

Ludger Norrenbrock, Jubilee-Nr. 2244

Ein Marathon ist Schwerstarbeit

Für Edith Voigt als geistig Behinderte ist die Bewältigung der klassischen Distanz eine ganz besondere Herausforderung. Ihr Trainer Ludger Norrenbrock ist Mitglied im Jubilee-Club des real,- BERLIN-MARATHON.

Ein Marathon ist Schwerstarbeit, für jeden von uns. Edith Voigt, Bewohnerin einer betreuten Wohngemeinschaft der Lebenshilfe Delmenhorst, ist im April 2007 zusammen mit ihrem Betreuer und Trainer Ludger Norrenbrock ihren ersten Marathon gelaufen. Im Ziel zeigte die Uhr für die 48-Jährige 4:53:31 Stunden. Hinter dieser Zahl verbirgt sich eine Leistung, die es in Deutschland noch nicht gegeben hat. Denn Edith Voigt ist geistig behindert. Von Geburt an macht ihr eine cerebrale Fehlsteuerung zu schaffen: das Sprechen fällt ihr schwer, dazu ist sie auf einem Auge blind und auf einem Ohr taub. Bundesweit gilt Edith Voigt als erste geistig behinderte Läuferin, die einem Marathon gelaufen ist.

Das ist vor allem auch eine besondere Leistung für die Lebenshilfe Delmenhorst. Denn deren besonders den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner zugeneigte Auslegung des Individuellen Hilfeplans (IHP) hat es überhaupt ermöglicht, dass es zu diesem persönlichen und sportlichen Erfolg kommen konnte.

Mit Einführung der neuen Form des Individuellen Hilfeplans im Jahr 2004 wurden die Betreuten nach ihren speziellen Vorlieben befragt. Groß war die Überraschung, als Edith Voigt darauf sagte: „Marathon laufen“. Ein Wunsch, der nicht auf taube Ohren stieß, sondern sehr ernst genommen wurde.



Edith Voigt beim Training mit ihrem Trainer Ludger Norrenbrock.

Auch deshalb, weil Edith Voigt bereits bewiesen hatte, dass sie Ausdauer hat und in ihrem Betreuer, Ludger Norrenbrock, einen lauffreudigen Mitarbeiter der Lebenshilfe Delmenhorst an ihrer Seite hatte. Der Traum von Edith Voigt wurde wahr.

Von ihren Laufqualitäten überzeugt, organisierte Ludger Norrenbrock ihr Training. Er kümmerte sich um Trainings- und Ernährungspläne und sorgte dafür, dass

seine Läuferin sich vor großen Anstrengungen einem medizinischen Check unterzieht. Zunächst erstellte er einen Laufplan, um Edith Voigt auf ihren ersten Halbmarathon vorzubereiten. Das Training steigerte sich auf zwei bis drei Laufeinheiten wöchentlich. Sie führte ein Lauftagebuch, in dem sie ihre Kilometerleistungen dokumentierte. Ziel war ein Halbmarathon unter Wettkampfbedingungen.

Erstes Etappenziel war ein Halbmarathon im September 2005 in Bremen. Das Training wurde optimiert und die nächste Etappe war Edith Voigts erfolgreiche Teilnahme an einem 25-km-Wettkampf. Es folgten vier Laufeinheiten pro Woche, wobei auch Strecken bis zu 32 km eingebaut wurden. Schließlich lief sie am 29. April 2007 an der Seite ihres Lauftrainers Ludger Norrenbrock ihren ersten Marathon.

Mittlerweile hat die 48-jährige schon drei Marathonläufe zurückgelegt. 2008 lief sie beim 5. Karstadt Ruhrmarathon von Dortmund nach Essen und im vergangenen Jahr stand sie beim 5. swb-Marathon Bremen neben der ehemaligen Weltrekordhalterin Tegla Loroupe aus Kenia am Start. Bisher hat Edith Voigt an 193 Laufveranstaltungen von 5 bis 42,195 km erfolgreich teilgenommen (Stand: 25 August 2010). Ein besonderer Höhepunkt ihrer Karriere war die Wahl und Auszeichnung zu „Niedersachsens Behindertensportlerin des Jahres 2009“.

Welche Zeit im Ziel auf der Uhr steht, ist der couragierten Läuferin hingegen nicht so wichtig. Nur eins kommt für Edith Voigt nicht in Frage: Aufgeben.



Am Start des Bremen-Marathons zusammen mit der ehemaligen Marathon-Weltrekordlerin Tegla Loroupe (Kenia).