

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.

Der 70-jährige Werner Palm aus Metjendorf hat jüngst Geschichte geschrieben: Er absolvierte seinen ersten Marathon beim Berlin-Marathon mit über 58.000 Teilnehmern! „Ich hatte ein bisschen Zweifel, ob ich es schaffen würde. Aber nach der halben Strecke wusste ich: Das packe ich“, berichtete Palm begeistert. Nach mehr als vier Jahrzehnten ohne Sport entschloss er sich 2017, aktiv zu werden, und trat der „Lauf geht's“-Gruppe bei, was schnell zu seinem neuen Lebensziel wurde.

Durch gezieltes Training und eine Ernährungsumstellung konnte Palm über 17 Kilogramm abnehmen und seine Ausdauer steigern. Besonders die letzten Meter beim Marathon waren für ihn unvergesslich: „Als ich durchs Ziel lief, regnete es Papier-Glücksklee auf mich herab“, schwärmt er. Trotz seines Erfolgs bleibt Palm bescheiden und plant, im nächsten Jahr erneut am Marathon teilzunehmen, abhängig von seiner Fitness. Zuvor wird er jedoch am Oldenburg-Marathon am 20. Oktober als Halbmarathonläufer teilnehmen. Wer mehr über seine beeindruckende Laufreise erfahren möchte, findet weitere Details [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de