

Laufen in den Sonnenuntergang

Im Sommer startete Jugendhaus-Bewohner Marco (19) frühmorgens beim Mittsommerlauf. Am 19. September stand nun der nächste Lauf auf dem Programm. Beim „Night Run“ des Veranstalters lauf-weiter.de wurde zur Abwechslung in den Sonnenuntergang gestartet. Diesmal war Marco allerdings nicht mehr der einzige Läufer aus dem Jugendhaus.

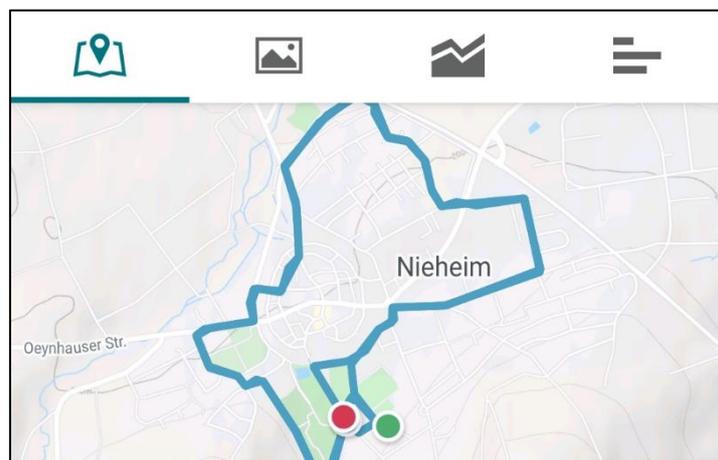


Marcos Begeisterung und seine Leistung beim Mittsommerlauf hatten weitere junge Menschen motiviert. So beteiligten sich neben Jugendhaus-Leiter Sven Reimers und Mitarbeiter Detlev von Heesen nun auch Marcos Mitbewohner Tim und David am Lauf.

Das Interesse der Bewohner an sportlichen Aktivitäten wird von den Jugendhaus-Mitarbeitern klar befürwortet. „Trotz der Corona-Einschränkungen möchte die Lebenshilfe sportliche Aktivitäten weiter fördern, da Bewegung eine wichtige Grundlage unserer pädagogischen Arbeit im Jugendhaus darstellt.“ erklärt Sven Reimers. Der pädagogische Aspekt ist dabei aber nicht alles: Im Vordergrund stehen die Freude am Sport und die Erkenntnis, dass mit Ausdauer und Training vieles möglich ist.

Der Lauf

Zur Auswahl standen Streckenlängen über 5, 10 und 15 Kilometer. Bedingt durch den Dienstplan im Jugendhaus wurde in Abstimmung mit dem Veranstalter bereits um kurz nach 18 Uhr gestartet. Marco wählte wie bereits im Juni die 10-Kilometer-Klasse. Für den jüngsten Jugendhaus-Bewohner, den 16-jährigen Tim, ging es in seinem ersten offiziellen Lauf in der 5-Kilometer-Klasse an den Start.



Streckenauswahl bei Nieheim: Fünf Kilometer mussten mindestens bewältigt werden.

Begleitet wurden die beiden von ihrem Mitbewohner David (20). Eine Fußverletzung verhinderte Davids Teilnahme als aktiver Läufer. Um nicht ohne den ebenfalls vom Ausdauersport begeisterten jungen Mann starten zu müssen, hatte die Gruppe eine Idee: So begleitete David die Läufer über die volle Distanz mit dem Fahrrad.

Sven Reimers und Detlev von Heesen hatten einen fünf Kilometer langen Rundkurs ausgewählt, damit die Gruppe den Lauf gemeinsam absolvieren konnte. Nach fünf Kilometern hatte Tim dann sein Ziel erreicht. Mit seiner Zeit von 31:39 Minuten war er für seinen ersten Lauf absolut zufrieden. Für den Rest der Gruppe hieß es dann, die Strecke noch einmal zu bewältigen. Am Ende erreichte Marco mit 57:39 Minuten ebenfalls eine gute Zeit.



Zufriedene Gesichter bei den Jugendhaus-Sportlern Marco, Detlev von Heesen, Sven Reimers, Tim und David.

Ausblick

Die gesamte Gruppe ist weiterhin sehr motiviert. Auch andere Bewohner haben bereits Interesse am Ausdauersport angemeldet.

Marco freut sich, dass er sein gutes Niveau aus dem Juni halten konnte und arbeitet an einer Verbesserung seiner Zeit. Tim peilt auf lange Sicht die 10-Kilometer-Distanz an und ist bereit, dafür hart zu trainieren. Und David brennt darauf, nach seiner Verhinderung im September endlich seinen ersten offiziellen Lauf zu absolvieren.

Gemeinsam wollen die drei bereits Ende Oktober am [Halloween-Run](#) teilnehmen. Mit der durchgehenden Trainingsbegleitung durch Sven Reimers und Detlev von Heesen können sich die jungen Männer jedenfalls bestens vorbereiten. Vielleicht sind es bis dahin sogar noch mehr sportbegeisterte Bewohner, die das Laufen für sich entdeckt haben. Denn Marco, Tim und David zeigen, wie viel Freude man beim Sport haben kann.