

# Salzgitter LÄUFT



Kilometer-  
Challenge 2024

- ANZEIGE -

Foto: dotshock/123RF



## 436 Kilometer zu Fuß

**Finja Marie Rahlfs gewinnt im November den Wettbewerb „SZ läuft“**

**Die Entscheidung ist gefallen. Bei dem Wettbewerb „Salzgitter läuft“, bei dem die Teilnehmenden im November einen Monat lang ihre fußläufigen Wegstrecken sammelten, hat sich die 21-jährige Studentin Finja Marie Rahlfs den Sieg gesichert. Die Studentin aus Salzgitter-Bad kam an den 30 Tagen auf 436,17 Kilometer, die sie zu Fuß zurück legte. Den größten Teil davon absolvierte sie laufend. Denn sie hat den Joggingsport für sich entdeckt und erst vor zweieinhalb Monaten in Berlin mit Erfolg ihren ersten Marathon absolviert. Und das dürfte nicht der letzte gewesen sein. Berlin steht auch 2025 in ihrem Kalender, vielleicht kommt noch ein anderer Marathon oder Halbmarathon dazu. Jedenfalls zieht die angehende Tourismusmanagerin jeden Tag die Laufschuhe an und macht sich auf den Weg, legt dann mindestens zehn bis elf Kilometer zurück. Ihre Motivation? Finja Marie Rahlfs: „Es macht mir Spaß.“**

Eine besondere Art der Motivation hat Rolf Muschellak aus Gebhardshagen, dessen Fitnessuhr am Ende des Monats 404,8 Kilometer anzeigte und der damit auf Platz zwei kam. Seine Schäferhündin Amy ist es, die den 63-Jährigen jeden Tag für Stunden nach draußen zieht. Für ihn ist es ein ausgedehnter und intensiver Spaziergang. „Meine Frau sagt, ich laufe“, beschreibt Rolf Muschellak sein Programm, das ihn gesund und sportlich hält. Auch Regen und Kälte im November schreckten ihn nicht ab. „Den Spruch kennt jeder: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“

Platz drei geht mit 311,5 Kilometern an einen Freizeitläufer, der sich auf die Strecken zwischen fünf und zehn Kilometern spezialisiert hat und auch mal bei Wettbewerben antritt. Für Ralf Krüger aus Lobmachtersen gehören die Laufschuhe und das übrige Equipment zum Inventar. Er ist auch nicht immer alleine unterwegs, sondern trifft sich mit Gleichgesinnten des MTV Schluden. „Das Laufen habe ich erst ab 30 Jahren für mich entdeckt“, berichtet der 66-Jährige, der sich über eine neue Trinkflasche freuen kann wie auch die anderen beiden Ausgezeichneten.

Dies war aber nicht der einzige Preis, den MMO-Mediaberater Domenik Reiter und dessen Kollegin Melissa Tegtmeier zusammen mit den Sponsoren bei der Siegerehrung im FITNESSLAND in Lebenstedt dabei hatten. Dort empfing sie Studioleiter Walter Filiz, der einen Gutschein für die drei besten Sportler spendierte. Sie können einen Monat lang trainieren und alles ausprobieren, was das Haus zu bieten hat: Ob Übungen an den Ge-

räten, Kurse, Sauna oder Solarium. Im Fitnessland sind alle Altersgruppen und Interessengruppen zu finden, von vier bis 94 Jahren reicht die Spanne laut Walter Filiz. „Wir machen sie alle fit.“

Über so viel Sportbegeisterung freute sich Kerstin Roth, die der Siegerin einen 150-Euro-Gutschein aus ihrer Sportetage Roth in Lebenstedt überreichte. „Wir unterstützen den Sport und alles, was Salzgitter nach vorne bringt“, sagt die frühere Basketballerin, die vielseitig unterwegs ist,

wenn es die Zeit erlaubt: ob laufend, wandernd oder auf Skiern.

Zu den Gratulanten gehörte auch Marei Reiter, die sich als Vertreterin des Sponsors „Campus am Harz“ über die Erfolge freute und ebenfalls Gutscheine aus der Sportetage Roth mitgebracht hatte. 75 Euro gab es für den Zweitplatzierten und 25 Euro für den Dritten. „Die Aktion passt zu unserer Firmenphilosophie“, betont sie. Denn ihr Unternehmen in Salzgitter-Bad, das Fort- und Weiterbildungskurse anbietet, hat eine extra Fitness-Ecke eingerichtet, in der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach einem anstrengenden Schultag etwas Sport machen können. „Das ist ein perfekter Ausgleich“, betont Marei Reiter den ganzheitlichen Ansatz.

Zu den Unterstützern des Wettbewerbs „SZ läuft“ gehörte auch die WEVG. Wer das Mitmachen verpasst hat, kann sich freuen und schon mal warm laufen. Im nächsten Jahr ist eine Wiederholung geplant, kündigt Domenik Reiter an.



**Siegerehrung im FITNESSLAND: Domenik Reiter, Ralf Krüger, Finja Marie Rahlfs, Rolf Muschellak, Marei Reiter, Kerstin Roth, Melissa Tegtmeier und Walter Filiz.**

Foto: rwe