

# Ein Lauf-Tattoo für die große Leidenschaft

Die Wettkämpfe sind für den 66-jährigen Thomas Hogrefe das Salz in der Suppe

**W**enn Thomas Hogrefe die Laufschuhe anzieht und loslegt, bekommt der 66-Jährige den Kopf frei. Der Hobby-Athlet wird in diesem Jahr noch 66 Jahre alt, läuft bereits seit 25 Jahren. Und das wirklich intensiv, in diesem Jahr hat er schon 29 Wettkämpfe des Lauf(s)passes der Region Hannover absolviert, darüber hinaus noch fünf andere Wettkämpfe. „Dazu zählen unter anderem der Hella-Halbmarathon in Hamburg – verbunden mit einem Wochenende in meiner Geburtsstadt – und der Seebrückenlauf in Sellin. Laufen muss eben auch im Urlaub sein.“

Thomas Hogrefe liebt es einfach, an der frischen Luft und in der Natur in Bewegung zu sein. Ein Läufer-Tattoo an seinem Bein unterstreicht diese Liebe. Und: „Die Wettkämpfe sind für mich das Salz in der Suppe. Ich bin eine Wettkampfsau, brauche das direkte Duell. Jeder Lauf ist ein Läufer-Familientreffen, da ein großer Teil immer wieder dabei ist.“

Allerdings: Nach sieben Marathons wird er wohl keinen Lauf über die klassischen



**Läuft seit 25 Jahren für sein Leben gern: der 66-jährige Thomas Hogrefe.**



**Das Tattoo begleitet Thomas Hogrefe immer bei seinem großen Hobby.**

Foto: privat

42,195 Kilometer angehen. Hogrefe: „Das ist sehr zeitintensiv in der Vorbereitung und außerdem eine große Belastung.“ Immer gehen für ihn aber Halbmarathons sowie Zehn- oder Fünf-Kilometer-Läufe. Da reicht es dann fast immer auch für einen Treppchenplatz in seiner Altersklasse.

Thomas Hogrefe weiter: „Ich laufe bei jedem Wetter, möglichst dreimal in der Woche. Dafür habe ich in Langenhagen schöne Laufstrecken. Hinter der Pferderennbahn in Richtung Silbersee, im Wietzpark bis zum Waldkater, in Isernhagen oder auch gern mal außerhalb in der Eilenriede in Hannover. An den Wochenenden kommt dann die Abwechslung durch die unterschiedlichen Wettkämpfe in der Region.“

Anzeige

## Was kränkt, macht krank

Der Körper lügt nicht

**W**ir Menschen sind soziale Wesen und eingebettet in das Beziehungsgeflecht unserer Familie, Freunde und KollegInnen. Dieses kann uns stützen und wärmen, aber es kann auch begrenzen und verletzend sein.

Krankheit steht immer im Zusammenhang mit emotionalen oder gedanklichen Blockaden, die unserem Körper Energie rauben und uns anfällig machen für Beschwerden. Lernen Sie die Beschwerden und Symptome ihres Körpers und ihrer Seele als Signale zu verstehen und zu entschlüsseln, was uns da „auf den Magen schlägt“, und „Kopfzerbrechen bereitet“ oder warum uns „die Galle hochkommt“.

Wie achtsam gehen wir mit uns um? Was muten wir uns jahrelang zu? Unser Körper ist nicht nur eine Ansammlung von Organen, die bei Störung zur Reparatur gebracht werden müssen. Unser Körper ist die äußere Form unseres Daseins und Menschseins, die Summe unserer Lebenserfahrung, unser Denken, unser Fühlen, unser Hoffen.

**■ Elfriede Marschall**  
Am Kapellenholz 1  
30900 Wedemark  
Tel. (05130) 377684

**Fernsehkummer**  
**Wussow's Nummer**  
Inh. Rainer Hausmann  
☎(05130) **2155**  
**Guten Service bekommen Sie nur offline!**  
  
**Mellendorf · Wedemarkstraße 38**

28936102\_000124

  
**Elfriede Marschall**  
Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie  
Praxis für persönliche Entwicklung  
Am Kapellenholz 1  
30900 Wedemark  
Tel. (0 51 30) 37 76 84  
www.elfriede-marschall.de  
Termine nach Vereinbarung

30042501\_000124

**Politisch aktiv**  
**für eine**  
**lebenswerte ZUKUNFT**  
  
Besuchen Sie uns bei unserem  
Neujahrsempfang am 12. Januar 2025  
um 11 Uhr im Treffpunkt der VHS  
**BÜNDNIS 90**  
**DIE GRÜNEN**  
V.i.S.d.P. BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN Ortsverband Langenhagen, Rolf Linnhoff, Karlsbader Str. 24, 30853 Langenhagen

28920902\_000124

**Ihr freundlicher Maler**  
**in der Wedemark**  
**Oehme**  
Maler- & Lackiermeister  
✓ Ausführliche Beratung  
✓ Respektvoller Umgang mit Ihrer Privatsphäre  
einfach anfragen **05130 3766170**  
**malermeister-oehme.de**

28842302\_000124