

Marathon auf allen Kontinenten

Der Bremer Extremläufer Wilfried Seehafer kommt nach seinem Lauf am Yukon River in Kanada dem selbstgesteckten Ziel immer näher

VON VOLKER JUNCK

Bremen. Er ist durch die glühend heiße Sahara gerannt und über den eisigen Baikalsee. Im Schein der Mitternachtssonne lief er nördlich des Polarkreises oder in extrem dünner Luft auf dem Mount Everest. Und nun ein Marathon auf dem gefrorenen Yukon River in kanadischer Einsamkeit. Dabei ist der Bremer Dauerläufer Wilfried Seehafer seinem Lebensziel wieder ein Stück nähergekommen: Bis zum 60. Lebensjahr will er die klassische Distanz von rund 42 Kilometern auf allen sieben Erdteilen absolviert haben.

Knapp vier Jahre bleiben dem 56-jährigen Anwalt dafür. Vier Kontinente hat er schon in seinem Startbuch stehen. Im September tritt er in Grönland an und hakt damit die Arktis ab. Dann fehlen nur noch die Antarktis und Australien, wo es für Extrem-Läufer seiner Art ebenfalls Marathonveranstaltungen gibt.

Jetzt also war es Amerika mit dem Yukon River, einem Gebiet eineinhalb mal so groß wie Deutschland und mit 32000 Bewohnern nicht gerade dicht besiedelt. Am meisten ist noch in der Kleinstadt Whitehorse los, wo das alljährliche Spektakel auch gestartet wird. Und zwar einen Tag vor dem berühmten Hundeschlittenrennen über 1000 Meilen, von dem Seehafer somit einiges mitbekam: die Aufregung in den Gespannen und die Anspannung der Lenker vor dem härtesten Rennen der Welt. Zum Spaß hat er sich ein Mini-Gespann mit vier Zughunden ausgeliehen und eine Runde gedreht. „Das war fast anstrengender als Laufen.“

Sucht nach Grenzerfahrungen

Für die 18 Marathoni aus aller Welt, darunter fünf Deutsche, ging es also vergleichsweise gemütlich zu. Seehafer erzählt es, als wäre es ein Spaziergang gewesen: fünfeneinhalb Stunden durch eine grandiose Landschaft. Da nimmt er sich schon mal die Zeit für ein paar Fotos. „Spaß muss sein, ich bin ja schließlich kein Profi, der für Geld läuft.“ Nur viel zu warm sei er diesmal angezogen gewesen, nachdem er im eisigen Schneetreiben auf dem sibirischen Baikalsee sehr gefroren hatte.



Zurück vom Yukon River im Bürgerpark, wo Wilfried Seehafer gewöhnlich für den nächsten Marathon trainiert. Er liebäugelt noch mit einem Stadtlauft am 22. Mai in Kopenhagen. Doch seine nächste große Herausforderung ist Grönland.

VI-FOTO: FRANK THOMAS KOCH

Die klassische Marathon-Distanz bietet für viele Extremsportler zu wenig Kitzel im Grenzbereich der körperlichen und seelischen Belastbarkeit. So stehen am Yukon auch Strecken über 100, 300 und 430 Meilen auf dem Programm. Und mit der Länge wächst auch die Teilnehmerzahl. Man muss sich das einmal vorstellen: Allein in der eisigen Wildnis ohne jede Hilfe; einmal

am Tag gibt es eine warme Mahlzeit, und geschlafen wird im Freien. Als Hilfsmittel sind lediglich Langlaufskier oder Mountainbikes zugelassen. Wer durchkommt, und das waren diesmal nur sechs von 21, braucht 13 Tage für die Mammutdistanz von rund 700 Kilometern.

Ganz so verwegen ist der Vater von zwei erwachsenen Töchtern nicht, kann aber

die Sucht nach Grenzerfahrungen nachvollziehen. Er sieht das Leben in seiner vollen Bandbreite. „Ein Klavierspieler benutzt ja auch nicht nur zwei Tasten.“ Seehafer nutzt seine Freiheit, so weit die Füße tragen – bisher zu 18 Marathonrennen, darunter natürlich auch vor der Haustür. „Bremer laufen in Bremen“, hat er einmal verkündet und ist zum letzten swb-Lauf trotz

eines nicht auskurierten Infekts und wenig Trainings angetreten.

Normal sind 30 bis 35 Kilometer in der Woche, vor den Starts werden es dann gut 60 Kilometer. Im Gegensatz zu vielen Ausdauersportlern kennt Seehafer keine Abnutzungserscheinungen. Vielleicht, weil er erst mit 50 Jahren angefangen hat. Als besonders risikofreudigen Menschen betrachtet er sich nicht, obwohl er im Jahr rund 20000 Kilometer Motorrad fährt, und zwar ganzjährig auf einer seiner sieben BMW-Maschinen oder zu besonderen Anlässen auf der Royal Enfield indischer Produktion.

Eine besondere Tour war vor zwei Jahren die 6000 Kilometer lange Fahrt zum Nordkap-Marathon am norwegischen Fjord von Tromsø. Das sind genauso unvergessene Erlebnisse wie der Sahara-Lauf in der algerischen Wüste zugunsten des UNO-Flüchtlingswerks oder die zehneinhalb Stunden Quälerei über Geröll, Eis, Schnee und Gletscher beim Everest-Marathon, der ihn fünf Kilo Gewicht kostete. Die sind längst wieder drauf, und Seehafer scharrt schon mit den Füßen, wenn er an die nächste große Herausforderung in Grönland denkt.

Start zur Sonnenfinsternis

In der arktischen Einöde geht es über Geröll und hügeliges Gelände. Die Antarktis wird noch eine härtere Nummer, schon wegen der strapaziösen Anreise: mit dem Flugzeug nach Buenos Aires und weiter zum Südpol von Südamerika. Dort wartet ein altes russisches Forschungsschiff, das die Teilnehmer hinüber zum siebten Kontinent bringt, wo sie ihre 42 Kilometer über Eis, Schnee und Gletscher hinter sich bringen wollen.

Als Erlebnis der besonderen Art hat Seehafer Australien im Terminplan stehen. Einer der vielen Marathons startet am 14. November 2012 – und zwar in eine totale Sonnenfinsternis hinein. Der Bremer Weltbummler wird dann bekannte Gesichter treffen. Die Szene ist nicht allzu groß, und immer gibt es ein paar Leute, mit denen er schon mal gerannt ist. „Das ist ja das Schöne an der ganzen Sache neben den Begegnungen mit anderen Kulturen und deren Menschen“, sagt Seehafer.

HOROSKOP für den 22. Februar 2011

Widder 21.3. - 20.4. Die Ereignisse können sich überschlagen. Zum Glück sind Sie ein sehr bodenständiger Gemütsmensch und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen. Sie erhalten ganz neue Impulse, die Ihnen den Arbeitsalltag von einer anderen Seite zeigen und Ihnen die Freude an einer Aufgabe wiedergeben. Eine Festlichkeit steht ins Haus, die eine gute Organisation erfordert.

Stier 21.4. - 20.5. Eine alte Freundschaft erweist sich als Retter in der Not. Ansonsten könnten Sie Ihre Mitmenschen einmal etwas genauer unter die Lupe nehmen. Sie sollten sich aus der Gefahrenzone halten. Konzentrierte Arbeit ist wichtiger, als an Diskussionen teilzunehmen, die zu gar nichts führen. Es werden in Ihnen schöne Erinnerungen geweckt, die etwas zurückliegen.

Zwillinge 21.5. - 21.6. Man will Sie von Ihrer charmanteren Seite sehen. Einer Einladung sollten Sie Folge leisten, auch wenn Sie nicht die rechte Lust dazu verspüren. Wenn Sie Ihr Herz fest in beiden Händen halten, werden Sie eine unerwartete Begegnung glänzend überstehen. Ein klarer Kopf hilft Ihnen dabei. Ein harmonisches Miteinander im trauten Heim baut moralisch wieder auf.

Krebs 22.6. - 22.7. Sie sind nun jemandem gewachsen, vor dem Sie ehemals einen höllischen Respekt hatten. Keine Hemmungen also vor den sogenannten großen Tieren. Eine Hoffnung wird sich erfüllen, das verdrängt die Trauer, um eine verlorene Liebe schnell und lässt die alte Lebensfreude wieder aufkommen. Sie sollten alles vermeiden, was anderen besonders auffällig erscheint.

Löwe 23.7. - 23.8. Es könnte zu gewissen Schwierigkeiten auf dem Finanzsektor kommen. Lassen Sie einige Bedenken beiseite - Ihrem Instinkt dürfen Sie vertrauen. Bemühen Sie sich, um ein friedlicheres Klima, besonders auf partnerschaftlicher Ebene. Lassen Sie sich am Nachmittag von niemandem bedrängen. Fassen Sie endlich den Mut, sich von einer alten Belastung zu befreien.

Jungfrau 24.8. - 23.9. Stürzen Sie sich mit viel Elan ins heutige Tagesgeschehen und lassen Sie sich dabei nicht bremsen. Eigentlich dürfte jedes Vorhaben gelingen. Der Abend wird für alle Mühsal des Tages eine Entschädigung bereithalten. Freunde planen etwas Nettes, wobei Sie keinesfalls fehlen sollten. Es fällt Ihnen nicht leicht, sich veränderten Verhältnissen anzupassen.

Waage 24.9. - 23.10. Verlassen Sie sich einfach nur auf Ihr Gefühl. Sie haben die Chance, endlich den Menschen zu treffen, auf den Sie schon immer gewartet haben. Man weiß, dass es Ihnen mehr als schwerfällt, sich den Wünschen anderer unterzuordnen. Zurückhaltung scheint augenblicklich jedoch angezeit. Vorsicht Hochspannung! Die Liebe bekommt einen leicht explosiven Touch.

Skorpion 24.10. - 22.11. Manch einer neigt dazu, allzu heftig auf die Pauke zu hauen. Wer nicht aufpasst und sich rechtzeitig bremst, könnte bald auf der Nase liegen. Mit Bekannten oder Nachbarn könnten sich Probleme ergeben. Der Tratsch blüht so richtig. Sie sollten sich vorsichtshalber etwas zurückhalten. Tolle Überraschungen stehen bevor. Künftig wird sich einiges verändern.

Schütze 23.11. - 21.12. Solange es keine Alternativen gibt, sollten Sie sich mit den Tatsachen anzufreunden versuchen. Zeigen Sie doch, wie flexibel Sie sein können. Sie haben gerade sehr hartnäckige Gesprächspartner. Manches, was Sie sich insgeheim gewünscht haben, könnte aber trotzdem in Erfüllung gehen. Alles muss gründlich geplant werden, selbst wenn das nicht jedem passt.

Steinbock 22.12. - 20.1. Niemand ist perfekt. Nehmen Sie sich heute mit Äußerungen zurück, die andere verletzen könnten. Jeder macht gelegentlich Fehler jedweder Art. Unternehmungen bieten Ihnen die Gelegenheit, von der Vergangenheit Abstand zu gewinnen. Alles andere sollte sich quasi von selbst ergeben. Eine Enttäuschung wird leicht überwunden und in den Hintergrund rücken.

Wassermann 21.1. - 19.2. Viel Gelassenheit ist momentan anzuraten. Mit ungeduldigem Vorgehen wird eine Angelegenheit eher in Verzögerung geraten, als in Gang gesetzt. Warum machen Sie sich das Leben unnötig schwer? Wenn Sie etwas diplomatischer vorgehen würden, könnten Sie unnötige Reibungspunkte vermeiden. Über die Absicht einer Veränderung sollte gründlich nachgedacht werden.

Fische 20.2. - 20.3. Ziehen Sie aus den mannigfaltigen Erfahrungen dieses Tages eine Lehre für die Zukunft. Noch einmal dürfen Sie bestimmte Fehler nicht begehen. Was Sie als vermeintliche Chance ansehen, könnte sich glatt, als Reinfall erweisen. Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach. Sie sollten auch mehr Aktivitäten mit Ihren guten Freunden unternehmen.

Bremer Tageszeitungen AG, Horoskop, 28078 Bremen

IMMOBILIEN-ANGEBOTE

www.wil-decker-immobilien.de
Spaß am Leben haben, täglich in Kontakt bleiben und Abwechslung genießen – mit den schnellen und verlässlichen Informationen Ihrer Tageszeitung sind Sie auf der richtigen Seite. Sie sollten sich kein „X“ für ein „U“ vormachen lassen. Setzen Sie auf seriöse Berichterstattung. Überzeugen Sie sich selbst.

IMMOBILIEN-GESUCHE

www.hansestadtbremen-immobilien.de
bietet seit 1975 SERIÖSE KÄUFER BERGER 1A IMMOBILIEN, ☎ 2765990
Privat: Suche kleines Haus. ☎ 63 65 156
Privat: Suche MFH. ☎ 63 65 156
VOLKSBANK OYTEN: Wir suchen für unsere Kunden im Bremer Stadtgebiet Eigentumswohnungen mögl. EG und 1. OG bzw. mit Fahrstuhl, vermietet od. frei, Immobilienabt. ☎ 04207/69684

MIETANGEBOTE

HANSEAT-Immobilien sofort anrufen !!!
Zi./ App./ Whg.en / Häuser. ☎ 25 27 29
Häuser + Wohnungen! www.mhghb.de

MIETGESUCHE

Häuser/Wohnungen, lfd. in Bremen gesucht. Für Auftraggeber kostenlos. Bremer-Miet-Agentur ☎ 25 74 330

GESCHÄFTS-EMPFEHLUNGEN

Der Uhrendoktor, kranke Wand- und Standuhren kein Problem, bald werden sie wieder gehen, geholt und gebracht (Fahrkosten bei Nichtreparatur 30 €), damit ist die Uhr für Sie gemacht. Hindenburgstr. 38, Lesum ☎ 652 05 10
Die Welt nicht nur vom Hörensagen kennen – ihre Tageszeitung bietet mehr.

VERANSTALTUNGEN KONZERTE THEATER · KINO

● KUNST · HAND · WERK
& Design, Sonntag 6. März von 10-18 h im World Trade Center, arte factum

Übersicht behalten

Im Wirbel der täglich auf uns einströmenden Ereignisse die Übersicht behalten, darauf kommt es heute an – auch für Sie. Nur die zuverlässige und objektive Unterrichtung über das Zeitgeschehen hilft Ihnen, sich zu orientieren. Die vielen Abonnenten dieser Tageszeitung wissen, dass sie sich auf „ihre“ Zeitung verlassen können. Darum – wer Klarheit haben will, abonniert.

BARS · CLUBS KONTAKTE

Dt. Derwöhgenuss! Lingam Massage, blond, super sexy, XXL OW, stilv. priv. Ambiente, Parkallee. ☎ 0421/3467502
Super Bandinfo. ☎ 0421/4173183
Sexbombe Sina. ☎ 04297/816491
Heiße Vanessa, 26 J., ☎ 0151/53263303
Neu Haus/Hotel. ☎ 0171/444 33 84
Verschmuste Jasmin zu Besuch, dt., diskret, nur Mo. – Mi. ☎ 0421/62658977
MASS-SPEZIALISTIN, sinnliche Verführung in der Parkallee. ☎ 0421/34 67 504
Deutsch, Cora, 25J., ☎ 0152 / 234 104 96
Hausbes. sauber+diskr. ☎ 0172/4263831
HB-NORD, INTIM, PRIV. ☎ 0421/6593338
Erotik, Linda & Walin. ☎ 0173/1098051
„Miss Kiss“ viels. lustv., 28 J., 80 D, Lilient. ☎ 04298/41202 auch Hs/Htl.
Irene, 45 J., vormittags. ☎ 0175/7441345
Tantra! Sinnliche Liebe ☎ 0421/45 30 51
Nette Marie, OW 80 E, ☎ 0421/160 47 38
Neu! Lustvolle Biggi. ☎ 0421/1632363
Ganz neu: Lilli, 25 J. u. Mimi, 24 J., superschlank & sexy, ☎ 0421/3363962
Sexy Vanessa! 75 C. ☎ 01520 / 53 28 305
Kinga, schlank, nett ☎ 0421/5962543
Hübsche Blondine, ☎ 0157/76897693
Lena, wundersch. frau. ☎ 0421/5257082
Hausfrau, 27 J. ☎ 0160/90904473
Sexy Polin, ☎ 01525/2000128
Hübsch, lieb, 25 J. ☎ 04221/123556
Attrakt. Sie: verwöhnt. ☎ 0421/3379710
Hübsche Claudia. ☎ 0421 / 37 64 052
40 J., Mega OW 95FF. ☎ 04221/9835346
Streichelnde Hände! ☎ 0176/20976605
Schöne, reife, dt. Frau, ☎ 0172/4420969
TATTOOGirl 32 J., a.HSB, 04298/41202
Irina, rote Haare, ☎ 04221/9745470
Hübsch, super sexy, ☎ 0421/4899923
Willige Tantrafrau! Maya ☎ 0421/1789974
SONJA, 20 J., Hs. & Htl. ☎ 0173/1025358
Mel massiert m. Aloe. ☎ 0173/9197722



WESER-KURIER weltweit online!

Wenn Sie den WESER-KURIER als E-Paper abonnieren, können Sie ihn an jedem Ort via Internet lesen.

Für Abonnenten: 4,20 €/Monat
Normalpreis: 15,50 €/Monat

Weitere Informationen zum E-Paper unter
Telefon: 04 21/36 71 66 99 oder im Internet:
www.weser-kurier.de

Siam Paradiesmassage
Winterzeit – Paradieszeit! ☎ 0421/566 39 55 www.siam-paradies.de

***Thai.-Moments* Sinnliche**
Massagen, ☎ 0421/433 008 22

Die Angebote

des Einzelhandels in dieser Tageszeitung erschließen dem Kunden die günstigsten und bequemsten Einkaufsmöglichkeiten

WESER KURIER Leserreisen

Tagesausflüge Abfahrten ab Bremen

Sa., 05.03. Wochenmarkt in Groningen
Ca. 6 Stunden Aufenthalt zum Bummeln und Entdecken.
Abfahrt: 07.00 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 19.00 Uhr
Fahrpreis € 26,-

Fr., 11.03. Kamellenblüte in der Wingst
Im Kamellenparadies lassen sich mehr als 300 verschiedene Kameliensorten in größter Pracht bewundern. Ein kurzer Vortrag stimmt Sie auf die exotische Blütenpracht ein und bei einer anschließenden Kaffeetunde können Sie Ihre Eindrücke austauschen.
Abfahrt: 12.30 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 19.30 Uhr
Fahrpreis einschl. Eintritt Kameliengarten, Vortrag und Kaffeedeck € 32,-

Sa., 12.03. Berlin – Besuch der Internationalen Tourismusbörse
Erleben Sie auf dem Messegelände unterm Funkturm die ganze Welt an einem Tag.
Abfahrt: 06.00 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 23.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Eintritt ITB € 55,-

Sa., 12.03. Orchideenausstellung in Bad Eilsen
Die Orchidee gilt als „Königin der Blumen“. Keine andere Pflanzenfamilie bietet ein solches Spektrum, was die Formen und Farben der Blüten anbelangt. Im Kurort Bad Eilsen werden über 3000 blühende Orchideen zu sehen sein.
Abfahrt: 10.00 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 19.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Eintritt Orchideenausstellung € 29,-

Sa., 19.03. „Leipzig liest“ – Besuch von Europas größtem Lesefest
Die Leipziger Buchmesse ist ein Publikumsmagnet. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Literatur und spannender Neuerscheinungen. Sie haben ca. 5 Std. Zeit zum Stöbern.
Abfahrt: 07.00 Uhr Bremen ZOB/ CinemaxX Rückkehr: 23.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Eintritt Buchmesse € 50,-

So., 20.03. Fachwerkstadt der Weserrenaissance – Höxter und Schloss Corvey
Sie besichtigen die Höxteraner Altstadt mit den mittelalterlichen Gassen und den malerischen Fachwerkhäusern. Heute ist „Tag der offenen Tür“ in Schloss und Kloster Corvey mit seinem prächtigen Kaisersaal und den großzügigen Park- und Gartenanlagen.
Abfahrt: 07.00 Uhr Bremen ZOB/ CinemaxX Rückkehr: 21.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Stadtführung Höxter und Eintritt Corvey € 31,-

Sa., 26.03. „Ostereiermarkt im Kloster Medingen“ und Heilbad Bad Bevensen
Bewundern Sie kunstvolle Ostereier - Kreationen in den historischen Räumen der alten Klosterbrauerei. Im Anschluss Besuch im Heilbad Bad Bevensen. Spazieren Sie durch den Kurpark „Gärten der Sinne“ oder entspannen Sie sich in der Therapie.
Abfahrt: 09.30 Uhr Bremen ZOB/ CinemaxX Rückkehr: 19.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Eintritt Ostereierausstellung € 30,-

So., 27.03. Krokusblütenfest in Husum
Über vier Millionen Wildkrokusse verwandeln den Husumer Schlosspark für einige Wochen in ein einziges Blütenmeer und in das „Lila Wunder des Nordens“. Buntes Programm mit verkaufsoffenem Sonntag.
Abfahrt: 08.00 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 20.00 Uhr
Fahrpreis einschl. Stadtführung € 29,-

Do., 28.04. TARZAN - In den Osterferien zum Sonderpreis!
Disneys Erfolgsmusical in der Neuen Flora Hamburg mit den Songs von Phil Collins.
Abfahrt: 10.30 Uhr Bremen ZOB/CinemaxX Rückkehr: 20.00 Uhr
Veranstalter Osterferien Sonderpreis einschl. Busfahrt und Musikkarte PK2 € 110,-

Buchungen im Pressehaus Bremen · Martinstr. 43 · Bremen
Tel. 04 21/36 71 62 00 · leserreisen@weser-kurier.de
und in allen regionalen Zeitungshäusern.

www.weser-kurier.de

Tickets bestellen? Telefon: 04 21/36 36 36