



◀ RUNNING HEROES ▶

LÄUFER MIT HERZ



Ludger Norrenbrock (2. v. l.) und sein Team, ausgezeichnet für besonderen Trainingsfleiß

➔ Vor elf Jahren gründete der heute 57-jährige Ludger Norrenbrock aus Delmenhorst den inklusiven Lauftreff „Lebenshilfe – Wir bewegen uns“. Was klein anfing, wurde schnell groß: Bei der Gründung waren es nur wenige Läufer – heute zählt der Lauftreff 40 regelmäßige Teilnehmer im Alter von 20 bis 60 Jahren, davon 26 Menschen mit einer Behinderung.

„Im Corona-Jahr 2021 kamen sogar noch vier hinzu“, erzählt Ludger. Er ist Diplom-Sozialpädagoge und arbeitet seit rund 30 Jahren bei der Lebenshilfe in Delmenhorst.

Das Wir-Gefühl verleiht Flügel

Der Lauftreff der „Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg“ ist eine der größten inklusiven Laufgruppen Deutschlands. Bekannt machten ihn vor allem Trainer **Ludger Norrenbrock** sowie die beiden Handicap-Laufstars **Edith Voigt** und **Peter Reisinger**

Von IRINA STROHECKER

So lange ist er auch schon Läufer. Bereits in den 90er-Jahren begleitete er als Trainer die Bewohnerin der Einrichtung Edith Voigt auf ihren Laufrunden. „Im Jahr 2000 lief sie ihren ersten Halbmarathon“, berichtet Ludger, der ihr einige

Jahre später einen Marathonplan erstellte. 2007 liefen die beiden gemeinsam den Hamburg-Marathon in 4:53 Stunden. Schon kurz darauf folgten die nächsten Marathons des Duos. Seit Edith 2009 zur Behindertensportlerin des Jahres

in Niedersachsen gewählt wurde, erkennen und grüßen sie viele in der Region.

„Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr treffen wir uns in den Delmenhorster Graftwiesen zum gemeinsamen Laufen“, erzählt Ludger. „Wir möchten Menschen mit und ohne Behinderung einmal in der Woche in Verbindung bringen. Die Freude am Laufen steht dabei im Vordergrund. Das Wir-Gefühl ist viel wichtiger als Leistung und mit dem Wir-Gefühl steigt auch der Selbstwert jedes Einzelnen.“ Mehr Infos: facebook.com/lebenshilfe.wirbewegenuns

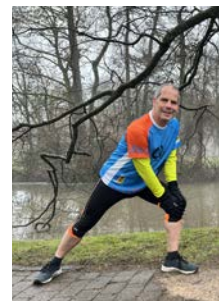
Die Konsequente

• **Edith Voigt, 59**, ist die Prominenz des Lebenshilfe-Lauftreffs: „Sie gilt bundesweit als einzige Marathonläuferin mit geistiger und körperlicher Behinderung, die bereits vier Marathons erfolgreich absolvierte“, sagt Trainer Ludger. 2009 wurde sie zu Niedersachsens „Behindertensportlerin des Jahres“ gewählt. Edith läuft seit 30 Jahren mit großer Leidenschaft. Ohne Pause trainiert sie drei- bis viermal wöchentlich, in der Gruppe und allein. Beim einstündigen Lauftreff der Lebenshilfe Delmenhorst hat sie noch nie gefehlt. Ludger entwarf für Edith einen Laufkalender, in den sie, wie in einem Trainingstagebuch, jede Einheit einträgt. Sie hat bereits über 300 Wettkämpfe absolviert. Dabei geht es ihr nie um die Zeit, sondern vorrangig um die Freude am Laufen, um das Dabeisein, Mittendrinsein. Mit dieser Freude und mit ihrer einzigartigen Standhaftigkeit erlief Edith sich einen Namen in der Behindertensportszene.



Der Schnelle

• **Peter Reisinger, 57**, ist Autist. Er kam ein Jahr nach Edith ins Laufteam der Lebenshilfe. „Peter ist schnell, ich muss mich anstrengen, um an ihm dranzubleiben. Er liebt es, sich zu messen, und macht aus manchem Training einen Wettlauf“, erzählt Ludger. Da Peter gern Abstand zu seinen Mitmenschen hält, warf ihn die Pandemie nicht allzu sehr aus der Bahn. Er brachte einen Zollstock mit zum Training, um die Laufgruppe exakt auf den richtigen Abstand einzuteilen. „Das war praktisch“, sagt Ludger. Peters Selbstwertgefühl stieg mit dem Laufsport stark an. Vorher habe er kaum gesprochen, erinnert sich Ludger. Heute redet er viel mehr als früher. „Er ist super diszipliniert und kann mich, wenn er will, plattlaufen“, sagt Ludger über den schnellsten Mann seines Teams. Ab und zu schafft es Peter sogar bei regionalen Laufveranstaltungen aufs Treppchen und lässt die „Stinos“ seiner Altersgruppe weit hinter sich.



Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an leserservice@runnersworld.de