

Erfolgreiche Frühaufsteher

Morgens um Viertel nach fünf bereits an einem Zehn-Kilometer-Lauf teilnehmen? Für viele Menschen keine besonders angenehme Vorstellung. Jugendwohnhaus-Bewohner Marco hat sich der Herausforderung trotzdem gestellt.



Rückblick

Samstag, 20. Juni. Es ist früh am Morgen. So früh, dass sogar die Sonne erst in einer Stunde aufgehen wird. Während die meisten Menschen noch friedlich schlummern, klingelt bei Marco bereits der Wecker. Natürlich nicht ohne Grund. Denn das frühe Aufstehen dient einem Zweck: Marco nimmt am Vabali-Mittsommerlauf teil.

Der Mittsommerlauf findet zur Sommersonnenwende vom 20.-21. Juni statt. Gestartet wird pünktlich zum Sonnenaufgang um 5:16 Uhr. Für Marco endlich eine Gelegenheit, sich mit anderen Sportlern zu messen.

Seit mehreren Monaten trainiert er bereits, um an Firmen- und Volksläufen teilzunehmen. Doch durch die Corona-bedingten Absagen dieser Läufe blieb es für Marco bisher nur beim Training. Beim Mittsommerlauf hingegen stecken sich die Läufer und Läuferinnen selbstständig eine individuelle Strecke von 5 oder 10 km. So kann jeder an seinem Wohnort oder auf seiner Lieblingsstrecke laufen. Der Startschuss fällt digital über das Internet. Mithilfe einer Tracking-App werden Strecke und gelaufene Zeit exakt dokumentiert und an den Veranstalter übermittelt.

Ausgestattet mit offiziellem Laufshirt und Startnummer beginnt Marco pünktlich mit dem Startschuss. Von den zwei Möglichkeiten hat er die anspruchsvollere Variante über 10 Kilometer ausgewählt. Sein persönliches Ziel: Die Strecke in weniger als einer Stunde zu absolvieren. Ebenfalls als Teilnehmer auf Marcos Strecke unterwegs sind seine Trainingspartner: Jugendwohnhaus-Leiter Sven Reimers und Mitarbeiter Martin Brüggemann.

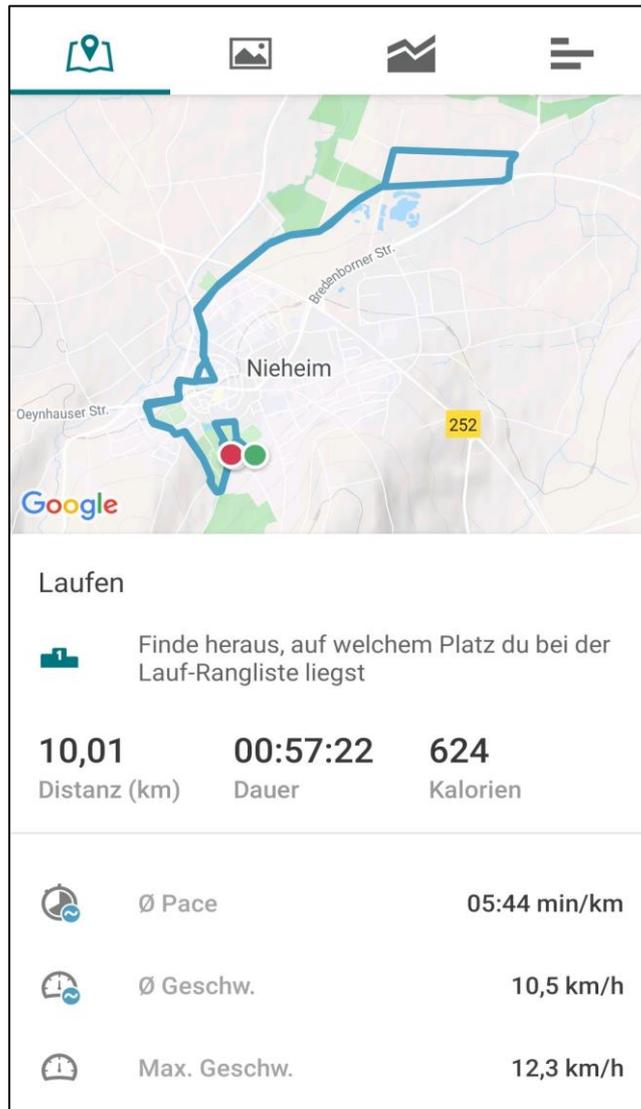


Mit den ersten Sonnenstrahlen schon unterwegs: Jugendwohnhaus-Mitarbeiter Martin Brüggemann, Bewohner Marco und Leiter Sven Reimers (von links).

Nach ungefähr einer Stunde erreichen die drei Läufer das Ziel. Es folgt der hoffnungsvolle Blick auf das Handy: Welche Zeit hat die Tracking-App gemessen? Schafft Marco es, unter seinem selbst gesetzten Limit zu bleiben?

Wenige Sekunden später hat Marco Gewissheit: Sein persönliches Ziel ist erreicht. Exakt 57 Minuten und 22 Sekunden und damit weniger als eine Stunde hat er am Ende für die 10 Kilometer gebraucht. Zufriedene Gesichter und gegenseitige Anerkennung bei den drei Läufern.

Mittlerweile leuchtet die Sonne über ganz Nieheim. Menschen sind in dieser Frühe aber immer noch kaum zu sehen. Entspannt gehen Marco, Sven und Martin den Weg zurück zum Jugendwohnhaus. Verschwitzt, aber auch stolz geht es nun erst einmal unter die Dusche und anschließend zum ausgiebigen Frühstück.



Ordnungsgemäß dokumentiert: Marcos Strecke und Leistung

Was bleibt?

Für Marco bleibt mehr als eine schöne Erinnerung. Das gelbe Laufshirt mit dem „Frühaufsteher“-Schriftzug zum Beispiel hat schon einen Lieblingsplatz in seiner Garderobe eingenommen. Und wie hat er nun eigentlich den frühen Start empfunden? Ganz leicht sei ihm das frühe Aufstehen nicht gefallen, gibt er zu. Für den Erfolg hat der 19-jährige aber sein Ziel über seine Bequemlichkeit gestellt. Dafür hat er viel Anerkennung bekommen. Noch wichtiger als die Anerkennung ist für Marco aber vor allem eines: Die Erkenntnis, dass er durch Training und Einsatz seine Ziele erreichen kann.

Zukunft

Marcos langfristiges Ziel ist übrigens das erfolgreiche Absolvieren eines Halb-Marathons. Jugendwohnhaus-Leiter Reimers ist überzeugt: „Wenn Marco weiter so gut trainiert, kann er das selbstverständlich schaffen.“. Eine Aussage, die Marco motiviert und zuversichtlich stimmt. Nach seiner überzeugenden Leistung beim Mittsommerlauf hat er auch allen Grund dafür.