

An der Sengbach erteilt sie ihm eine Lektion

Andrea und Peter Sehnke sind seit Jahrzehnten aus der bergischen Laufszene nicht wegzudenken.



Zuletzt hat man die Geschwister gemeinsam beim Osterlauf in Hackenberg sportlich aktiv erlebt. Andrea Sehnke ist die 5 Kilometer in 29:29 Minuten gelaufen, ihr Bruder Peter hat für den Halbmarathon 1:43:30 Stunden gebraucht. Die Zeiten? Absolut nebensächlich! Die Sehnkes? Unbedingt hervorzuheben! Denn sie laufen und laufen und laufen . . .

Am Tag nach der großen Laufveranstaltung des TV Frisch Auf Lennep sind wir einem Eiscafé im Allee-Center verabredet. Sitzen draußen. Bei Sonnenschein und Wind. Ideale Momente, um zu plaudern. Denn es gibt einiges, was die beiden ausmacht. Zunächst einmal: Wie fühlen sie sich so einige Stunden danach? „Ich war heute Morgen schon wieder laufen“, berichtet Andrea Sehnke. Eine Stunde im Wald in Reinshagen. In Begleitung ihrer beiden Jagdhunde Lena und Donna. Ihr sechs Jahre jüngerer Bruder Peter (54) hat sich für eine andere Art der Regeneration entschieden. „Die Oberschenkel haben ganz schön gebrannt“, gibt er zu. Weshalb es nach dem Kaffee-Termin schnurstracks zur Entspannung ins H20 gehen soll. Jeder wie er mag.

Der Klingenlauf war 1996 eine Hitzeschlacht!

Die beiden ähneln sich optisch, könnten in mancherlei Hinsicht aber unterschiedlicher nicht sein. Das wird während der Unterhaltung immer wieder mal deutlich. Andrea Sehnke war als Kind ein „wenig pummelig“, wie sie sich selbst beschreibt. „Ich war gut im Schlagballweitwurf“, erinnert sie sich. Weshalb sie sich dem RTV anschloss. Dort stellte man schnell fest, dass ihr das Laufen noch besser liegt. Sodass sie sich darauf spezialisierte. Mitte der 70er-Jahre gehörte sie zu den Gründungsmitgliedern der LG Remscheid, danach feierte sie reichlich Erfolge. Wie beispielsweise beim Klingenlauf über 10 Kilometer. Das war 1996. „Eine Hitzeschlacht“, weiß sie noch. „Vor mir sind einige deshalb ausgestiegen.“ Als Preis für ihren Sieg gab es vier Winterreifen.

Will noch 20 Jahre laufen: Andrea Sehnke.

Zwei Jahre zuvor war sie ihren ersten Marathon gelaufen. In Berlin fühlte sie sich „vom Publikum getragen“. Ähnlich war es 2004 beim Halbmarathon des Röntgenlaufs. Sie wurde Dritte bei den Frauen: „Ich war beschwingt.“ Bis heute ist sie dem Laufsport treu geblieben, auch wenn es nicht mehr die ganz langen Strecken sind, die sie angeht. Ehrgeizig ist die Steuerberaterin (Kaib, Galldiks & Partner) immer geblieben. Daran konnten auch Verletzungspausen nichts ändern. Mittlerweile läuft sie nach Zwischenstationen beim TSV Aufderhöhe und beim Remscheider SV für TuRa Süd. Und ihr „kleiner“ Bruder Peter? Er ist der Vielseitigere, beschreibt sich als „grundsportlich“. Bedeutet: Er beherrscht alles einigermaßen gut bis sehr gut. An seinen ersten rein privaten Lauf kann er sich noch bestens erinnern. „Er hat immer so eine große Klappe“, sagt seine Schwester Andrea lächelnd. „Da habe ich ihn mit zur Sengbachtalsperre genommen.“ Jeder Läufer, jede Läuferin weiß: Da ist anspruchsvoll dort. Peter Sehnke wusste es nicht. Nach fünf Kilometern und dem ersten Berg war für ihn Schluss, während seine Schwester weiterlief. Deprimierend. Gleichzeitig der Ansporn für ihn zu sagen: „Das passiert mir nie wieder.“

Er begann zu trainieren, auch erst auf kürzeren Strecken. Später kamen die langen dazu. „Das Laufen“, sinniert er, „macht mich frei. Da kann ich die Seele baumeln lassen.“ Seine beste Marathonzeit liegt bei 3:03 Stunden. Aufgestellt in Berlin 1993. „Ich bin volle Pulle losgerannt“, weiß er noch. „Ich war fasziniert von der Atmosphäre.“

Sehnke ist auch ein sehr guter Tischtennisspieler (SG Kolping), bringt beim Schach seine Leistung und hat auch einmal Handball gespielt. Am innigsten ist aber seine Verbindung zum Laufen. Und zu dem Ausdauersport, den er irgendwann noch draufgesattelt hat – dem Triathlon. 24 Ironman hat er mittlerweile absolviert, den ersten 1997 in Roth (13:13 Std.). Hawaii im Jahr 2018 war für ihn so etwas „wie die Belohnung fürs Lebenswerk“. Und das mit lädiertes Achillessehne. Gibt es irgendwann noch den 25. Ironman? Sehnke muss nicht lange überlegen: „Bis zu meinem 60. Lebensjahr sollte das erledigt sein.“

Denkt schon an den Berlin-Marathon: Peter Sehnke.

Beide, Andrea und Peter Sehnke, sind keine filigranen Athleten, leben eher von der Kraft.

Gemeinsames Training? Dazu kommt es selten bis nie. Sie sagt: „Dazu sind die Lebensrhythmen zu unterschiedlich, und die Entfernung ist zu groß.“

Sie ist alleinstehend, lebt mit ihren Hunden („Früher war ich ehrenamtlich als Gassigängerin im Tierheim Wermelskirchen aktiv“) im Morsbachtal. Er, der Finanzbeamte mit Dienststelle in Solingen, ist verheiratet, hat zwei Jungs, drei Katzen und lebt mit seiner Familie in Hückeswagen. Da kommen Trainingszwecken eher die Wuppertalsperre und die Neye in Frage. Und dann sind da noch die regelmäßigen Fahrten nach Rade – dort spielen seine Söhne Simon in der C- und David in der E-Jugend bei der HSG Handball.

In Kürze werden die Sehnkes, deren Papa ein begeisterter Fußballfan (VfB Marathon) war, in Meerbusch mal wieder gemeinsam bei einem Wettbewerb an den Start gehen. Sie sagen: „Der Sport verbindet uns extrem.“ Andere Dinge nicht. In puncto Ernährung hält sie es genau, er nicht so sehr. Trotzdem hat er sich für den Berlin-Marathon angemeldet: „Es wäre meine 18. Teilnahme. Mein Herz hängt daran.“ Längere Gehpausen sind eingeplant. Andrea Sehnke möchte gerne noch 20 Jahre laufen, länger als 10 Kilometer sollen die Strecken nicht sein.

Ja, und dann ist da noch die Musik. Peter Sehnke steht auf Hardrock. Auf Bands wie Manowar, will Iron Maiden unbedingt live sehen und schwärmt noch heute für Black Sabbath: „Das Konzert von einigen Jahren war sensationell gut.“

Die Sehnkes könnten noch stundenlang weiter erzählen. Und wir noch zuhören. Doch irgendwann geht die schönste Zeit einmal zu Ende. Sicher ist nur: Sie sollte man auf dem Radar haben. Egal, ob beim Osterlauf, in Reinshagen, an der Neye, bei Black Sabbath oder im Finanzamt.

Schwärmerei

Andrea und Peter Sehnke sind in Remscheid in der Freiheitstraße aufgewachsen und schon früh zum Sport gekommen. Beispielhaft sei die Erinnerung der heute 60-Jährigen herausgehoben. „Mein Vater hat mich schon als Vierjährige immer zu Spielen des VfB mit nach Reinshagen genommen.“ Dort habe sie hinter dem Remscheider Tor gehockt: „Ich habe für Schlussmann Wolfgang Hild geschwärmt.“