

# Inklusion beim Marathon

Partner mit Handicap gesucht / Vorbereitung für Langstreckenlauf ab Frühjahr

**Inklusion beim swb-Marathon 2013: Bernhard Havermann, erfahrener Marathonläufer, stellt sich als „Begleitläufer“ oder „Guide“ für sportbegeisterte Menschen mit einer Sehschädigung zur Verfügung.**

Beim swb-Marathon am 7. Oktober will Bernhard Havermann, Geschäftsführer der Integrationsfachdienst Bremen GmbH (IFD Bremen), noch seine Zeit vom vergangenen Jahr verbessern – im nächsten Jahr möchte er zurückstehen und eine Sportlerin oder einen Sportler mit Sehschädigung als Begleitläufer unterstützen. „Spätestens seit den Paralympics wissen wir, dass es unter den sportbegeisterten Menschen mit Handicap viele Talente gibt. Auch Bremen hat zahlreiche Sportlerinnen und Sportler mit Einschränkungen. Wir sollten mit gutem Beispiel vorangehen und die Zeit des inklusiven Langstreckenlaufs einläuten!“

Menschen mit Sehschädigung benötigen für den Langstreckenlauf einen Begleitläufer, auch Guide genannt. Der Guide macht während des Marathons auf Unebenheiten, Kurven, Zeiten, die Länge einer Steigung oder eines Gefälles aufmerksam. Dabei ist seine volle Konzentration gefragt. Er muss ebenfalls auf andere Läufer achten, um Kollisionen und Stürze zu verhindern. Seine eigene Schrittlänge wird er dem des Partners anpassen, denn beide müssen sich im Einklang bewegen. Die Tandempartner werden beim Lauf



**In diesem Jahr ist Bernhard Havermann noch als normaler Läufer beim Marathon dabei. Im kommenden Jahr will er als „Guide“ einen Läufer mit Handicap begleiten.**

Foto: pv

mit einem Band in Kontakt bleiben.

Da für das Zusammenspiel auch geübte Sportler eine längere Zeit benötigen, will der 44-Jährige früh genug mit der Suche nach einem Partner, einer Partnerin, anfangen. Er schlägt vor, im Frühjahr mit dem Training zu beginnen. Was sollte die blinde oder sehgeschädigte Person mitbringen? „Sport-

begeisterung natürlich, und dann muss die Chemie stimmen“, sagt der IFD-Geschäftsführer. Daneben sei eine gute Selbsteinschätzung gefragt, um zu wissen, welche Distanz – Kurzstrecke, Halbmarathon, Marathon – man gemeinsam in Angriff nehmen möchte. Bernhard Havermann ist ein erfahrener Partner, der seit dem 24. Lebensjahr Marathon läuft. Er steht mit

Rat und Tat zur Seite – und wenn's sein muss, auch mit Schnelligkeit.

■ Interessierte Sportler mit Sehschädigung können ab sofort Kontakt aufnehmen per E-Mail an [havermann@ifd-bremen.de](mailto:havermann@ifd-bremen.de). Zudem werden für das Sportevent freiwillige Helfer gesucht. Wer mitmachen möchte, meldet sich unter [volunteers@swb-marathon.de](mailto:volunteers@swb-marathon.de) oder 0157 / 79 33 65 84 (ab 17 Uhr). (red)