

Ohne Leistungsdruck einfach nur bewegen

Beim Tag des Laufens gehen in Hodenhagen nicht nur viele Grundschüler mit viel Spaß an den Start

HODENHAGEN (awi). „Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich. Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.“ – So jedenfalls lautet das Motto am „Tag des Laufens“. Und der wird weltweit jeweils am ersten Mittwoch im Juni und seit 2022 auch in Deutschland gefeiert. Keine Frage, dass der Lauftreff Hodenhagen nach dem gelungenen Auftakt im vergangenen Jahr auch dieses Mal mit dabei war. Mit einer Einladung zum Gehen oder Laufen abends um 19 Uhr auf einem 800-Meter-Rundkurs mit Start an der Aller-Meile-Halle – und erstmals auch schon morgens. Grundschul-Kinder aus Hodenhagen.

Beide Läufe wurden gestartet von Hodenhamers Bürgermeister Ralph Beckmann, der das Engagement der Teilnehmer ausdrücklich lobte. Etwa die Hälfte der rund 120 Schülerinnen und Schüler entschied sich fürs Gehen, die andere Hälfte fürs Laufen. „Es war überhaupt nicht schwierig, unsere Schüler dazu zu bringen, mitzumachen“, erzählt Annett Brokmann von der erweiterten Schulleitung.

Dass kein Leistungsdruck dahinter steckte, erlebten die einige „Kide“. Andere machen sowieso bei der Laufgruppe von Lehrerin Lena Schäfer-Salzmann und Lauftreff-„Chef“ Gerald Gerken mit, was für ein geübtes Auge auch am Lauftreff zu erkennen war. Und nicht zuletzt an den grünen Lauftreff-Jacken.

Wer nach ein oder zwei Runden aufhörte, wurde genauso gelobt wie die Aktiven, die eine volle Stunde durchliefen.

Beim Tag des Laufens geht es weder um Geschwindigkeit noch um Strecke oder Stil, sondern einfach nur darum, sich zu bewegen. Wer mindestens eine Viertelstunde läuft oder walkt, hat sich bereits ein „aufrechen“ des



Aktive Kinder: Bereits am Vormittag absolvierten 118 Hodenhamer Grundschüler/innen ihre Runden mit den Lehrkräften und den Scouts des Lauftreffs Hodenhagen beim Tag des Laufens, der am Mittwoch stattfand. Die Hälfte von ihnen hielt mindestens eine halbe Stunde durch.

Fotos: Anke Wiese

Deutschen Leichtathletikverbandes verdient. Für Läufer gibt es das in sechs Stufen, gestaffelt von 15, 30, 60, 90 und 120 Minuten bis zum Marathonlauf. Die Walker und Nordic Walker können Laufabzeichen für 30, 60 oder 120 Minuten erwerben. „Im Vordergrund steht aber der Spaß“, betont Hodenhamers Lauftreff-Vorsitzender Gerald Gerken.

Er freute sich über die fröhlichen Grundschüler und ihre Lehrerinnen und Lehrer am Vormittag ebenso wie über die rund 30 Starter aller Altersklassen, die sich am Abend an der Aller-Meile-Halle einfanden, und mit denen er dann selbst mitläuft. Aber auch Bewohner des Gutshofs Hudemühlen fanden sich gut gelaunt am Start ein. Die Einrichtung aus Hodenhagen, die für sich selbst mit dem Slogan „Ein Ort zum Glückhsein für Menschen mit geistlicher Behinderung“

wirbt, kann schon einige sportliche Erfolge vorweisen und war auch 2023 beim Tag des Laufens dabei.

Heike Beckmann aus Esports und Tochter Tabes absolvierten den Rundkurs gemeinsam. „Ich bin von Birgit Rosenwinkel angeworben worden, da konnte ich ja schlecht nein sagen“, sagt Heike Beckmann lachend. Durch das Walken mit ihren Hunden sei sie gut im Training und beim Lauftreff, der sich drei Mal wöchentlich an wechselnden Orten trifft, war sie auch schon. Das Abzeichen sei es nicht, was sie lockt, sondern einfach nur die gemeinschaftliche Aktion.

So sieht es auch Eva Hellmann aus Eickeloh: „Ich habe einfach Spaß daran und freue mich, dass diese Veranstaltung viele anregt, sich zu bewegen“, versichert sie. Letztes Jahr ist sie eine Stunde auf dem Rundkurs gewesen und hat sich vor-

genommen, das in diesem Jahr auch zu schaffen. Beim Lauftreff ist sie auch dabei, aber nicht drei Mal, sondern höchstens einmal die Woche – aus Zeitgründen.

Wie oft der oder die Einzelne teilnimmt, sieht sie dem absolut freigestellt, versichert Gerald Gerken, bei dem sich Interessierte anmelden müssen, wenn sie dienstags und donnerstags um 18.30 Uhr oder sonntags um 12 Uhr mitlaufen möchten. Er gibt dann auch den jeweiligen Treffpunkt bekannt.

Wer auf den Geschmack gekommen ist: Gerald Gerken ist unter ☎ 0171/8547103 zu erreichen. Wer noch überlegen möchte: Nächstes Jahr am ersten Mittwoch im Juni findet wieder der Tag des Laufens statt, wenn es wieder heißt: „Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich. Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.“



Gute Organisation: Leiter Gerald Gerken und Vorstandsmitglied Niels Meyer (von links) vom Lauftreff erklärten den Aktiven die neuen Rundenzeiten.