

# DJKUMSCHAU

## NEWSLETTER

Sportverband  
Bistum Speyer

### Bewegung und Besinnung: Weg – Gedanken

#### Spirituelles Wochenende in der Bildungsstätte Heilsbach

Ausgebucht war das bereits zum achten Mal in Folge angebotene Seminar „Bewegung und Besinnung: Weg – Gedanken“ vom 25. bis 27. September 2015 in der Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach. Gerhard Schwarz, DJK Oppau, für den sportlichen Teil verantwortlich, und Rainer Mäker, Diplom-Theologe und Referent im DJK-Sportverband, freuten sich über ideale Wetterbedingungen und den guten Besuch.



Erstmals wurde bereits am Freitag mit dem Abendessen begonnen. Dies eröffnete neue Möglichkeiten und auch längere Zeiten des Unterwegsseins am Samstag. Zu Beginn stand am Freitag allerdings eine längere Sporteinheit in der Halle auf dem Programm. Schwarz hatte ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zusammengestellt. Mit einigen Muskeln, mit denen man wohl nicht mehr gerechnet hat, trat man erneut in Beziehung. Mäker führte in die Tagung ein und schloss den Tag mit einem besinnlichen Text.



Am Samstag führte Schwarz vormittags in die Technik des Nordic Walking ein und erklärte insbesondere den gesundheitlichen Gewinn dieser Art Fortbewegung. Durch den aktiven Einsatz der Arme wird Nordic Walking zu einem Ganzkörpertraining. Der aktive Stockeinsatz fördert die Aufrichtung des gesamten Körpers. Das wirkt sofort auf Körpergefühl und Psyche: „Sie fühlen sich ‚aufgerichtet‘, voller Schwung und Energie.“

Nach einem spirituellen Impuls und Segen zum Aufbruch ging es in den Wald auf eine gut vier Kilometer lange Strecke bis zum Mittagessen. An einem steilen Anstieg wurden verschiedenen Techniken des Stockeinsatzes erläutert. So verging der Vormittag kurzweilig und besinnlich.



Nach der Mittagspause stand Ludwigswinkel als Ziel auf dem Programm. Ein schöner Weg sollte es werden. Begonnen wurde mit einem Impuls für den Weg und unterwegs hielten die Teilnehmer/innen mehrfach inne, um Geschichten und biblische Texte zu hören, die auf dem Weg bedacht und meditiert wurden. Ein schöner Nachmittag verging wie im Fluge auf diesem landschaftlich schönen und abwechslungsreichen Waldweg. Am Ende des gut dreieinhalb stündigen Weges stand eine entspannende Gymnastik, die die Strapazen des Weges verschwinden ließ. Nach dem Abendessen wurde der Tag mit Atemübungen zur Entspannung sportlich und religiös beschlossen. Nun folgte der gemütliche Teil mit Gesang und Gitarre.

Sonntag ging es noch einmal in Richtung Rumbach. Auf der Brücke über den Saarbach und das Königsbruch wurde innegehalten: Sonntag als der erste Tag des Menschen nach dem biblischen Schöpfungsbericht als Ru-

hetag. Nachdenken über unsere Sonntagskultur: Wie lebt eigentlich jede/r den Sonntag? Das Hören auf das Wort Gottes und das gemeinsame Gebet rundeten diese Tour ab.

Am Ende dieses Weges waren sich die Teilnehmer/innen darin einig, dass es nicht nur entspannend, sondern auch bereichernd für jede und jeden war. Sie bewegten sich gemeinsam auf sanfter Art beim Nordic Walking mit Anleitung durch einen erfahrenen Trainer in der Natur rund um die Heilsbach, geistlich begleitet und mit Impulsen, Bibeltexten, Aphorismen und Gesprächen, Meditation, Gebet und Gottesdienst abwechslungsreich gestaltet.

Mit vielen guten Eindrücken machten sich alle nach dem stärkenden Mittagessen auf den Weg in die Pfalz und ins Saarland. Nächster Termin: 23. - 25. September 2016.

## 10. Solilauf trotz Regens überragendes Fest der Nächstenliebe

1.405 Teilnehmer, über 60.000 Runden, mehr als 100 Helfer und ein Sieger aus der Schweiz knackt den Rekord mit 200 Kilometern — der 10. Solilauf im St. Ingberter Mühlwaldstadion erlebte ein Jubiläum mit vielen Höhepunkten .

1.405 Teilnehmer liefen am vergangenen Wochenende über 60.000 Runden Im Mittelpunkt des 24-Stunden-Laufs stand wie immer der Akt der Nächstenliebe. „Werden Sie Schutzengel für schwerstbehinderte Kinder in der Region“, so lautete das Motto. Dabei hilft der Veranstalter, die Pfarrei St. Pirmin und St. Michael, dem Verein „Blieskasteler Freunde und Helfer – Schutzengel für Kinder e. V.“ Von dem Spendenerlös – die Endsumme wird erst in einigen Wochen feststehen – werden Kinder und Jugendliche, die an schweren und lebensbedrohenden Erkrankungen leiden, finanziell unterstützt.



Mit dem Startschuss von Oberbürgermeister Hans Wagner begann der zehnte Solilauf, der in vielerlei Hinsicht ein besonderes Fest war: Zum ersten Mal in seiner Geschichte hatte es geregnet, was aber der einzigartigen Atmosphäre keinen Abbruch tat. Tag und Nacht war die Bahn gut besucht. Als am Samstagnachmittag die beiden St. Ingberter Schulen Albertus-Magnus-Realschule und Albert-Weisgerber-Schule ins Stadion einmarschierten, mussten die Läufer auf der Bahn sogar etwas „zusammenrücken“. Die Stimmung war trotz des Wetters großartig und erreichte ihren ersten Höhepunkt, als die Realschule dem Veranstalter einen Scheck über € 11.000 überreichen konnte. Das Geld war vorab von den Schülern im privaten Umfeld gesammelt worden und ist laut Schulleiter Thomas Bonerz ein vorläufiger Betrag, weil immer noch Spenden eingehen.

Zum ersten Mal führte auch Sonja Marx vom Saarländischen Rundfunk charmant und unterhaltsam durch das Programm mit Open-air-Gottesdienst, Musikbands und Tanzeinlagen. Ein weiterer Höhepunkt war der Rückblick auf die vergangenen Soliläufe. Dazu waren noch einmal Vertreter der unterstützten Projekte auf die Bühne gebeten worden, um über die Verwendung Spendengelder zu berichten. So waren z. B. die Zuhörer sehr gerührt, als sie hörten, dass nach dem Solilauf im Jahr 2007 200 schwangere aids-krankte Mütter medizinisch versorgt werden konnten, so dass 195 Kinder ohne den Virus auf die Welt kamen.

Mit Spannung wurde die Siegerehrung erwartet. So viel Läufer wie noch nie hatten vor der Bühne ausgeharrt. Nicht zuletzt, weil Ex-Fußballer und Kultstar aus den sozialen Medien, Hans Sarpei, extra aus dem Ruhrpott nach St. Ingbert angereist war, um die Sieger zu ehren. Vorher ließ er sich bei seinem Rundgang über den Festplatz von vielen Fans geduldig fotografieren. Außerdem begleitete er auch die Scheckübergabe der Firma Eurodata. Das Saarbrücker Unternehmen spendete 6.000 für die Mountainbike-Alpenüberquerung ihrer Mitarbeiter Thomas Bernd und Orga-Team-Mitglied Gerhard Wannemacher von der DJK-SG St. Ingbert für das Hilfsprojekt des Solilaufs.

Überwältigt waren dann alle von dem Endergebnis des Gesamtsiegers. Julian Schneckenburger aus der Schweiz lief 200 km und knackte damit den seit 2008 bestehenden Rekord. Ein Sponsor in seiner Heimat hatte ihm zugesagt, ein spezielles Fahrrad für ein behindertes Mädchen zu bezahlen, wenn er 200 und sein Freundin 100 km laufen würden. Im Internet sind beide dann auf die geeignete Veranstaltung, den Solilauf, gestoßen.

Alle Ergebnisse im Internet: [www.solilauf.org](http://www.solilauf.org)

**DJK-Sportverband  
Newsletter**

**Webergasse 11**

**67346 Speyer**

**Tel.: 06232 - 102 318**

**Fax: 06232 - 102 426**

**E-Mail: [geschaeftsstelle@djk-dv-speyer.de](mailto:geschaeftsstelle@djk-dv-speyer.de)**

**[www.djk-dv-speyer.de](http://www.djk-dv-speyer.de)**