

# Papas Bestzeiten gelten

Leichtathletik: Drei Lemberg-Generationen lieben sportliche Betätigung

„Wenn ich mich drei Tage lang nicht bewegen kann, werde ich unruhig“, erklärt Langstreckler und Triathlet Stefan Lemberg (Viermärker WG).

Dieses Bewegungsbedürfnis gilt für die ganze Familie, die über drei Generationen von den Großeltern Doris und Horst Lemberg, deren Sohn Stefan mit Gattin Sabrina bis zu den Enkeln Irina (17) und Lukas (14) reicht, und alle sind sportlich aktiv.

Der heute 71-jährige Senior Horst, der früher hinter dem runden Leder herlief, aber als etwa 45-Jähriger Gefallen am Langstreckenlauf fand, setzte Maßstäbe mit 2:54 Stunden im Marathon und rund 36 Minuten über zehn Kilometer. Auch heute schnürt er noch dreimal in der Woche die Laufschuhe.

Dabei legt er ca. 40 Kilometer zurück, und davon können ihn auch seine derzeitigen Wadenprobleme nicht abhalten.

### Sportliche Familien



Wenn Not am Mann ist, hilft der frühere Hoeschianer bei den Viermärkern immer dort, wo jemand gebraucht wird. Die Walking-Fachfrau der Familie ist seine Frau Doris. Früher schwang sie bei der DJK Saxonia den Badmintonschläger und marschiert nun als 70-Jährige zweimal wöchentlich als Leiterin einer Walkinggruppe der Viermärker durch den Dortmunder Süden.

„Ich brauche den Sport als Ausgleich für meine berufliche Tätigkeit“, erklärt der Polizei-Hauptkommissar Stefan Lemberg (42), aber darüber



Ohne Sport geht's nicht – Daumen hoch für Familie Lemberg.

RN-Foto Mz

hinaus will er nicht nur joggen, sondern hegt auch ehrgeizige Ziele. „Die Bestzeiten meines Vaters konnte ich bisher noch nicht knacken, und das will ich unbedingt noch schaffen“, hat er sich vorgenommen.

Auf 37:36 für den „Zehner“ sowie 1:24 Stunden im Halbmarathon hat es der frühere Handballer, der sich schon als 16-Jähriger den Viermärkern anschloss, bereits gebracht. Auch im Triathlon kann er auf bemerkenswerte Erfolge ver-

weisen. Zweimal hat er bereits den „Long-Ironman“ überstanden. Dafür absolviert er in der Woche vier bis fünf Laufeinheiten und zweimal springt er schon in aller Frühe noch vor dem Dienst in das Schwimmbecken.

### Sport und Ehrenamt

„Das Schwimmen tut mir wirklich weh, weil ich dann schon so früh aus dem Bett muss“, bekennt Stefan Lemberg. Als „Zertifikatswart“ verleiht er dem anspruchsvol-

len „Viermärker Waldlauf-Zertifikat“ Impulse. „Der Verein liegt mir am Herzen“, begründet er sein ehrenamtliches Engagement.

Noch bis vor einem Jahr spielte seine Frau Sabrina für die DJK Saxonia Handball, aber nach einer Knieoperation beschränkt sie sich auf das Joggen mit den Viermärkern, um fit zu bleiben. Der Handballsport liegt in der Familie. Tochter Irina und Sohn Lukas spielen in den Jugendteams der Saxonia, haben jedoch bereits am Triathlon „geschnuppert“ und sind beim Dortmunder City-Lauf dabei gewesen.

Als Fans der Saxonia sitzt Familie Lemberg bei den Spielen auf der Tribüne und dienen oftmals auch als Chauffeure ihrer Kinder. So vereint die Familie aktiven Sport mit ehrenamtlichem Engagement. Mz

### **i** Sportliche Familien gesucht!

Familie Lemberg ist nur eine von vielen sportlichen Familien in unserer Stadt. Wir suchen Vater und Sohn, die in einer Mannschaft auf dem Platz stehen, Mutter und Tochter, die gemeinsam Körbe werfen, Geschwister, die gemeinsam um Tore, Punkte, Meisterschaften dem Hockeyball nachjagen. Sind Sie eine sportliche Familie und freuen sich über eine Geschichte im RN-Sport? Dann melden Sie sich bei uns, entweder telefonisch unter 9059-4519 (ab 11 Uhr) oder per E-Mail an: [sportredaktion@ruhrnachrichten.de](mailto:sportredaktion@ruhrnachrichten.de)