

Mit Biss ins Ziel: Vom Halbmarathon zur Unternehmenskultur im Labor



Ein Beitrag von ZT Marcus Bilek

Sportlicher Ausgleich zur Arbeit wird bei Slomski Zahntechnik, einem der größten Dentallabore Ostbayerns, großgeschrieben: Geschäftsführer Marcus Bilek bestreitet seit mittlerweile zehn Jahren weltweit Halbmarathons und trägt seine Begeisterung längst auch in sein berufliches Umfeld: Wie aus seinem Bestreben für mehr Mitarbeitergesundheit eine Bewegung mit echter Teamkultur wurde, erläutert er in seinem ganz persönlichen Erfahrungsbericht.



Der Anfang einer Reise

Ich habe 2015 mit dem Laufen begonnen – und zwar mit einem echten Fehlstart. Keine hundert Meter schaffte ich damals ohne Gehpause. Ich war ehrlich gesagt schockiert, wie schlecht es um meine Kondition stand. Aber gerade dieses Gefühl hat etwas in mir ausgelöst: den unbedingten Wunsch, etwas zu verändern. Noch am selben Tag beschloss ich, es ernst zu nehmen – nicht schneller zu laufen, sondern weiter. Jeden Tag ein bisschen. Ich kaufte mir gute Laufschuhe, holte mir Tipps von erfahrenen Läufern und setzte mir ein Ziel, das für mich damals fast utopisch klang: die Absolvierung eines Halbmarathons.

mente meines Lebens – der Startschuss zu einer Leidenschaft, die mich seither begleitet. Nach wie vor bin ich kein Profisportler. Aber ich laufe mit Herzblut. In meiner niederbayerischen Heimat Osterhofen nahe Passau finde ich auf Waldwegen und Wiesenpfaden perfekte Bedingungen – vor allem aber innere Ruhe. Das Laufen ist für mich weit mehr als Sport: Es ist mein Ausgleich, mein Stressventil, mein Mentaltrainer. Nach den 21 Kilometern in Regensburg habe ich regelmäßig an Halbmarathons in Deutschland und Österreich teilgenommen – nicht, um Bestzeiten zu laufen, sondern um unterwegs und Teil dieser besonderen Community zu sein sowie um mich selbst immer wieder zu fordern.

Inspiration fürs Team

Was mir damals unmöglich erschien, ist heute ein Stück Alltag – und genau das will ich auch anderen zeigen. In den letzten Jahren habe ich auf diese Weise viele Freunde und Kollegen fürs Laufen begeistern können, denn ich bin überzeugt: Jeder halbwegs ambitionierte Hobbyläufer kann einen Halbmarathon schaffen – ich bin der lebende Beweis dafür. Man muss nicht besonders talentiert sein, aber man muss es wirklich wollen. Und manchmal genügt ein kleiner Anstoß – oder ein Laufkollege, der einen mit-

zieht. Inspiriert und beflügelt von meinen eigenen Erlebnissen rund ums Laufen wollte ich diese Begeisterung auch in mein berufliches Umfeld tragen: Es war mir ein Anliegen, Bewegung und Gesundheit nicht nur privat zu leben, sondern auch als festen Bestandteil der Unternehmenskultur unseres Dentalabors Slomski Zahntechnik zu etablieren. Der erste Schritt war, als offizieller Sport-Sponsor in den Vordergrund zu rücken und gemeinsam mit meinem Team an regionalen Laufveranstaltungen teilzunehmen – nicht als Leistungssport, sondern als gemeinsames Erlebnis. Unser Motto: „Mit Biss ins Ziel“

Besondere Highlights waren Events wie die Heimat Trails Trophy mit Etappen im Bayerischen Wald oder der Inn Run in Passau – ein Hindernislauf, bei dem Matsch, Wassergräben und Teamgeist im Vordergrund stehen. Gerade solche Veranstaltungen haben uns als Gruppe zusammengeschweißt.

Es ging weniger darum, wer wie schnell war, sondern darum, dass wir gemeinsam gestartet, gelaufen und geklettert sind – und dabei viel gelacht haben. Man verabredet sich zum Training, hilft sich beim Überwinden von Hindernissen und wächst so zusammen – fernab vom klassischen Arbeitsplatz im Dentallabor.

Das Laufen ist für mich weit mehr als Sport:
Es ist mein Ausgleich, mein Stressventil, mein Mentaltrainer.

Ohne viel nachzudenken – oder besser: gerade deshalb – meldete ich mich in der gleichen Woche für den Regensburger Halbmarathon an. Der Lauf war bereits in acht Wochen. Nur noch acht Wochen, um mich vom kläglichen Anfänger zu einem Finisher zu transformieren. Mein Trainingsplan war hart, aber ich hielt ihn konsequent durch. Und tatsächlich: Am 17. Mai 2015 lief ich überglücklich nach 2:19 Stunden ins Ziel. Es war einer der bewegendsten Mo-

ANZEIGE

SILADENT
Lasermelting Solutions

Wir formen die Zukunft
Schicht für Schicht.

www.siladent.de Innovation in dental technology.

Investition in Bewegung und Mit-einander

Das wachsende sportliche Interesse innerhalb meines Teams bestärkte mich in dem Wunsch, noch mehr Raum für Bewegung zu schaffen – wortwörtlich. So entstand die Idee einer eigenen Firmen-Fitnesshalle. Heute verfügt unser Labor über eine moderne Trainingsfläche von 200 Quadratmetern mit professionellen Geräten und einem offenen Zugang für alle Mitar-

beiter des aktuellen Konflikts. 400 Höhenmeter, durch die historische Altstadt mit ihren engen Gassen und mit Blick auf den Zionsberg. Der Streckenkurs war sehr vielfältig und die Atmosphäre einzigartig. Was mich besonders berührte: der spürbare Zusammenhalt unter den Menschen – beim Laufen zählten keine Unterschiede. Für einen Moment waren alle gleich. Im Oktober 2024 hatte ich dann die Ehre, am 100. Jubiläum des Friedens-Halbmarathons in Košice, Slowakei, teilzunehmen – dem ältesten

Man verabredet sich zum Training, hilft sich beim Überwinden von Hindernissen und wächst so zusammen – fernab vom klassischen Arbeitsplatz.

beitenden – kostenlos und rund um die Uhr. Was als freiwilliges Angebot begann, ist inzwischen fester Bestandteil unseres Arbeitsalltags. Zweimal pro Woche finden bei uns strukturierte Team-Fitness-Kurse statt – vom Zirkeltraining bis zu Mobilitätsworshops. Die Gruppen werden immer größer, und die Atmosphäre ist ansteckend: motivierend, locker, gemeinschaftlich. Es ist faszinierend zu sehen, wie der Sport Kollegen verbindet, die im Arbeitsalltag kaum Berührungspunkte hätten. Für mich ist es die schönste Bestätigung: Es ist mir gelungen, Mitarbeitergesundheit mit echter Teamkultur zu verbinden – und damit ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen sich physisch wie menschlich weiterentwickeln können. Das Ergebnis? Mehr Energie, mehr Miteinander – und ein Unternehmen, das im besten Sinne in Bewegung ist.

Laufend die Welt entdecken

2022 begann ich, zwei große Leidenschaften miteinander zu verbinden: das Laufen und das Reisen. Ich wollte nicht mehr nur durch heimische Wälder und Städte laufen, sondern neue Orte auf eine ganz besondere Weise entdecken – laufend, mit offenen Augen, Herz und Lungen.

Ich begann, gezielt nach Laufwettbewerben in anderen Ländern zu suchen. Denn was könnte authentischer sein, als sich im Laufschritt mit einem Ort, seiner Landschaft, seiner Kultur und seinen Menschen zu verbinden? Diese besondere Art des Reisens hat mich tief berührt – und ich bin dabeigeblieben. Was mit einem ersten internationalen Lauf begann, wurde schnell zu einer festen Gewohnheit – ja, zu einer Lebensphilosophie: Mittlerweile habe ich an zahlreichen Halbmarathons weltweit teilgenommen. Jeder einzelne war einzigartig, und doch verbindet sie alle ein Gefühl: Dankbarkeit dafür, gesund und frei unterwegs zu sein. Zu meinen schönsten Laufreisen zwischen 2022 bis 2025 zählten Finnland, Malta, Israel, Kirgisistan, Lettland, Portugal, die Slowakei, Griechenland, Dänemark und Jamaika. Besonders tief in Erinnerung geblieben ist mir der Silk Road Halfmarathon in Kirgisistan – ein Lauf auf der historischen Seidenstraße. Links der spiegelnde Yssyk-Köl-See, rechts das imposante Tian-Shan-Gebirge – eine Kulisse, wie sie dramatischer und schöner kaum sein kann. Und dazwischen: herzliche Menschen, Gastfreundschaft, Freude am gemeinsamen Sport.

Als Zahntechniker weiß ich um die schwierige Versorgungssituation vieler Kinder in diesen Regionen. Deshalb bringe ich statt Süßigkeiten praktische Mitbringsel mit – kleine Malsets oder Spielzeuge, die lange Freude machen. Ein weiteres Highlight war der Jerusalem Halbmarathon im März 2023 – noch vor Ausbruch



© Vierbauer Horst

Marathon Europas. Dieses historische Ereignis war mehr als nur ein sportlicher Wettkampf – es war eine tief bewegende Feier der Völkerverständigung, getragen von der Symbolkraft des Friedens. Die Stimmung entlang der Strecke war elektrisierend – feierlich, laut, herzlich. Man spürte: Hier geht es nicht nur ums Laufen, sondern ums gemeinsame Erinnern und Gestalten. Last, but not least noch der Reggae Halfmarathon auf Jamaika: Start um fünf Uhr morgens, 30 Grad, der Ozean neben der Strecke, überall Reggae-Musik. Es war, als würde der Puls der Insel durch die Strecke fließen – ich lief im Takt des Sonnenaufgangs.

Neue Ziele, neue Träume

Auch für 2026 habe ich mir wieder einiges vorgenommen, zwei Highlights stehen bereits fest: In Mexiko werde ich am Lost City Halfmarathon teilnehmen – die Strecke führt auf Dschungelpfaden durch die Ruinenstadt Palenque, ein Lauf inmitten alter Maya-Kultur.



In Wales werde ich mit dem Cardiff Half das sechste und somit letzte Rennen der internationalen SuperHalfs-Serie abschließen – ein großes Ziel, das mit einer überdimensionalen Finisher-Medaille belohnt wird. Doch mein größter Traum steht mir noch bevor: mein erster ganzer Marathon. Und zwar nicht irgendwo – sondern in New York City. Der Plan: 2026. Es wird hart. Aber ich glaube fest daran: Wille schafft Werke.

Motivation, die Kreise zieht

Was als privates Experiment begann, hat längst Wellen geschlagen – im eigenen Leben, aber auch bei meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Durch mein sportliches Engagement setze ich Impulse, schaffe neue Anreize und zeige: Wer sich Ziele setzt, kann sie erreichen. Ich laufe nicht nur für mich – ich laufe für ein Lebensgefühl, das ansteckt. Und ich freue mich auf alles, was da noch kommt. In diesem Sinne: Never stop starting!

Abb. 1: Ansteckender Spirit: Das Team von Slomski Zahntechnik startet selbst regelmäßig bei regionalen Laufevents. –

Abb. 2: Die Medaillensammlung von Marcus Bilek ist längst international. –

Abb. 3: Zahnfreundliche Geschenke im Laufrucksack: hier in Kirgisistan. –

Abb. 4: Bereits seit zehn Jahren laufend unterwegs: ZT Marcus Bilek (vorn rechts im Bild). –

Abb. 5: Startunterlagen für den Jerusalem Halbmarathon 2023 – noch vor Ausbruch des Konflikts. –

Abb. 6: Mit Lebensgefährtin und Trainingspartnerin Katja Bauer beim Halbmarathon auf Malta.

Sofern nicht anders angegeben, alle Abbildungen: © Marcus Bilek

ZT Marcus Bilek

Slomski Zahntechnik GmbH
www.slomski-zahntechnik.de