

Vierdreifundfünfzig

Ein Marathon ist Schwerstarbeit. Für jeden von uns. Edith (Bewohnerin unserer Wohngruppe Richtstraße) ist im April diesen Jahres ihren ersten Marathon gelaufen. Im Ziel stand die Uhr für Edith auf 4:53:31. Eine besondere Leistung für sie.

Mit Einführung der neuen Form des Individuellen Hilfeplanes im Jahr 2004 wurden unsere Betreuten nach ihren speziellen Vorlieben befragt. Groß war die Verwunderung, als Edith darauf sagte: „Marathon laufen“. Ein Wunsch, der nicht auf taube Ohren stieß, sondern sehr ernst genommen wurde. Auch, weil Edith bereits bewiesen hatte, dass sie Ausdauer hat und in ihrem Betreuer, Ludger Norrenbrock, einen lauffreudigen Mitarbeiter der Lebenshilfe an ihrer Seite hatte. Der Traum von Edith wurde wahr.

Ludger Norrenbrock erstellte zunächst einen Laufplan, um Edith zu ihrem ersten Halbmarathon zu befähigen. Das Training von Edith steigerte sich auf zwei bis drei Laufeinheiten wöchentlich.

Sie führte ein Laftagebuch, in dem sie ihre Kilometerleistungen dokumentierte. Ziel war ein Halbmarathon unter Wettkampfbedingungen.



Kräfte einteilen. trinken. Pausen machen.

Erstes Etappenziel von Edith: Ein Halbmarathon in Bremen im September 2005. Das Training wurde optimiert und die nächste Etappe war Ediths erfolgreiche Teilnahme an einem 25 -km.-Wettkampf. Vier Laufeinheiten pro Woche, wobei auch Strecken bis zu 32 km. eingebaut wurden, folgten. Und an der Seite ihres Lauftrainers, Ludger Norrenbrock, lief Edith ihren ersten Marathon am 29. April 2007 in Hamburg.

*Ludger Norrenbrock
Betreuer der Wohngruppen
Richtstraße und Neue Straße*

Der **Marathonlauf** (kurz Marathon) ist eine auf Straßen oder Wegen ausgetragene sportliche Laufveranstaltung über 42,195 Kilometer und zugleich die längste olympische Laufdisziplin in der Leichtathletik.

Entwicklung der Laufdistanz:

Jahr	Distanz (km)	Distanz (Meilen)
1896	40	24,85
1900	40,26	25,02
1904	40	24,85
1906	41,86	26,01
1908	42,195	26,22
1912	40,2	24,98
1920	42,75	26,56
seit 1924	42,195	26,22



Edith hatte ihr Ziel immer vor Augen und war bereit, alles zu geben. Sie hat Ihr persönliches Ziel erreicht!