

Walking to heaven – mit Nordic Walkingstöcken spirituell unterwegs Gelungene Aus- und Fortbildung von Mitarbeitenden in Kirche und Sport

Zum dritten Mal nach 2015 gab es nunmehr die Möglichkeit an der Ausbildung zum spirituellen DJK-Nordic Walking Instructor in der Sportschule Schöneck bei Karlsruhe teilzunehmen. Die DJK-Ausbildungsinitiative Südwest - bestehend aus den Diözesanverbänden Mainz, Speyer, Limburg, Trier und Freiburg - hatte die Organisation übernommen und 17 begeisterte Nordic Walker*innen folgten der Einladung.

In der Ausbildung ging es in erster Linie darum, die grundlegende Technik des Nordic Walking zu erlernen und zu vermitteln. Bereits in dieser Phase wurden spirituelle Elemente impulshaft aufgegriffen und eingestreut, sodass eine gelungene Mischung aus körperlicher, geistiger und seelischer Beanspruchung entstand, die sichtlich gut tat und ergänzte. So wurde der Einsatz der Stöcke, das Lösen des Griffes, die individuelle Schrittlänge, der eigene Rhythmus, die Atmung, unterschiedliche Geländepassagen, aber auch das sich Aufwärmen und miteinander „warm“ werden thematisiert und in Lebenssituationen überführt. Dabei liefen spannende Prozesse ab, die sowohl den Einzelnen ansprachen, aber auch die Gruppe beschäftigten. Die Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben bildete den roten Faden eines besonderen Akzentes durch und im Nordic Walking, einem „Walking to heaven“.

Die drei Tage im Juni bereiteten Spaß und Freude und zeigten einen anderen Zugang zum Sport auf, der typisch das Anliegen der DJK darstellte und deutlich machte. Ein Stationengottesdienst in der Natur mit selbst erarbeiteten eigenen Gedanken zum Thema schloss eine gelungene Veranstaltung ab. Eindrucksvoll war die hohe Kreativität, die die Teilnehmenden bei der Entwicklung persönlicher oder gruppenspezifischer Gedanken und Anleitungen an den Tag legten. Es waren sehr gelungene Tage in der Sportschule Schöneck! Trotz hoher Temperaturen und dadurch bedingt schwierigen Voraussetzungen entstand durch viel Improvisation eine Fortbildung, die sowohl den Einzelnen wie die Gruppe in persönlichen Gedanken weiterbrachte. Durch die tägliche Nutzung des Schwimmbades war für eine „kühle“ Abwechslung und erfrischende Anregung gesorgt.

Nach erfolgreicher Techniküberprüfung durch Videoanalysen und modellhaften Impulseinheiten erhielten die Teilnehmenden ihre Zertifikate. Diese Ausbildung befähigt dazu, eine Nordic Walking Gruppe aufzubauen und anzuleiten sowie spirituelle Impulse zu setzen und auch zu entwickeln. Dies selbstverständlich optimal in der Kombination zwischen DJK-Sportvereinen und Kirchengemeinden, damit das Thema „Kirche und Sport“ mit Leben gefüllt wird und „walking to heaven“ eine nachhaltige, tiefgreifende Marke wird. Insgesamt gab es viele positive Rückmeldungen für die Referenten Michael Gosebrink (Freiburg), Rainald Kauer (Trier) und Rainer Mäker (Speyer).

rk; Fotos: rk, rm.



Der 19. St. Ingberter Triathlon - eine Hitzeschlacht

Gibt es ein Ende des Triathlonbooms oder war es die Hitze? Leider hatten wir auch in diesem Jahr keine ausgebuchte Veranstaltung. Am Engagement der 128 ehrenamtlichen Helfer liegt es nicht. Sie wappneten sich gegen die Hitze am bisher heißesten Tag des Jahres mit Sonnen- bzw. Regenschirmen, Kühltaschen mit kalten Getränken und viel Sonnencreme. Es war für viele Helfer anstrengender, stundenlang in der brütenden Sonne zu stehen als für die Athleten, den etwas mehr als einstündigen Wettkampf zu absolvieren, kamen die doch zumindest aus dem erfrischenden Nass des Schwimmbades. Mit den Anregungen der Athleten versuchen wir in jedem Jahr unseren Wettkampf zu optimieren. Umso mehr freuen wir uns über unsere 133 Starter des Sprint-, Jedermann- und Staffeltriathlons. Die durchweg positiven Rückmeldungen machen uns Mut für eine Neuauflage in 2020.

Wir schickten die Athleten in der sich bewährten Wettkampfaufteilung an den Start. Die Staffeln in der ersten Startgruppe wurden ergänzt um die Einzelkämpfer des Jedermanntriathlons, in den beiden letzten Startgruppen starteten die Aktiven beim Sprinttriathlon. Wie gewohnt mussten die Sprinter 750 m schwimmen, 20 km Rad fahren und 5 km laufen, während die Jedermanner und Staffeln bei gleicher Streckenführung und -länge lediglich eine verkürzte Schwimmstrecke von 250 m absolvieren mussten.

Trotz der Extremhitze gab es keine hitzebedingten Ausfälle oder Unfälle. Das Team des DKR und unser Wettkampfarzt konnten in Ruhe in einem schattigen Plätzchen den Wettkampf verfolgen.

Beim Sprinttriathlon war der stärkste Schwimmer Felix Schwarz von der DJK-SG St. Ingbert, er ging mit über einer Minute Vorsprung auf die Radstrecke und wurde dort von dem Verfolger-Duo des LAZ Saarbrücken eingeholt. Er kam am Ende auf den vierten Platz. Es siegte Till Speicher in einer fabelhaften Zeit von 1:01:48 Stunden, gefolgt von Florian Weyerhäuser (beide LAZ Saarbrücken) und Noah Dieman (SC Illingen). Bei den Frauen siegte die ehemalige STU-Kaderathletin Nina Apushkinskaya (ATSV Saarbrücken) vor Verena Becker (TV Lemberg) in einer Zeit von 1:16:33 Stunden mit drei Minuten Vorsprung. Das Siegerpodest wurde komplettiert von Vorjahressiegerin Hannah Nunberger von DREIKraft Neunkirchen (1:20:13 h).

Beim Jedermanntriathlon gewann Thomas Huckert (Grojos LTF Elversberg) vor Peter Bath (ohne Verein) und Christian Fedic (LAZ Saarbrücken). Bei den Frauen siegte Janna Sieber (ohne Verein). Platz 2 und 3 belegten Dorothee Reimringer, Tri-Sport Saar-Hochwald, und Svenja Recktenwald, SC Illingen. Einige Staffeln haben bei Temperaturen um die 35°C kurzfristig auf ihre Teilnahme verzichtet. Doch die „3 Helden für ein Weizenbier“ ließen sich den Spaß nicht nehmen und stürmten mit Ehrgeiz als erste Staffel ins Ziel und belohnten sich dort, wie sollte es anders sein, mit einem eiskalten Weizenbier. In der Mixed-Wertung gewannen die Athleten von „Mü-Sa-Power“.

Einem Athleten konnte auch die gnadenlos brennende Sonne nichts anhaben. Wie in den Jahren zuvor startete Josef Helinger aus Zweibrücken als ältester Teilnehmer, unser erster Teilnehmer in der Altersklasse 80!!

Nachmittags starteten die Schüler wie immer in getrennter Altersklassenwertung in vier Startgruppen. Die jungen Athleten wurden von Eltern, Großeltern und Geschwistern, von den Trainern und Vereinsfreunden unterstützt und mit kräftigem Applaus ins Ziel geführt. Dort bekam jedes Kind von seinen Betreuern becherweise Wasser zur Abkühlung über den Kopf geschüttet. So waren die Strapazen der Hitzeschlacht schnell vergessen. Lange Wartezeiten gab es nicht, in einer Rekordzeit von 2 Stunden wurde der Schülertriathlon vom Veranstalter abgewickelt.

In der jüngsten Altersklasse gewann Juri Grundhöfer (ATSV) souverän. Bei den gleichaltrigen Mädchen behielt Anita Hüther vom SC Homburg die Nase vorn. Bei den 8- bis 9-Jährigen kam das erste Mädchen (Mara Steinbach/ATSV) fast 40 Sekunden vor dem ersten Jungen (Elias Schunk) ins Ziel. In der Schüler B-Wertung siegten Tom Reuter und Nora Wortmann (beide Triathlon Freunde Saarlouis). Die Altersklasse 2006/200 entschieden Finn Rehbock, LAZ Saarbrücken, und Jana Kipping, SC Illingen, für sich.

In der Jugend B-Wertung ging Platz eins an Lucien Münnich (ATSV) bzw. Alexa Riplinger (Trisport Saar Hochwald).

Für die meisten der gestarteten Schüler war dies nicht der erste Triathlon. Wenn man bei der Hitze an den Start geht, weiß man schon, was auf einen zukommt. Das wusste Jabboule Hamza sicher nicht. Er kam zufällig mit seinem Vater beim Wettkampf vorbei, erkundigte sich bei dem Anmelde-Team, was er machen muss und was er benötigt. Sein Vater eilte schnell nach Hause und kam mit dem nötigen Equipment zurück. Jabboule finishte seinen ersten Triathlon und kam mächtig stolz ins Ziel.

Wir gratulieren an dieser Stelle nochmals allen Siegern und Finishern unseres 19. St. Ingberter Triathlon und wünschen alles Gute und viel Erfolg für die neue Saison. Wir würden uns selbstverständlich über ein Wiedersehen zum 2020er Triathlon, dem 20. Triathlon in St. Ingbert, begrüßen. Merkt euch schon jetzt den 21.06.2019 in eurem Terminkalender vor und bringt eure Freunde mit.



DJK-Sportverband
Webergasse 11
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 102 318
E-Mail: geschaeftsstelle@djk-dv-speyer.de
www.djk-dv-speyer.de