



## **Mit 70 Jahren: Metjendorfer jubelt nach seinem ersten Marathon!**

Werner Palm, 70 Jahre alt, läuft erfolgreich seinen ersten Marathon in Berlin und inspiriert mit seinem beeindruckenden Durchhaltevermögen.

Werner Palm, ein 70-jähriger Rentner aus Metjendorf, hat kürzlich einen bemerkenswerten Meilenstein erreicht: Er hat seinen ersten Marathon erfolgreich absolviert. Diese beeindruckende Leistung fand Ende September in Berlin statt, wo er zusammen mit rund 58.000 anderen Läufern auf die Strecke ging.

Für Palm, der zuvor über 40 Jahre lang keinen Sport betrieben hatte, war das zwar eine große Herausforderung, doch er ließ sich nicht entmutigen. „Ich hatte ein bisschen Zweifel, ob ich es schaffen würde. Aber nach der halben Strecke wusste ich: Das packe ich“, erzählte er nach dem Wettkampf. Die Teilnahme am Marathon war das Ergebnis seiner bemerkenswerten Transformation, die vor einigen Jahren begann.

### **Ein neuer Lebensabschnitt**

Der Anstoß für Palm kam 2017, als er von der „Lauf geht's“-Initiative der Nordwest-Mediengruppe erfuhr. „Das hörte sich gut an – kurzentschlossen habe ich mich angemeldet“, erinnert er sich. Seitdem hat er sich ein strukturiertes Training angeeignet, das ihn dazu brachte, seinen ersten 10-km-Lauf innerhalb von nur vier Monaten zu beenden. Nur zwei Monate später folgte der erste Halbmarathon, was ihm weiter Selbstvertrauen gab. „Wenn man die Trainingseinheiten richtig

einteilt, kann der Körper das gut schaffen“, ist seine Überzeugung.

Um seine Leistung zu steigern, begann Palm auch, seine Ernährung umzustellen. Er reduzierte seinen Fleischkonsum erheblich und integrierte mehr Obst und Gemüse in seine Kost. Diese Veränderungen führten nicht nur zu besseren Laufzeiten, sondern auch zu einem bemerkenswerten Gewichtsverlust von insgesamt 17 Kilogramm.

## **Unterstützung und ehrgeizige Pläne**

Vor drei Jahren nahm Palm eine wichtige Rolle im Trainerteam der „Lauf geht’s“-Gruppe an. Der Ruhestand erlaubte es ihm, mehr Zeit dem Sport zu widmen. Im vergangenen Jahr unterstützte er seine Trainerkollegin Marion Menke während ihres Trainings für den Berlin-Marathon. „Als ich da stand und die Atmosphäre hautnah mitbekommen habe, dachte ich: ‚Da möchte ich auch dabeisein,‘“ schildert Palm seine Motivation.

Um sicherzustellen, dass er seinen Körper nicht überlastet, ließ er zuvor beim Arzt eine Leistungsdiagnostik durchführen, die ihm grünes Licht gab. Nun hat er sich bereits für den Berlin-Marathon 2024 angemeldet, zusammen mit Marion Menke.

Werner Palm beschreibt die Atmosphäre des Marathons mit leuchtenden Augen: „Als ich dann endlich durchs Ziel gelaufen bin, warteten meine Freunde mit einer Konfetti-Kanone auf mich, und plötzlich regnete es Papier-Glücksklee auf mich herab.“ Die Euphorie des Augenblicks überwältigte ihn, und trotz der körperlichen Erschöpfung fühlte er sich lebendig wie nie zuvor.

Für das nächste Jahr überlegt Palm bereits, ob er erneut am Marathon teilnehmen möchte. „Lust hätte ich schon. Mal sehen, wie fit ich nächstes Jahr bin,“ sagt er mit einem schmunzelnden Gesicht. Zunächst plant er jedoch seine Teilnahme am Oldenburg-Marathon am 20. Oktober, wo er diesmal „nur“ einen

Halbmarathon in Angriff nehmen möchte. Schließlich hat er sein großes Ziel gerade erst erreicht und möchte sich Zeit für die nächsten Herausforderungen nehmen.

Die Reise von Werner Palm zeigt, dass es nie zu spät ist, mit dem Sport zu beginnen und Herausforderungen anzunehmen. Seine Geschichte, die eine Quelle der Inspiration sein könnte, wurde unter anderem auf [www.nwzonline.de](http://www.nwzonline.de) dokumentiert.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**