



Am Start: Die Läufer des diesjährigen Lichtenstern-Marathons starten auf dem Campus der Hochschule Heilbronn. In der Mitte Organisator Jürgen Mennel.

Foto: Mario Berger

Von unserem Redakteur  
Thomas Zimmermann

# Lauf in die Mitte des Lebens

**REGION** Bei der 26. Ausgabe des Lichtenstern-Marathons steht neben dem inklusiven Sport-Event auch die Wissenschaft im Blickpunkt

Jürgen Mennel zählt am Mittwochmorgen die Sekunden herunter. Das komplette Eishockey-Profi-Team der Heilbronner Falken zählt mit, genauso wie Studenten, Professoren und die Läufer der Stiftung Lichtenstern. Dann macht sich der bunte Trupp um 9.45 Uhr mit Behinderten und Nichtbehinderten gemeinsam auf den Weg zum 26. Lichtenstern-Marathon, der erstmals auf dem Hochschul-Campus startet.

Die Stimmung ist ausgelassen und heiter. „Wir lassen es langsam angehen“, sagt Christopher Fischer. „Und wir haben Hochachtung vor allen unseren Mitläufern“, betont der Kapitän der Falken, ehe er mit Team und Trainern auf die vier Kilometer lange Strecke rund um Heilbronn geht. Für den Ultramarathonläufer Mennel, der den besonderen Lauf ins Leben gerufen hat, ist Laufen Lebenswerk, persönlich und im Alltag.

**Verbindungen** Beim 26. Lauf hat sich Jürgen Mennel zahlreiche Partner ins Boot geholt. „Wir sind die Hochschule der Region, Deshalb sind wir auch mit den Veranstaltungen der Region verbunden und können solche Aktionen nur unterstützen“, macht Professor Ralf Dillerup

bei der Begrüßung aller Teilnehmer im Foyer der Hochschule Heilbronn (HHN) klar. „Etwas gemeinsam in Bewegung zu bringen, ist eine gute Idee“, betont der Dekan der Fakultät Wirtschaft und Verkehr. Neben den Heilbronner Falken und der HHN ist das auch die Deutsch-Olympische-Gesellschaft (DOG) an Bord. „Wir sollten bei allem was wir machen, die olympische Idee nicht vergessen. Dabeisein ist alles“, betont Urgestein Sigrid Seeger Losch, Vorsitzende der DOG-Kreisgruppe.

Für die wissenschaftliche Begleitung des Themas sorgt neben der HHN Vera Tillmanns vom Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport in Köln. „Wir wollen die Wissenschaft nutzen, um allen Menschen die Teilhabe an Sport zu ermöglichen“, erklärt die Diplompädagogin, die nach Heil-

## Inklusionslauf

Die evangelische Stiftung Lichtenstern mit Hauptsitz in Löwenstein unterstützt seit 1963 Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung und ihre Familien in der Region. Inzwischen ist die Stiftung an 16 Standorten im Stadt- und Landkreis Heilbronn aktiv. Rund 700 Mitarbeiter betreuen und helfen mehr als 1000 Menschen. Den Lichtenstern-Marathon hat Sport-Therapeut und Ultramarathonläufer Jürgen Mennel im Jahr 1997 ins Leben gerufen. Ziel war es, Behinderte an den Laufsport heranzuführen und gemeinsam mit Nichtbehinderten auf die Strecke zu bringen. Der Lauf hat in den vergangenen Jahren größere Kreise gezogen und führt durch zahlreiche Städte und Gemeinden. *zim*

bronn zugeschaltet ist. Dazu zählt eine digitale Laufplattform, die die Hochschule Heilbronn, gemeinsam mit dem Frauenhofer Institut in Stuttgart entwickelt hat. „So konnten wir gemeinsam medizinische Grundlagen erarbeiten, wie man behinderte Menschen in ihrem Bewegungsdrang fördern kann“, erläutert Yasmin Nielsen-Tehrandian vom Gecke Institut der HHN. Dazu zählen auch modernste praktische Hilfen, die vorgeführt wurden.

Auch der Präsident des Deutschen-Leichtathletik-Verbands Jürgen Kessing ist per Bildschirm in Heilbronn präsent. Kessing, im Hauptberuf Oberbürgermeister von Bietigheim-Bissingen, fordert „das Thema Inklusion bereits in die Kindergärten zu tragen“. Der Sport habe sich in der Richtung bereits weit bewegt, macht Kessing klar. Er

verweist auf die Special-Olympics 2023 in Berlin. „Wir haben heute schon viele Gruppen in Deutschland die Sportler aus aller Welt aufnehmen“, hebt der DLV-Präsident hervor. Heilbronn beteiligt sich an diesem Host-Town-Programm. Vom 12. bis 15. Juni werden Sportler aus Chile in der Käthchenstadt empfangen.

**Praxis** Nach einer Stunde vollgepackt mit Informationen und Ideen zum Thema Sport und Inklusion kommt dann die Praxis zu ihrem Recht. Der Lauf führt zunächst zum Haus am Floßhafen in den Stadtteil Neckarbogen, wo die Stiftung das Inklusionscafé Sammoca betreibt. Nach einem Abstecher auf die Inselspitze führt die nächste Etappe einige Läufer nach Obersulm, wo sich 300 Schüler und Teams aus den Vereinen anschließen.

Weiter geht es nach Öhringen zum Empfang im Rathaus und ins benachbarte Buchhorn, wo die Sportler nach ihrem langen „Lauf mitten ins Leben“ übernachten. Der Abschluss findet heute später in der Sportschule Waldenburg statt, wo auch wieder die sportwissenschaftliche Seite im Zeichen der Inklusion beleuchtet wird. Dann darf auch gefeiert werden – bei einem gemeinsamen Essen vielen Gesprächen und einem Ausblick auf den Lichtenstern Marathon 2023.