbst gekündigt. Ich konnte das nicht“, so Pingpank. Kurz nach unserem

Lauf fliegt der Senioren-Weltmeister von 2004 (3000 Meter in 8:28 Minuten) mit seiner Tochter ins Höhentrainingslager nach Flagstaff im US-Bundesstaat Arizona: „Das leisten wir uns jetzt mal. Man muss sich Höhepunkte bewusst setzen.“

Ich werde nachdenklich, als wir nach 9,5 Kilometern die letzten Schritte auf dem Barsinghäuser Asphalt machen, der Mann hat mich wieder mal beeindruckt. Mit seiner Leichtigkeit, mit dem Lachen, mit dem Spaß am Laufen, ob beruflich oder rein privat (3500 Kilometer im Jahr) am und im Deister. Zum Schluss spürten wir, ich verliere (natürlich) deutlich, gewinne aber ein Kompliment: „Du bist echt fit. Glückwunsch.“ Dieser Satz von diesem Mann – für einen Hobbyläufer wie mich ist das ein Ritter Schlag.



EIN STÜCK HEIMAT: Der Südafrikaner Pingpank lebt in Barsinghausen.



SCHNELLER ALS ERLAUBT: Pingpank kann deutlich zügiger als Tempo 10, hier vor dem Bahnübergang, laufen. Auch noch mit 52 Jahren.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...

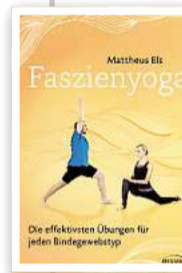


... Fans ihrem Star ganz nah kommen können: Radio ffn lädt 200 Hörer zu einem exklusiven Konzert von Mark Forster ins Funkhaus in der Stiftstraße – am 9. Mai, exakt einen Monat, bevor sein neues Album „Tape“ erscheint, spielt der Sänger um 20.30 Uhr in intimer Atmosphäre. Dabei sein kann aber nur, wer die Hosen runterlässt und bei „ffn“ Jugendsünden oder Beziehungsplänen ausplaudert – „Geheimnis für ein Geheimkonzert“ lautet der Deal. Mitmachen kann man online unter [www.ffn.de](http://www.ffn.de)

... wir unsere Blumenkübel, die auf Balkon oder Terrasse stehen, ganz einfach schützen können, wenn es nachts noch einmal frostig wird. Die Topfe einfach mit einer Jute- oder Bettdecke umwickeln und zum Beispiel mit Wäscheklammern befestigen. Die meisten Pflanzen kommen laut Experten mit den Temperaturen aber klar – und sind eher gestresst, wenn sie ständig raus- und reingestellt werden.



... ein neues Fitnessbuch zwei Megatrends vereint: In „Faszienyoga“ (Irisiana, 128 Seiten, 16,99 Euro) von Matthias Els wird vorgeführt, wie man mit sechs Yogaübungen den ganzen Körper dehnt und dabei auch noch effektiv das Bindegewebe trainiert. Zu jeder Übung gibt es zudem Varianten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.



**Hochzeiten im Schnellverfahren**

Wann ist in einer Partnerschaft eigentlich der richtige Zeitpunkt zum Heiraten? Darüber gibt es offenbar sehr unterschiedliche Meinungen. Überraschend dabei ist: Jeder fünfte Deutsche meint, man könne sich schon nach wenigen Wochen Beziehung das „Ja-Wort“ geben, wenn alles passt. Die meisten Befragten einer Parship-Studie sind jedoch weniger stürmisch. Ein Drittel gibt an, dass Pärchen mindestens ein bis zwei Jahre in einer Beziehung miteinander gelebt haben sollten, bevor sie sich für immer binden. 27 Prozent finden, nach zwei bis vier Jahren Beziehung kommt der optimale Zeitpunkt zum Heiraten.

**BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG**

Die richtige Lösung lautet: B.

**NPFRAGEBOGEN**

## Er mag den „wunderschönen Waldboden im Deister“

**Was hören Sie gern beim Laufen?**  
Ich genieße es, einfach die Natur wahrzunehmen.

lieben bin ich bei Detlef Seeska in Dets Laufshop, wir sind seit vielen Jahren Weggefährten und Freunde.

**Allein oder in der Gruppe?**  
Ich trainiere leidenschaftlich gerne mit meinen Laufgruppen und freue mich immer wieder auf das herausfordernde Training mit der Jugend von meinem Verein, Hannover Athletics.

**Welche sportliche Website besuchen Sie regelmäßig?**  
„Hannover-Athletics.de“, „Marathon-Hannover.de“, „Leichtathletik.de“ und „Pingpank.de“.

**Mit wem würden Sie gern mal unterwegs sein?**  
Mit meinen alten Kumpels aus den 80er Jahren. Aus Uni-Zeiten in Südafrika wären dies Mark Plaatzes, Bruce Fordyce und Jean Verster.

**Wo wollen Sie unbedingt noch mal laufen?**  
Beim Big-Sur-Marathon. Da läufst du in Kalifornien an der Pazifikküste entlang, traumhaft. Am liebsten würde ich gleich 2017 mitlaufen.

**Wo kaufen Sie Ihr Equipment am liebsten?**  
Überall, wo Beratung und Kompetenz im Vordergrund stehen, und das ist gewiss nicht im Internet. Am

**Wo laufen Sie nie mehr?**  
Für mich gibt es keinen Ort, an dem ich nicht laufen kann. Selbst in Orten wie Hilton Head in South Carolina oder Palm Springs in Kalifornien bei 40 Grad bereitet mir das Laufen eine wahre Freude.

**Gras, Sand, Asphalt, Tartanbahn oder Waldboden, welcher Untergrund gefällt Ihnen Füßen am besten?**  
Der wunderschöne Waldboden im Deister.

**Wie belohnen Sie sich für eine anstrengende Einheit?**  
Die Trainingseinheit ist schon Belohnung genug.

**Bei welchem Wetter bleiben Sie garantiert zu Hause?**  
Als gebürtiger Afrikaner bleibe ich bei starkem Regen und eisiger Kälte daheim.

**Schwächeln Sie im Winter?**  
Nein, denn die kalte Jahreszeit ist Hochkonjunktur bei den Laufgruppen, und außerdem wird die Grundlage für den Sommer im Winter gelegt.

**Kann ein Laufband die Natur ersetzen?**  
Garantiert nicht, aber das Laufband bleibt immerhin eine Alternative bei eisiger Kälte und strömendem Regen.

**Können Sie einen Lauftreff empfehlen?**  
Ich kann eigentlich jeden Lauftreff empfehlen, weil ich es grundsätzlich unterstütze, wenn Menschen miteinander Sport treiben. Aber natürlich empfehle ich erst mal die Laufgruppe „Pingpank.de“, wir haben außergewöhnlich nette und interessante Läuferinnen und Läufer. Versprochen.

**Laufen nach durchzechter Nacht – geht das?**  
Wer feiert kann, kann auch laufen. Ich sehe mich allerdings im Verein als Vorbild für die Jugendlichen

und trinke von daher äußerst selten Alkohol.

**Was essen Sie vorher gern?**  
Am liebsten den Käsekuchen meiner Frau Silke.

**Was haben Sie immer dabei?**  
Einen Plan, wie und wohin ich laufen möchte.

**Haben Sie ein laufendes Vorbild?**  
Vorbilder sind für mich alle Läuferinnen und Läufer, die sich immer wieder neue Ziele setzen und versuchen, diese zu verwirklichen.

**Schnellstarter oder Zielsprinter – welcher Lauftyp sind Sie?**  
Das Schnellstarten und der Zielsprint haben über die Jahre nachgelassen. Daher laufe ich lieber gleichmäßig. Wenn noch was geht, ist der letzte Kilometer der schnellste.



MAG SPORT IM KOLLEKTIV: Markus Pingpank empfiehlt Hobbysportlern, sich Laufgruppen anzuschließen – denn da lernt man Gleichgesinnte kennen.