

So läuft das hier

Endlich wieder gemeinsam Sport machen – und dann auch noch für einen guten Zweck...

Von Wibke Roth (Text)
Lars Heidrich (Fotos)

Gladbeck. New York, Bienne, Duisburg, Gladbeck. Städterankings wie diese irritieren zunächst. Daher der Reihe nach:

Gladbeck

Die Fitnessstudios sind gerade eine Woche lang geöffnet, die Tanzschulen auch. Bewegung unter Menschen wird – auch drinnen – wieder salonfähig. Treffen mit Pater Tobias, und zwar draußen – auf meiner Hauslaufstrecke: die „Marathonbahn“ in Gladbeck – eine wunderbare Runde von rund vier Kilometern, die manch' ambitionierter Läufer als Vorbereitung für sein Ziel, den Marathon, nutzt. Zehnmal gelaufen ergibt die Runde so ziemlich genau die Original-Laufdistanz.

Mein Ziel heute: den Geist der Zeit zu erfassen und andere zu inspirieren, sich wieder in Bewegung zu setzen und Ziele zu stecken. Die Zügel, die uns Corona auferlegt hat, werden lockerer. Zwar durften wir uns hier in NRW auch während der Corona-Herrschaft die gesamte Zeit über draußen bewegen, joggen und walken – aber eben weniger zusammen. Und da allein weniger zusammen ist, bestand das Trainingsprogramm gesamtgesellschaftlich eben auch darin, wieder mehr zu sich zu finden. Das hat was mit uns gemacht. Was passt an diesem Wendepunkt von der Beugehaft der Isolation in Richtung gezügelmtem Gemeinschaftswesen besser, als ein Schnack mit dem Mann, der auch im (L)Auftrag des Herrn unterwegs ist?

TIPPS UND INSPIRATION

Wibke Roth: Wie sehen Sie das eigentlich mit dem Dehnen vor dem Laufen oder anderen Sportarten? Ich sehe das kritisch.
Pater Tobias: Ich mache das nicht. Meinen Erfahrungen nach ist das kontraproduktiv.
Wibke Roth: Machen Sie auch regelmäßig Fasziararbeit?
Pater Tobias: Ja. Dreimal in der Woche arbeite ich mit der Rolle.
Wibke Roth: Sind Sie während des Laufens mit Gott verbunden?
Pater Tobias: Ja. Das empfehle ich allen. Das geht prima mit dem Vater-Unser.



Im Gespräch: Autorin Wibke Roth und Pater Tobias.



Wibke Roth läuft mit Pater Tobias für das Projekt KiPa-Run im Wittringer Wald in Gladbeck.

MEHR LAUFEN, MEHR SPENDEN

Dieser Mann nutzt Marathonläufe nicht mehr als Ziel, sondern als Weg für Ultramarathonläufe, auf der die Athleten Strecken um 100 Kilometer Distanz zurücklegen. Das Motto von Pater Tobias: „Je länger die Strecke und je länger die Distanz, desto mehr Geld kann ich für meine Schützlinge sammeln“, sagt er während des Laufs. Zwischen 3.000 Euro und 5.000 Euro seien es für einen Marathon und für einen Ultramarathon um die 10.000 Euro.

Für sein aktuelles Ziel – ein nur von ihm absolviertes Lauf – führt es ihn von Duisburg-Neumühl über seine Geburtsstadt Werne bis nach Münster. Die 10.000 Euro, die er durch diesen Lauf generiert, sollen in Schwimmkurse für Kinder fließen.

PROJEKT UND ZIEL

Das Projekt „KiPa“ steht für **Kinderpatenschaften**. Das Ziel: Spenden für das Projekt „KiPa-cash-4-kids“ einzuwerben, das bedürftige Kinder in Duisburg unterstützt. Bei einem virtuellen Lauf sind die Sportler allein unterwegs. Absolvieren können die Teilnehmer verschiedene Walking- und Lauf-Distanzen. Die Strecke zeichnen die Läufer zum Beispiel mit einem **Fitnessstracker** auf und senden die Daten dann an das Projekt LebensWert. Nach Auswertung erhalten die Teilnehmer eine **Medaille** und eine **Urkunde**. Die Anmeldung kostet 14,99 Euro und der komplette Reinerlös des Startgeldes geht an das Projekt. Mitte Mai sind bereits 150 Menschen für diesen guten Zweck gelaufen. Weitere Informationen unter: www.kipa-run.de



Die gelaufene Strecke auf der Run-tastic-App.

Sinne neu gesteckt: Am Freitag, 5. Juni, läuft er mehr als 100 Kilometer durch das Ruhrgebiet und das Münsterland. So will er wieder Spenden für arme Kinder sammeln.

Gladbeck

Wir sind wieder in Gladbeck. Als wir auf dem Parkplatz stehen und uns warmsprechen, winkt uns ein Läufer zu. Pater Tobias fragt mich: „Der winkt dir zu, oder?“ Ich antworte: „Ja, ich kenne ihn hier aus der Nachbarschaft.“ Plötzlich stürzt er auf meinen Gesprächspartner zu und ruft: „Sie sind doch Pater Tobias, oder? Wir kennen uns doch vom Marathon-Lauf in New York!“ So läuft das also...

Duisburg

Wenn sich Pater Tobias als Seelsorger nicht um die Belange seiner katholischen Gemeinde in Duisburg kümmert, läuft er und sammelt so Geld für Menschen, die es brauchen. Wie viele andere Läufer stand er durch Corona vor der Herausforderung, dass gesteckte Ziele ohne Gemeinschaft als Event nicht stattfinden. Fußballer tragen ihre Wettkämpfe in leeren Stadien aus. Die Läuferzene hat schnell reagiert und seine Wettkämpfe ins World-Wide-Web verlegt. Das mit Spenden zu verbinden läuft – Tracking und Social-Media sei Dank – virtuell auch gut.

Der laufende Pater erschafft da, wo es noch keine Verbindung zwischen Lauf und Spenden gibt, selbst eine. Und das – nicht nur – in diesen Zeiten: Kindern mit und ohne Behinderung aus benachteiligten Familien verschafft er Infrastrukturen, um mit Leib und Seele gesund groß

werden zu können. In einer Lehrküche lernen sie zum Beispiel, wie man richtig kocht. „Eines der Kinder hat so seine Mutter inspiriert, Kartoffeln zu kochen“, sagt er. Und lacht. Er ist keiner, der es schwerer machen will als es für viele ohnehin ist. Und für das, was bewegt gesund hält, aber Geld kostet, wird einfach gesammelt: also von der Reittherapie bis zur Mitgliedschaft im Sportverein sorgt der Pater eben auch.

Und eine dieser neu erschaffenen Welten ist virtuell und heißt kipa-run. „KiPa“ steht dabei für Kinderpatenschaften. Das Ziel: Spenden durch einen virtuellen Lauf einzuwerben, das bedürftige Kinder in Duisburg unterstützt. Bei einem virtuellen Lauf sind die Sportler allein unterwegs. Das ist der Unterschied zu großen Laufevents, die aktuell wie andere Veranstaltungen immer noch abgesagt sind oder verschoben wurden.

New York/Bienne

Natürlich hat der 57-jährige Pater den bekannten New-York-Marathon als einen der weltweit fünf Major Marathons längst absolviert. Die Inspiration für kipa-run hat er nicht zuletzt auf einer US-Webseite für Läufer erhalten, die wie er auf der Suche nach Wegen waren, ihrer Leidenschaft in Zeiten von Social-Distancing dennoch nachzugehen. Die Idee für die neue virtuelle Welt kam dem Pater mit Läuferherz, als er selbst auf der Suche nach Motivation war. Der Grund: Wegen der Corona-Pandemie fallen auch die Bieler Laufstage im Schweizer Kanton Bienne aus. Die sind als Bieler Laufstage bekannt. Pater Tobias: „Ein Ultramarathon ist immer eine Herausforderung“, sagt er, „aber ihn allein zu absolvieren, das erfordert noch mehr mentale Stärke, Ausdauer und hohe Motivation.“ Dafür hat er sich selbst einen Lauftrainer an die Seite gestellt.

Und weil die Bieler Laufstage ausgefallen sind – und das mit Sicherheit nicht motivierend wirkt – hat er sich Ziel und Etappe im wahrsten

KIPA-RUN: LAUFEN GEGEN DIE CORONA-KRISE

Ursprünglich hätte ich den als kipa-run geplanten Lauf vergangenen Sonntag auch **virtuell laufen** wollen beziehungsweise wegen der Auflagen auch müssen. Die Zügel wurden plötzlich für alle lockerer und wir haben uns spontan darauf geeinigt, ihn gemeinsam zu laufen.

Ich bin meine üblichen rund vier Kilometer gelaufen, Pater Tobias hat ihn als Teil seines Trainings-

plans genutzt. So hat er mir nach meiner Hausrunde die von ihm **gesegnete Medaille** und die **Urkunde** persönlich übergeben. Das ist sonst nicht so. Jeder, der wieder in Bewegung kommen, sich motivieren und Gutes tun will, kann sich sein **Streckenziel selbst setzen** und mit seinem persönlichen kipa-run weiter Gutes tun.



Die Autorin freut sich über ihre Medaille.

Aktuelles aus NRW

Zahl der Corona-Fälle in NRW steigt um 107

Düsseldorf. In Nordrhein-Westfalen sind innerhalb eines Tages 107 neue Corona-Fälle registriert worden. Wie das NRW-Gesundheitsministerium am Samstag mitteilte, stieg die Gesamtzahl aller nachgewiesenen Infektionen seit Beginn der Pandemie auf 37.891. Davon meldeten sich bislang 33.892 wieder genesen. Die Zahl der Toten erhöhte sich im Vergleich zu den Angaben vom Freitag um 7 auf 1594.

Daraus ergibt sich, dass aktuell nachweislich rund 2400 Menschen in Nordrhein-Westfalen mit dem Coronavirus infiziert sind. Mittwochs war diese Zahl erstmals seit dem Zenit unter die Marke 3000 gesunken. *dpa*

Umstrittenes Kohlekraftwerk Datteln IV geht in Betrieb

Proteste von Klimaschützern. Greenpeace kritisiert „gigantische CO₂-Schleuder“

Datteln. Begleitet von Protesten von Klimaschützern ist am Samstag das umstrittene Steinkohlekraftwerk Datteln IV ans Netz gegangen. Insgesamt waren zehn Demonstrationen am Kraftwerk geplant, die ersten blieben laut Polizei friedlich. Bereits am frühen Morgen projizierte Greenpeace das Bild eines An- und Ausschalters auf den 180 Meter hohen Kühlturm des Kraftwerks und den Satz „Klimakrise – Made in Germany“. „Es ist ein postfaktisches Kraftwerk, alle Fakten sprechen dagegen“, sagt Luisa Neubauer von Fridays for Future. Der Betreiber Uniper verweist hingegen



Am frühen Morgen projizierte Greenpeace einen An- und Ausschalter auf den 180 Meter hohen Kühlturm des Kraftwerks. FOTO: INA FASSBENDER / AFP

darauf, dass Datteln IV „eines der modernsten Kohlekraftwerke“ sei. Greenpeace-Energieexpertin Lisa Göldner kritisierte, Uniper nehme

eine „gigantische CO₂-Schleuder“ in Betrieb. Knapp 82 Prozent des Stroms aus dem Kraftwerk verkaufe Uniper über langfristige Abnahme-

verträge an die Deutsche Bahn und RWE. Da die Verträge zum Teil bereits 15 Jahre alt seien, seien die vereinbarten Festpreise für den Strom deutlich höher als heute marktüblich. Das Kraftwerk werde deshalb mit hoher Auslastung laufen, erwartete Göldner. Sie forderte den Stopp des Kraftwerks.

Göldner verwies auf die Kohlekommission, die 2019 für Datteln IV eine Verhandlungslösung vorgesehen hatte – „also eine Stilllegung gegen Entschädigung“. Sie warf der Bundesregierung vor, auch in ihrem Entwurf für ein Kohleausstiegsgesetz mit dem Kompromiss der Koh-

lekommission zu brechen. Das Kohlekraftwerk gilt seit Monaten als neues Symbol des Widerstands von Klimaaktivisten gegen die Kohleverbrennung. Auch Grünen-Chefin Annalena Baerbock kritisierte am Samstag, den Kohleausstieg einzuleiten und gleichzeitig ein neues Kohlekraftwerk ans Netz gehen zu lassen, passe nicht zusammen. Sie warf der Bundesregierung „energiepolitisches Versagen“ vor. Leidtragende seien nicht nur der Klimaschutz, sondern auch die Deutsche Bahn, „die nun zu vollkommen überbeurteilten Preisen diesen Kohlestrom abnehmen muss.“ *dpa/afp*