

Halloween-Run: Gemeinsam am Start

Nieheim • Sechs Bewohner und eine Bewohnerin des Jugendhauses versammelten sich am Samstag, 31.10.2020, zum Halloween-Run des Veranstalters lauf-weiter.de.

Für das Jugendhaus ein neuer Rekord: Noch nie nahmen alle Bewohner gemeinsam an einem Lauf-Event teil.



Ausgelöst wurde die wachsende Begeisterung für das Laufen und das sogenannte „Walking“ vor allem durch die intensive Beschäftigung von Jugendhaus-Bewohner Marco (19) mit dem Thema Sport. Marco hatte im aktuellen Jahr durch sein regelmäßiges Training und die Teilnahme mehreren Lauf-Events gezeigt, welche Freude ein sportliches Hobby freisetzen kann.

Auch beim Halloween-Run konnten wieder Strecken über fünf und zehn Kilometer absolviert werden, ganz nach den individuellen Möglichkeiten und Vorlieben. Dabei eignet sich vor allem das Walking für Einsteiger.

Walking: Die volle Distanz

Der Begriff „Walking“ (englisch für Gehen) bezeichnet die Breitensport-Variante der wettkampforientierten Sportart Gehen. Bei der Freizeit-Sportart Walking wird eine höhere Geschwindigkeit angestrebt als beim natürlichen Gehen oder beim Wandern. Dazu wird unter anderem ein aktiver Armschwung eingesetzt.

Als Neulinge wählten Ibrahim Nassar und Lars Reinhard diese Disziplin. Gemeinsam mit Betreuer Martin Brüggemann hatten sie sich die anspruchsvollere Variante über zehn Kilometer ausgesucht. Die drei haben die 10 km in einer beachtlichen Zeit von 1:34:21 Stunden absolviert, was einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 6,4 Kilometern pro Stunde entspricht; eine starke Leistung über diese lange Distanz. Beide Bewohner waren dementsprechend mit diesem Resultat sehr zufrieden. Lars Reinhard hat der Event übrigens so angespornt, dass er nun bis zu fünfmal die Woche laufen geht. Denn beim nächsten Lauf möchte er unbedingt „aufsteigen“ und gemeinsam mit den Läufern an den Start gehen.

Laufen: Neue Bestzeiten trotz technischer Schwierigkeiten

Marco ist der Bewohner mit der größten Lauferfahrung. Er hat in diesem Jahr bereits etliche Zehn-Kilometer-Läufe absolviert. Da Marco demnächst auch für den Halbmarathon (21 km) trainiert, war es nur logisch, dass er beim Halloween-Run wieder die größtmögliche Distanz auswählte.

Leider versagte die App, mit der Marcos Zeit und Strecke dokumentiert wurden, kurz vorm Ziel ihren Dienst: Bei 9,74 Kilometern stoppte die Zeiterfassung. Zufrieden kann Marco trotzdem sein. Denn bis zum technischen Knockout der App hatte er eine starke Zeit von 53:20 Minuten vorzuweisen. Marcos endgültige Zeit kann zwar nur geschätzt werden, dürfte aber, gemessen an seiner Durchschnittsgeschwindigkeit, bei ganz knapp über 55 Minuten gelegen haben. Beim Night-Run im September benötigte Marco noch 57:39 Minuten für die gleiche Strecke. Somit kann er sich über eine deutliche Verbesserung gegenüber seiner bisherigen Bestzeit freuen.

Auch Läufer Tim Kraatz (16) konnte seine Zeit aus dem letzten Lauf übertreffen: Beim Night Run benötigte er noch 31:39 Minuten für die Strecke, bei seinem zweiten Fünf-Kilometer-Lauf benötigte er nur noch 30:13 Minuten. Tim arbeitet nun weiter intensiv an seiner Ausdauer. Sein erklärtes Ziel ist die Teilnahme an einem Zehn-Kilometer-Lauf. Dafür trainiert er weiterhin regelmäßig.



Unermüdlich unterwegs: Betreuer Martin Brüggemann, Tim Kraatz, Ibrahim Nassar, David Schreiber, Nathalie Bruß, Marco Bornheim, Lars Reinhard, Fabian Bultmann und die Betreuer Sven Reimers & Detlev von Heesen (von links)

Beide Sportler wurden über die gesamte Strecke von Jugendhaus-Leiter Sven Reimers und Mitarbeiter Detlev von Heesen begleitet. Dazu begleiteten die Bewohner David Schreiber, Nathalie Bruß und Fabian Bornheim die Läufer mit ihren Fahrrädern, so dass es ein gelungenes Gruppen-Event war. Für die willkommene Verpflegung nach dem Lauf sorgte Mitarbeiterin Jolantha Redeker.

Der Lauf und die dadurch entstandene Gemeinschaftsaktion sorgten bei allen Beteiligten für gute Laune. Weitere Läufe sind geplant, vermutlich schon zum Nikolaustag im Dezember. Bis dahin wollen alle Bewohner weiter an ihrer Fitness arbeiten.

Das dies besonders zu Corona-Zeiten Sinn macht, zeigen viele aktuelle Berichte. Vor allem **die mentale Gesundheit wird durch das Joggen an der frischen Luft gestärkt**. So profitieren von diesen Läufen nicht nur die Bewohner, sondern auch die Mitarbeiter und somit die gesamte Lebenshilfe. Diese Läufe werden daher auch weiterhin regelmäßig vom Jugendwohnhaus wahrgenommen werden. Andere Einrichtungen der Lebenshilfe können sich gerne anschließen und so für gemeinsame, bereichsübergreifende Veranstaltungen sorgen.