



Erst eine Runde Gymnastik, dann eine Runde Laufen – die Laufgruppe der Lebenshilfwerkstätten bereitet sich auf den Special Cross vor.

Foto: Dolge

Ein Lauf mit vielen Emotionen

Die Laufgruppe der Lebenshilfwerkstätten Ilmenau bereitet sich auf den 18. Rennsteig Special Cross vor. Das Fernziel sind die Nationalen Spiele im Sommer 2018.

Von Gerd Dolge

Ilmenau – „Das war natürlich ein super Einstieg ins Sportjahr 2017“, freut sich Thomas Mohr vom Leitenden Dienst der Ilmenauer Lebenshilfwerkstätten noch Tage nach dem 22. Hallenfußball-Cup der Lebenshilfwerkstätten in Neuhaus am Rennweg. Die Ilmenauer Mannschaft konnte dabei erstmals den Turniersieg davontragen. Fünf Siege, ein Unentschieden gegen Jena und 25 zu 4 Tore standen am Ende zu Buche.

„Jetzt geht es Schlag auf Schlag weiter“, kündigt Mohr an und verweist auf den 18. Rennsteig Special

Cross am Tag des 45. Guts-Muths-Rennsteiglaufes. Die Laufgruppe unter der Leitung von Juliane Röhnert hat ihr intensives Training für die anspruchsvolle Strecke in Neuhaus schon aufgenommen.

Neuhaus, der Startort des Rennsteig-Marathonlaufes ist traditionell Austragungsort des Special Cross-Laufes und hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der größten Crosslaufveranstaltungen Europas für Menschen mit vorwiegend geistiger Behinderung oder aber psychischer Erkrankung entwickelt. Im letzten Jahr trugen sich immerhin fast 400 Starter aus dem gesamten Bundesgebiet in die Starterlisten ein, um gemeinsam die 3,7 Kilometer lange, aber sehr anspruchsvolle Strecke, in Angriff nehmen zu können. „Inklusion wie man sie sich nicht besser vorstellen kann“ sagt Thomas Mohr dazu treffend.

Aus den Ilmenauer Werkstätten nehmen sechs Läufer regelmäßig an den Trainingsveranstaltungen teil. Spaß am Laufen ist ihnen dabei ebenso wichtig wie gesunde oder ge-

sündere Lebensführung, wie Thomas Mohr erfahren hat. „Das Training ist schon auf die Strecke vom Rennsteig Special Cross zugeschnitten“, erklärt Mohr. „Aber wir sind uns einig, dass wir versuchen wollten, das Training langsam in Richtung Fünf-Kilometer-Lauf zu entwickeln. Ich hoffe bei einigen Läufern ja sogar, dass sie einmal auch Zehn-Kilometer-Distanzen absolvieren“, so Mohr.

Hintergrund ist, dass die Läufer aus den Lebenshilfwerkstätten nicht immer nur speziell auf sie zugeschnittene Wettkämpfe absolvieren sollen, sondern auch die Läufe über kürzere Distanzen bis zu zehn Kilometern Länge wie die anderen Hobby-Läufer in Thüringen auch. Die Trainer, Übungsleiter und Betreuer der Läufer sind jedenfalls bereit, für Training und Wettkampf ihren Teil ehrenamtlich dazu beizutragen.

„Die Sportler kommen dabei mal raus aus ihrer gewohnten Umgebung“, erzählt Mohr. „Sie laufen mit anderen Leuten, haben vielleicht ein neues Shirt, erhalten eine neue Ur-

kunde und die Zeiten sind auch für sie als Läufer nicht unwichtig.“ Das macht auch einen Reiz des Rennsteig Special Cross aus: „In Neuhaus können sie sich Jahr für Jahr vergleichen. Es ist ja immer die gleiche Strecke. Nur sie selbst verändern sich.“

Da schaut auch mancher Sportler auf seine Lebensführung: „Ich glaube, ich sollte versuchen, weniger zu rauchen“, sagte beispielsweise eine sehr ehrgeizige Sportlerin. „Ich sollte vielleicht nicht zehn, sondern nur noch drei Zigaretten am Tag rauchen.“

Der Ehrgeiz ist da und reicht auch über den Rennsteig Special Cross hinaus. „Wir sind am Überlegen“, erzählt Thomas Mohr, der auch Mitglied der Special Olympics Thüringens ist, „ob und wie wir im kommenden Jahr an den Nationalen Spielen der Special Olympics in Kiel teilnehmen können. Ich denke da an Starts auf den Mittelstrecken.“ Die Teilnahme am 18. Rennsteig Special Cross ist für die Sportler der Ilmenauer Werkstätten der Lebenshilfe die beste Qualifikation dafür.