

Meine Corona-Pause: Athlet der Leichtathletik-Freunde Lühtringen spielt in seiner Freizeit gerne Schach. Nach einem freiwilligen ökologischen Jahr studiert er in Höxter Umweltingenieurwesen. 17,5 Kilometer zum Start in den Tag

## Berkemeier liebt die Pole-Position



*Matthias Berkemeier ist schnell unterwegs. Der Everser, der seit knapp drei Jahren für die Leichtathletik-Freunde Lühtringen startet, macht am liebsten ordentlich Tempo. Foto: Rene Wenzel*



**Lühtringen** Er steht wieder ganz vorne: Matthias Berkemeier. Das Startbild ändert sich nicht. Ob auf seiner Heimstrecke in Lühtringen, beim Volkslauf in Amelunxen oder wie zuletzt im Oktober in der Warburger Diemelaue – der 20-jährige Athlet der LF Lühtringen liebt die Pole-Position.

„Es ist für mich besser, wenn mich einer aus dem Rücken treibt. Daher laufe ich direkt nach dem Start immer ganz schnell los und versuche das Tempo so lange wie möglich durchzuhalten. Ich kann nicht moderat loslaufen und mich dann steigern – dann komme ich nicht mehr auf eine gute Geschwindigkeit“, erklärt Berkemeier. Zuletzt sah man dieses Bild in Warburg. Mit 34:32 Minuten über 10000 Metern war der 20-Jährige aber ganz und gar zufrieden. Und es war die letzte Zeit bei einem offiziellen Lauf in diesem Jahr. Eine Reaktion bei einem anderen Wettkampf war aufgrund von Corona nicht mehr drin. Doch Pause machen gilt nicht – trotz einiger Motivationsprobleme. Denn ohne richtiges Ziel vor Augen fällt dem LFL-Athleten das Antreiben schwer.

In der unterbrochenen Saison spult Berkemeier fast täglich ein ähnliches Programm ab. 17,5 Kilometer morgens, abends noch mal elf Kilometer. Und das im

Nieheimer Gewerbegebiet. „Da ist es oft ziemlich ruhig, die Strecke ist beleuchtet und sogar mit einem Berganteil. Aber wenn ich Pech habe, fahren da die ganzen Lastwagen zum Tanken hin“, berichtet der gebürtige Everser, der in Höxter Umweltingenieurwesen studiert. Noch ist Berkemeier ganz frisch an der technischen Hochschule OWL. Aktuell läuft das erste Semester fast nur digital ab. Und so bleibt auch etwas mehr für ein anderes Hobby – den Garten.

Nach einem freiwilligen ökologischen Jahr in Schieder beschäftigt sich der 20-Jähriger noch intensiver im Grünen. Arbeiten mit dem Häcksler, der Motorsäge oder dem Spaten beherrscht der Eversener inzwischen sehr gut. „Das macht sehr viel Spaß und ist ein guter Ausgleich“, sagt der frühere Gymnasiast. Deutlich mehr Ruhe herrscht bei einer anderen Leidenschaft des erfolgreichen Athleten. „Ich spiele sehr gerne Schach. Leider nicht im Verein, da es hier in der Nähe keinen gibt. Aber ich setze mich dann an den Computer und löse Schach-Rätsel. Da bekommt man eine bestimmte Position zugewiesen und muss herausfinden, welcher Zug der bestmögliche ist“, erklärt Berkemeier.

Genau taktieren muss der 20-Jährige bei seinen Läufen auch. Vor fast drei Jahren folgte ein ganz wichtiger Schritt in seiner Karriere. Der Eversener wechselte vom TV Jahn Bad Driburg zu den Leichtathletik-Freunden nach Lühtringen. Er wollte den direkten Vergleich mit anderen Top-Läufern seiner Altersklasse. Und das waren damals besonders die Brüder Jan und Tim Holtbrügge. „Ich wollte nicht mehr ausschließlich im Training gegen die Uhr laufen. Jan und Tim waren damals noch erheblich schneller als ich“, blickt Berkemeier zurück.

Hans-Jörg Friedrich war schon vor drei Jahren sein Trainer. Und der Eversener ist immer noch glücklich über die Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Coach, wie er ausdrücklich betont: „Jörg macht es sehr ordentlich und kennt sich super aus. Wenn man seine Einheiten mal verschieben möchte, macht er es möglich. Aber man merkt auch, wenn er mal unzufrieden ist.“ Glücklich machen möchte er auch seinen Trainer am liebsten schon in den nächsten Monaten. Im direkten Duell mit anderen Läufern auf der Strecke. Und nicht wie zuletzt mit zwei Siegen bei der virtuellen Variante des Sälzerlaufes.

Kurz gefragt

Kraft- oder Lauftraining: Die Antwort dürfte klar sein. (schmunzelt): Eindeutig laufen. Aber ein entspanntes Krafttraining tut der Lunge auch mal ganz gut.

Bringdienst oder selber kochen: Ich stehe eher auf selber kochen, da ich es nicht mag, auf den Lieferdienst zu warten. Aber meistens kochen sowieso meine Eltern.

Ich bin dann mal für die Pizza zuständig. Ich backe sehr gerne. Am liebsten einen Apfelkuchen mit Äpfeln aus dem Garten.

Playstation oder Netflix: Gar nichts von beidem. Ich vertreibe mir die Freizeit lieber mit Schachspielen am Computer.

Podcast oder Buch: Eindeutig das Buch. Ich lese aber inzwischen gar nicht mehr so viel. Mich überkommt beim Lesen immer der Drang, körperlich aktiv zu werden.

Spotify oder Radio: Ich schalte im Radio gerne WDR4 ein und höre hauptsächlich Lieder aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren. Besonders Songs von „The Rolling Stones“.

Liebblingsseite im Internet: Ich bin auch mal auf tagesschau.de unterwegs. Sonst aber eher auf lichess.org. Da kann man Leuten beim Schachspielen zuschauen oder selber spielen. Vor allem löse ich dort Schachrätsel.

Sportlerbiografie: Eine Biografie habe ich noch nicht gelesen. „Brot und Spiele“ von Siegfried Lenz war mein letztes gelesenes Sport-Buch. Das ist aber bestimmt schon drei, vier Jahre her.

Corona-Rituale: Ich habe mich noch mehr als sonst mit der Gartenarbeit beschäftigt.