

nachgerannt

Laufpause mit **Guido Cantz** von Claudius Lüder



**Name:** Guido Cantz  
**Alter:** 38 Jahre  
**Wohnort:** Köln  
**Beruf:** Humorist und Entertainer

Fernsehen, Bühne, Karneval, Betriebsversammlung – Guido Cantz ist in den letzten zehn Jahren überall aufgetreten. Wo er nicht moderiert hat, da war er als Comedian zu sehen – die Bandbreite reicht vom Obi-Heimwerkermarkt bis zur Gong-Show. Jetzt ist er im großen Samstagabendprogramm angekommen und hat es mit „Verstehen Sie Spaß?“ in die erste Reihe geschafft. „Ein Traum“, wie er sagt, für den er aber mit dem Laufen sicherlich nicht aufhören will. Guidos Ziel steht nach wie vor: Er will einen Marathon in 3:45 Stunden absolvieren – am liebsten in Köln, seiner Heimatstadt. Regelmäßige Einheiten gehören daher zur Pflicht, und hier schreckt der heimliche König des Kölner Karnevals auch nicht vor starken Trainingspartnern wie Sabrina Mockenhaupt zurück. Darf er auch nicht, denn auf seiner Wunschliste bevorzugter Marathon-Partner steht Haile Gebrselassie ganz oben.

**AUF DEN PUNKT GEBRACHT**

**Wann darf der Wecker morgens klingeln?**  
 Wann ich ihn eingestellt habe ...

**Welches Poster hing in Ihrem Kinderzimmer?**  
 Fußballposter von Hansi Müller und Karl-Heinz Förster.

**Was würden Sie nie essen?**  
 Kalbsleber.

**Ihr aktueller Klingelton?**  
 Die Titelmelodie von „Verstehen Sie Spaß?“.

**Wen möchten Sie auf keinen Fall in der Sauna antreffen?**  
 Jörg Kachelmann.

**Was wollten Sie schon immer mal erklärt bekommen?**  
 Warum wir keine PKW-Maut verlangen.

**Ihre SMS an den Papst?**  
 Warum geht die Kirche nicht mehr mit der Zeit?

**Wie melden Sie sich am Telefon?**  
 Mit meinem Namen.

**Ist Westerwelle einen Guido wert?**  
 Da er zehn Jahre älter ist als ich, müsste die Frage andersrum lauten.



**Zu welcher Tageszeit laufen Sie am liebsten?**  
 Vormittags

**Stichwort Kleidung: Was geht beim Laufen gar nicht?**  
 Eine Laufmasche geht nicht ...

**Die Bild-Zeitung deckt auf: Laufen macht dick! Hören Sie auf?**  
 Auf jeden Fall würde ich weniger laufen.

**Darf man sich von einer Frau überholen lassen?**  
 Ich habe schon mit Sabrina Mockenhaupt trainiert, da gilt das Motto: Man muss sich von Frauen überholen lassen.

**Letzte sportliche Höchstleistung?**  
 Das Spiel mit den Sportfreunden Pocher gegen Bayern München vor 50.000 Zuschauern in der Arena auf Schalke.

**Mit wem würden Sie gerne mal einen Marathon laufen?**  
 Mit Haile Gebrselassie, denn dann wäre ich seeeeehr schnell.

**Welchen Lauftraum möchten Sie sich auf jeden Fall noch erfüllen?**  
 Noch mal einen Marathon gut trainiert in 3:45 Stunden laufen.

**ZU ENDE GEDACHT**

**Wenn morgen Weihnachten wäre,**  
 ... würde ich übermorgen Skifahren gehen.

**Ich bin ein guter Typ,**  
 ... weil man so etwas nicht über sich sagt.

**In 20 Jahren möchte ich**  
 ... glücklich, gesund und sportlich sein.

**Alleine laufen**  
 ... macht nur bedingt Spaß.

**Wenn ich Auto fahre,**  
 ... telefoniere ich meistens – mit Freisprecheinrichtung.



**Fernsehquoten**  
 ... sind wichtig!

**Verstehen Sie Spaß**  
 ... ist eine Sendung, mit der ein Traum in Erfüllung geht.

**Im Regen laufen**  
 ... lässt den Schweinehund nicht einlaufen, sondern größer werden.

**42,195 Kilometer sind**  
 ... ein Grund, sich zu quälen.

**Wenn ich Kanzler wäre,**  
 ... hätten wir die PKW-Maut schon.



**ENTWEDER ODER**

**Nach der Sauna: Schwalldusche oder Tauchbecken?**  
 Tauchbecken

**Hund oder Katze?**  
 Hund

**Bier oder Wein?**  
 Je älter ich werde – mehr Wein

**Windsurfen oder Skifahren?**  
 Skifahren

**Treppenhaus oder Fahrstuhl?**  
 Treppenhaus

**Müsli oder Bacon?**  
 Müsli

**Strand oder Berge?**  
 Beides

**Currywurst oder Sternerrestaurant?**  
 Alles zu seiner Zeit

**SMS oder E-Mail?**  
 E-Mail

**Bahn oder Flieger?**  
 Flieger

**Beim Training: MP3-Player oder Vogelgezwitscher?**  
 Tschirp, tschirp

**Stichwort Rasur: Nass oder trocken?**  
 So was von nass