

Im Dunkeln ist gut joggen

Die Winterzeit ist kein Problem für Hobby-Läufer in Gladbeck. 143 LED-Leuchten erhellen die Marathonbahn im Wittringer Wald. Auch die Spenden der „Fun Runner“ sorgen dafür, dass die Lichter nicht ausgehen

Tobias Appelt

Gladbeck. Freddy und Anja Rückmann erinnern sich noch gut daran, wie sie damals mit schweren Kopflampen ihre ersten Jogging-Runden gedreht haben. „Nichts Halbes und nichts Ganzes“ sei das gewesen. Inzwischen bleiben die Stirnlampen bei ihren Trainingsläufen meist im Schrank. Bei Dunkelheit sind sie auf der fünf Kilometer langen Marathonbahn im Wittringer Wald unterwegs – und die ist seit dem Jahr 2010 beleuchtet.

143 LED-Laternen sind entlang der Laufstrecke – der Ringallee in Gladbeck – aufgebaut. Zwar sind die 25-Watt-Birnen energiesparend, dennoch stehen jedes Jahr rund 1000 Euro auf der Stromrechnung, die im Briefkasten der Stadtverwaltung landet. Dass diese Kosten nicht allein die Stadtkasse belasteten, war in der Vergangenheit zum Teil Verdienst privater Initiative: Auch die „Fun Runner“ sorgten mit ihren Spendenläufen dafür, dass die Lichter nicht ausgehen.

Dutzende Laufbegeisterte kommen zu den Trainingseinheiten

„Als die Lampen damals aufgebaut wurden, gab es viele kritische Stimmen“, erinnert sich Anja Rückmann. „Die Leute hatten die Frage aufgebracht, ob es wirklich nötig ist, abends den Wald zu beleuchten – oder ob öffentliche Gelder nicht an anderer Stelle besser investiert wären. Also hatten wir Läufer kurzerhand entschlossen, die Stadt finanziell zu unterstützen.“

Die „Fun Runner“ gibt es seit dem Jahr 2000. Freddy und Anja Rückmann hatten damals einen Laufkurs für Anfänger gegeben. Als dieser vorbei war, dachten die Teilnehmer jedoch nicht ans Aufhören. Sie wollten mehr. So entstand ein loser Lauftreff. Immer dienstags und donnerstags trafen sich fortan die Freizeitsportler, schnürten ihre Laufschuhe – und drehten gemeinsam ihre Runden. Später sind die „Fun Runner“ dann ein Teil des VfL Gladbeck geworden. Zur Abteilung gehören rund 170 Sportler. Unter ihnen sind Jogger, Walker und Nordic Walker. Seit dem Sommer 2022 gibt es eine eigene Gruppe für Schüler und Jugendliche. Dutzende Laufbegeisterte kommen zu den regelmäßigen Trainings.

Um Geld für die Beleuchtung der Marathon-Bahn zu sammeln, hatten die „Fun Runner“ ab 2011 zunächst Halloween-Läufe mit Live-DJ, Grillstand und Bierwagen veranstaltet. Und im August 2015 hatten sie dann erstmals zum Sommerlauf geladen. Das Motto: „Laufen (und spenden) im Sommer für Licht im Winter“. Im Laufe der Jahre kamen so rund 16.500 Euro zusammen. Mehr als genug, um die Kosten zu decken. „Dass wir so viel Geld sammeln konnten, hat uns sehr gefreut“, sagen Freddy und Anja



Aufwärmübungen bei den Läufern und Läuferinnen der „Fun Runner“, bevor es auf die beleuchtete Laufstrecke im Wald am Schloss Wittringen in Gladbeck geht. Rechts: Lara Steinberg (22) und Udo Haberzeth (62) sind oft mit dabei.

OLAF FUHRMANN / FUNKE FOTO SERVICES

Rückmann. Wie viele andere Vereine bekommen auch die „Fun Runner“ nun aber auch den demografischen Wandel zu spüren. Die Zahl der Mitglieder ist seit 2016 um rund 50 Prozent gesunken. „Als wir vor fast 25 Jahren angefangen haben, waren die meisten unserer Läufer bereits 40 Jahre alt oder älter, von denen haben inzwischen viele die Laufschuhe an den Nagel gehängt“, sagt Freddy Rückmann. „Wir könnten gut ein paar junge Leute gebrauchen, die Lust haben, bei uns mitzumachen.“

„Jeder läuft so, wie er kann und möchte“

Weniger Mitglieder heißt auch, dass weniger helfende Hände für die Organisation von Veranstaltungen zur Verfügung stehen. In diesem Jahr wird es daher keinen Spendenlauf geben. „Jetzt wollen wir uns erstmal auf unseren Sport konzentrieren und in Ruhe überlegen, wie es mit unseren Spendenläufen weitergeht“, sagt Anja Rückmann. „Aber da fällt uns sicher etwas ein.“

Bei ihren Trainingstreffen drehen die motiviertesten „Fun Runner“ bis zu drei Runden auf der Ringallee. Wenn sie anschließend wieder am Vereinsheim ankommen, haben sie 15 Kilometer zurückgelegt. Grundsätzlich gilt jedoch: „Jeder so, wie er kann und möchte“, betont Freddy Rück-

Training ist alles

Die „Fun Runner“ trainieren jeden **Dienstag und Donnerstag**. Sie starten jeweils um 18 Uhr an den Umkleidekabinen hinter dem **Fußballplatz von „Wacker Gladbeck 1920 e.V.“**, Bohmertstraße 1, 45964 Gladbeck. **Interessierte sind stets willkommen**. Unterwegs sind die Sportler in mehreren Gruppen – je **nach Leistungs-Level**.

Weitere Infos und **Kontaktmöglichkeit** im Internet unter: vflgladbeck.de/funrunner

GEMEINSAM SIND WIR STARK



mann. Schon der Name „Fun Runner“ soll zeigen, worum es geht: um den Spaß am Laufen, nicht um Bestleistungen.

Dass sie die Möglichkeit haben, auf der Marathonbahn zu trainieren, bringt aus Sicht der „Fun Runner“-Gründer Freddy und Anja Rückmann viele Vorteile mit sich – gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit: Der Untergrund ist gut zu sehen, das Verletzungsrisiko wird verringert. Außerdem trage die Beleuchtung zu einem besseren Sicherheitsgefühl bei. Manch ein Sportler, der ansonsten nach dem frühen Sonnenuntergang im Herbst und Winter auf sein Training verzichten würde, laufe nun trotzdem. „Aber nicht nur Läufer profitieren. Auch Spaziergänger und Leute, die mit ihrem Hund eine Runde drehen“, sagt Anja Rückmann.

Eine große Motivation sei auch das gemeinsame Training. „Jeder Läufer hat mal alleine angefangen“, sagt Freddy Rückmann. „Für viele ist das Laufen in der Gruppe aber eine besondere Motivation im Kampf gegen den inneren Schweinehund.“ Selbst bei schlechtem Wetter könne ein „Fun Runner“ sicher sein, dass er während der Trainingszeiten auf Gleichgesinnte trifft. Durch das Laufen in der Gruppe seien schon viele Freundschaften entstanden. Gemeinsam bereiten sich die Sportler auf

Wettläufe vor, fahren gemeinsam in den Skiurlaub – oder sie reisen an spannende Orte, um dort bei Laufveranstaltungen zu starten.

Jung und Alt gemeinsam am Start

Aktuell bereiten sich die „Fun Runner“ vor auf eine Reise nach Kopenhagen. Neun Läufer aus Gladbeck nehmen in Dänemarks Hauptstadt an einem Marathon teil, 15 weitere Mitglieder werden sie am 5. Mai vom Streckenrand aus anfeuern. Mit dabei sind dann auch Lara Steinberg (22) und Udo Haberzeth (62) – 40 Lebensjahre liegen zwischen den beiden Sportlern, doch beim Laufen sind sie gemeinsam stark. „Ich bin hier in der Gruppe super aufgenommen worden und profitiere stark von Udos Erfahrung“, sagt Lara Steinberg. „er bringt mir bei, wie ich meine Kräfte richtig einteile und hilft mir beim Erstellen von Trainingsplänen.“ Und Udo Haberzeth, seines Zeichens „Fun Runner“ der ersten Stunde, ergänzt: „Das Zusammenspiel von Jung und Alt ist richtig klasse bei uns“.

Vor einigen Jahren waren die „Fun Runner“ auch schon mal gemeinsam in den USA. In der Wüste Nevadas sind sie auf dem legendären „Strip“ beim großen Las Vegas-Marathon angetreten – einige von ihnen sogar stilecht gekleidet in Elvis-Presley-Kostümen. Die Laufstrecke führte sie vorbei an den weltberühmten Spielcasinos, an deren Fassaden unzählige bunte LED-Lampen leuchten. „Ein bisschen war das mit der Beleuchtung wie bei der Marathonbahn in Gladbeck“, scherzt Anja Rückmann. „Nur halt ein bisschen größer.“

