Sechs Sterne und ein Dank

CARSTEN LAUE von den Hannover Runners hat sechs der berühmtesten Marathons der Welt absolviert

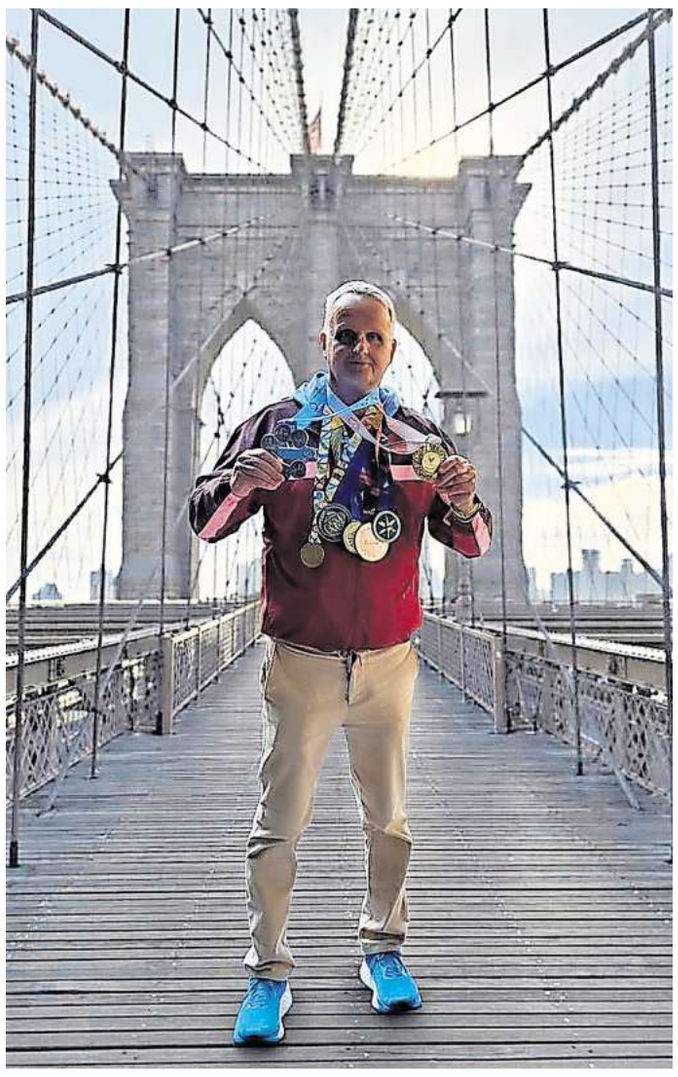
HANNOVER. Als Carsten Laue nach 3:59 Stunden im Central Park die Ziellinie des New-York-Marathons überquert, liegen 160 Wochen zwischen seinem ersten und seinem sechsten Rennen der legendären Marathonserie. Tokio, Boston, London, Berlin, Chicago und New York: sechs Städte auf drei Kontinenten, sechs Mal 42,195 Kilometer. Der 56-Jährige von den Hannover Runners hat sich damit die Six-Star-Finisher-Medaille verdient. Noch vor wenigen Jahren hätte er sich eine solche Leistung selbst kaum zugetraut.

Damals war Laue ein Gelegenheitsläufer. Ein- bis zweimal pro Woche ging er joggen, ohne größere sportliche Ambitionen. Zudem lag eine schwierige Zeit hinter ihm. Er hatte seinen an einem Gehirntumor erkrankten Vater gepflegt und litt nach dessen Tod an einem Burnout. Seine damalige Freundin half ihm, wieder Halt zu finden, und ermutigte ihn, das Laufen ernsthafter zu betreiben. Aus den gelegentlichen Runden entwickelte sich allmählich ein ambitioniertes Training.

Fünfmal pro Woche zog Laue schließlich die Laufschuhe an. Zwölf bis 15 Kilometer am Mittwochabend, weitere 15 am Donnerstagmorgen, dazu lange Läufe über 20 bis 30 Kilometer am Wochenende: Der Sport bekam einen festen Platz in seinem Alltag. Entscheidend war aber nicht allein die Zahl der Trainingskilometer. Mit seiner Leistungsfähigkeit wuchsen auch seine Ziele.

Eine besondere Hürde stellen bei den großen internationalen Marathons die Startplätze dar. Während für einige Rennen Losglück nötig ist, können schnelle Läufer bei bestimmten Veranstaltungen über ihre Bestzeiten einen garantierten oder bevorzugten Zugang erhalten. Laue wollte sich insbesondere die Teilnahme in Boston und New York durch seine Leistungen sichern, statt auf ein Angebot einer kostenpflichtigen Reiseagentur zurückzugreifen. Er erreichte die erforderlichen Qualifikationszeiten für beide Rennen. Doch damit war seine Entwicklung längst nicht abgeschlossen. Mit seinen Laufleistungen aus dem Jahr 2025 qualifizierte sich Laue auch für die Altersklassen-Weltmeisterschaft im Marathon. Im Mai 2026 trat er im südafrikanischen Kapstadt an. Aus dem Mann, der einst nur gelegentlich joggte, war ein ambitionierter Langstreckenläufer geworden, der sich mit internationaler Konkurrenz seiner Altersklasse messen konnte.

Für den Abschluss seiner Six-Star-Serie hatte Laue New York vorgesehen. Doch ausgerechnet vor diesem Rennen machten ihm gesundheitliche Probleme zu schaffen. Seit April kämpfte er mit auffälligen Werten bei der Transferrinsättigung, einem Maß für den Eisenstoffwechsel. Erst im Oktober stabilisierten sich die Werte. Nach einem Berglauf Anfang Oktober kamen erhebliche Kniebeschwerden hinzu. Die anspruchsvolle Strecke durch New York wurde damit zur besonderen Herausforderung. Sie führt von Staten Island über Brooklyn, Queens und die Bronx nach Manhattan, über mehrere große Brücken und durch Straßen mit wechselndem Höhenprofil. Bereits ab Kilometer 17 machten sich Laues Knieprobleme deutlich bemerkbar. Mit Bandage und reduziertem Tempo setzte er den Lauf fort. Eine neue Bestzeit war unter diesen Umständen kein realistisches Ziel mehr. Entscheidend war, die sechste Ziellinie zu erreichen. Unter den 61.146 Menschen, die den New-York-Marathon beendeten, belegte Laue schließlich Rang 18.312. Seine Zeit von 3:59 Stunden reichte für den Abschluss einer Serie, für die er nur drei Jahre, zwei Monate und 15 Tage benötigt hatte.



Stolz zeigt Carsten Laue seine sechs Medaillen der „Major Six"-Serie mit der Six-Star-Finisher-Medaille. Foto: Privat

Zu den besonderen Momenten der Reise gehörte für ihn auch die Eröffnungsfeier im Central Park. Der Veranstalter hatte Laue eingeladen, gemeinsam mit anderen angehenden Six-Star-Finishern an der internationalen Parade der Nationen teilzunehmen. Als ihn die Kamera während der weltweit übertragenen Feier erfasste, winkte er seinen Freunden und Bekannten zu Hause zu – wie zuvor versprochen.

Dass seine Entwicklung nicht allein auf eigener Disziplin beruht, ist Laue wichtig. Seiner ehemaligen Freundin, die ihn während einer schweren Lebensphase unterstützte und an seine sportlichen Möglichkeiten glaubte, schreibt er einen entscheidenden Anteil daran zu. Sowohl die Six-Star-Medaille als auch die Finisher-Medaille der Altersklassen-WM gehören für ihn deshalb symbolisch auch ihr. „Sie hat mich aus diesem Loch herausgeholt und mich zu einem der besten Läufer meiner Altersklasse in der Region geformt", so Laue.

Seine bisherige Bilanz steht jedenfalls fest: Innerhalb von 160 Wochen hat er nicht nur sechs große Marathons bewältigt, sondern seine eigenen sportlichen Möglichkeiten erheblich erweitert. Nach New York steht zunächst die Erholung seines angeschlagenen Knies an. Die Marathonwelt wächst unterdessen weiter: Mit Sydney und Kapstadt sind inzwischen zwei weitere Rennen in die Serie der World Marathon Majors aufgenommen worden. R/HR

Hahne Tagespflege
Heidehaus

Tag der offenen Tür – Tagestreff für Senioren

Samstag, den 21.11.2026 von 10:30 bis 15 Uhr
Am Heidehaus 19, 30419 Hannover

Wir laden Sie herzlich ein, unseren Tagestreff bei Speisen und Getränken kennenzulernen.



Hausführungen, persönliche Beratung sowie Informationen zu Pflegegrad und Kostenübernahme.

Wussten Sie schon? Ab Pflegegrad 2 stellt die Pflegekasse für die Tagespflege ein zusätzliches Budget bereit.

www.hahne-tagespflege.de/heidehaus

30460801_002626

Kunst und Krempel Podbi 206
Podbielskistr. 206
30177 Hannover
Inh. Lorenz Richter

großer Silberbesteck und Zinn-Ankauf!

Tel. 0511 67 43 47 37 | Tel. 0176 14 11 88 37

Wir kaufen Zinn aller Art:
• Geschirr • Becher
• Besteck • Krüge
• Figuren • Vasen
• Spielzeug • Medaillen



Außerdem Ankauf von:



Pelzen



Orientteppichen



und vieles mehr!



Militaria



Besteck (versilbert)



sowie: Modeschmuck, Uhren, Münzen, Silber, Gold uvm.

HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS

Wir kaufen Ihre Ware auch ohne Gold

31296801_002626

STANZE SEIT 1872 Mein Gartencenter

NEUERÖFFNUNG

Hannovers Weihnachtswelten 2026

Nur bei Stanze!

Alles neu gestaltet!
Erleben Sie die neusten Trends!

STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str.1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr. 09.00. – 20.00 Uhr
Sa. 09.00 – 20.00 Uhr
So. 12.00 – 16.00 Uhr*

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Linie 13).

stanze-gartencenter.de @stanzegartencenter

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Diese Anzeige ist ab Erscheinungsdatum 7 Tage lang gültig. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13–16 Uhr). Bistro Fenzini ab 12 Uhr geöffnet.

Gutschein

Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard* 10 % Rabatt
mit Greencard* 15 % Rabatt

*Gültig bis 20.11.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

36776702_002625