

## Wir bewegen uns seit einem Jahr

Pünktlich zum einjährigen Bestehen des Lauftreffs kam es mit der zweiten Teilnahme an einem Volkslauf zum vorläufigen Höhepunkt für die Teilnehmer/innen dieses Projektes: Am 24. Juli 2010 nahmen wir auf Einladung des Organisators, Manfred Boldt, am 3. Logabirumer Spendenlauf über 5,3 Kilometer teil.



Aber erst einmal zurück zu den Anfängen: Am 12. August 2009 haben wir uns zur ersten Trainingseinheit im Delmenhorster Tiergarten getroffen. Wir, das waren zehn Teilnehmer/innen, die sich dieser Herausforderung stellen wollten. Ziel war es, das Laufen für Jedermann/-frau zu ermöglichen, egal zu welchen „Höchstleistungen“ jeder Einzelne in der Lage sein würde. Das Motto war, gemeinsam loszulaufen und keinen alleine auf der Strecke zu lassen. Der Spaß am Laufen sollte im Vordergrund stehen.

Mittlerweile ist unsere Teilnehmerzahl auf 15 Laufwillige angestiegen und wir sind auch längst kein Projekt mehr, sondern ein ganz normaler Lauftreff für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei uns kommen die Teilnehmer/innen nicht nur aus der Lebenshilfe.

Mittlerweile haben die ersten Läuferinnen und Läufer unseres Lauftreffs erfolgreich an den ersten Volksläufen teilgenommen, nachdem sie im wöchentlichen Training auf diese Herausforderung vorbereitet wurden.

Am 11. April 2010 kamen alle acht Läufer/innen beim 3. familia Lauf in Oldenburg ins Ziel! Für sechs Läufer/innen war die Strecke über 5 Kilometer die erste Laufveranstaltung überhaupt.

In unseren gesponserten Laufshirts spiegeln wir auch optisch unsere starke Gemeinschaft wieder (siehe Foto rechts).



von links: Ulrich Rohlfing, Edith Voigt, Heike Grimm, Melanie Grbic, Erich Moldenhauer, Martina Maaßen, Hansi Hausmann und Laufbetreuer Ludger Norrenbrock

Am 24. Juli 2010 ging es dann zum Spendenlauf nach Logabirum, ein Lauf, der den „Verein zur Förderung der onkologischen Palliativ-Versorgung e. V.“ unterstützt. Selbst eine ostfriesische Zeitung berichtete von unserer Teilnahme.

Und passend zu unserem ersten „Geburtstag“ gab es dann auch noch ein Geschenk. Bei der Siegerehrung wurde der gesamte Lauftreff mit einem Pokal zur Erinnerung an die erfolgreiche Teilnahme ausgezeichnet. Eine wunderbare Geste des Veranstalters und eine zusätzliche Motivation für unser weiteres Training.



Foto bei der Pokalübergabe mit den Candy Girls Cheerleadern aus Leer: von links mit Pokal: Melanie Grbic, Hansi Hausmann, Erich Moldenhauer, Edith Voigt, Ludger Norrenbrock, Martina Maaßen, Peter Reisinger

*Neueinsteiger und Anfänger sind herzlich willkommen*

*Und keine Angst:  
In diesem Lauftreff erhält Jede/Jeder  
einen behutsamen Einstieg ins Laufen!*

**Lauftreff Lebenshilfe – Wir bewegen uns!**

Ansprechpartner  
Ludger Norrenbrock  
Telefon 04221 809380  
Mobil 0172 1962050

E-Mail: [laufftreff@lebenshilfe-delmenhorst.de](mailto:laufftreff@lebenshilfe-delmenhorst.de)