

# ROTENBURGER RUNDSCHAU

**Es läuft beim Verein Freilauf Visselhövede - Von Christine Duensing**

## **Integration - ein dehnbarer Begriff**

14.10.2016



Oktober 2015: Vor rund einem Jahr startete der Verein Freilauf Visselhövede zum ersten Mal das Projekt "Laufangebot für die Flüchtlinge der Notunterkunft". Einem neuen steht nichts im Wege.

**Visselhövede. Tock, Tock, Tock. Ihre Füße treffen auf Asphalt, später auf weichen Waldboden. Jeder Schritt sitzt. Sie kommt mit regelmäßigen Zügen voran, passt ihren Atmen ans Tempo an und das Tempo an die Strecke. Irene Wachtmann läuft, und wenn sie läuft, vergisst sie alles um sich herum.**

„Der Sport gibt mir einfach unheimlich viel“, sagt Wachtmann mit fester Stimme. „Dabei kriege ich den Kopf frei.“ Die 52-jährige Mutter von zwei Töchtern macht seit 15 Jahren Visselhöveder Straßen und Wege zu ihrem persönlichen Sportplatz. „Meine ‚Kondition‘ hat mich erschreckt“, nennt sie lachend den Grund für ihren damaligen Einstieg ins Joggen. Dann habe sie es zunächst zu sehr wissen wollen, erzählt die Nindorferin. Sie lief Tag für Tag, ohne Pause und Pardon. Das Ergebnis war ein entzündeter Fuß – und späte Einsicht: „Danach habe ich langsamer gemacht, bin ein-, zweimal die Woche gelaufen. Und irgendwann war ich drin.“

Heute schafft Wachtmann Strecken über 15 bis 20 Kilometer an vier, fünf Tagen die Woche, 30 Kilometer fürs Marathontraining. „So viel muss es bei Einsteigern und anderen Fortgeschrittenen aber natürlich nicht zwingend sein“, sagt Wachtmann. Was ihr jedoch wichtig ist: das schöne befreiende Gefühl, das sie beim Laufen hat, zu streuen. Mit zehn Gleichgesinnten hat sie sich deshalb 2009 dazu entschlossen, einen eigenen Lauf-Verein zu gründen.

Das war die Geburtsstunde vom Freilauf Visselhövede. Was als VfL-Sparte begann, zählt inzwischen 42 Mitglieder im Alter von 22 bis 77 Jahren. Regelmäßige Treffen unterschiedlicher Laufgruppen sollen dafür sorgen, dass für jeden Interessierten ein passendes Angebot dabei ist. Wo es lang geht und wie weit, entscheiden die Gruppen spontan – je nach Laune, Motivation und Wetter. Oft fällt die Wahl auf den Nordpfad Riepholm-Gilkenheide, für den der Verein die Patenschaft trägt. „Wer Fragen hat, meldet sich einfach bei uns oder kommt mal zu einem Probetraining dazu“, schlägt Wachtmann vor, die die meisten Laufgruppen anleitet.

Und die Vorsitzende des Vereins, um die seit Anfang diesen Jahres ein komplett neuer Vorstand aufgestellt ist, wartet nicht nur ab, ob jemand zur Gruppe findet: Sie geht in die Offensive. Im vergangenen Oktober kümmerte sie sich darum, den Flüchtlingen, untergebracht in der ehemaligen Kaserne in der Celler Straße, ein wenig Abwechslung zu bieten. „Ende letzten Jahres habe ich angefragt, ob es nicht gut wäre, den dort vorübergehend wohnenden Menschen ein Lauf-Angebot zu machen – halt im Kleinen helfen. Die Betreuer meinten, dem stehe nichts im Wege“, erzählt die Sportlerin.

Ganz gefeit gegen Vorurteile sei sie vor dem ersten Treffen am Kasernentor nicht gewesen, gibt die Nindorferin im Nachhinein zu. „Ich dachte, vielleicht könnte es ein Problem damit geben, dass ich mich als Frau vor die Gruppe stelle und das Training leite. Dem war aber absolut gar nicht so.“ Auch die Befürchtung, dass niemand Interesse am gemeinsamen Laufen haben könnte, verpuffte schnell wieder. „Ich hatte gar keine Ahnung, was und wer mich erwartet. Von ganz allein hat sich aber alles sehr zum Positiven entwickelt“, freut sich Wachtmann rückblickend. Dankbarkeit habe sie von den Flüchtlingen erfahren, die bislang mit ihr und anderen Freilauf-Mitgliedern Runden in der Stadt an der Vissel gedreht haben. „Dankbarkeit und Adrenalin und Freude“, beschreibt Wachtmann das Wir-Gefühl, das durch das gemeinsame Training schnell aufgekommen sei. „Es haben sich dadurch auch noch andere Treffen ergeben und zum Beispiel der ein oder andere spontane Liegenstützen-Wettbewerb“, erklärt die Vereinsvorsitzende mit glücklicher Miene. Es sei „klar“, dass sich kulturelle Unterschiede, wie die Ansichten in Sachen Pünktlichkeit, bemerkbar gemacht hätten, „aber wir haben wirklich schon viel voneinander gelernt und uns vor allem kennengelernt“.

Die gute Stimmung ist einer der Hauptgründe, warum Wachtmann ein solches Angebot bald wieder starten möchte. „Dadurch, dass die Flüchtlinge das Camp in der Kaserne nach und

nach verlassen mussten, hat sich der Treff zuletzt aufgelöst. Ich bin aber gern bereit, ihn wieder aufleben zu lassen, und habe bei den Verantwortlichen auch nochmal nachgefragt.“ Zurzeit laufe ein junger Mann aus Afghanistan, der jetzt in Visselhövede wohnt, in einer der Laufgruppen mit, ergänzt Wachtmann. „Wir würden uns freuen, wenn noch weitere Läufer den Weg zu uns finden – egal ob Alt-Visselhöveder oder Neubürger.“ Denn, davon ist Irene Wachtmann überzeugt: Laufen tut gut – jedem. „Und deshalb opfere ich auch gern viel Freizeit für den Verein. Laufen verbindet, Laufen hält fit und laufen kann man überall.“

- Treffzeiten Freilauf Visselhövede: Montags, 17.45 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene. Mittwochs, 17.30 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene. Freitags, 18 Uhr, Fortgeschrittene (bis zu 15 Kilometer). Treffpunkt ist die Turnhalle Auf der Loge. Fragen an Irene Wachtmann, Telefon 04262/8243, E-Mail an [irene.wachtmann@freilauf-vissel.de](mailto:irene.wachtmann@freilauf-vissel.de). Freitags, 15 bis 16.30 Uhr, Nordic Walking. Treffpunkt am Reitplatz Lehnshöhe, Ansprechpartnerin ist Susanne Benecke, Telefon 04262/8335.