



## „Inklusion Jugend- und Erlebnismesse 2021“

Forum Artikel 30 und Kulturschlüssel Niedersachsen mit Tischkicker vor Ort

Auch der Regen konnte ihnen nichts anhaben: Immer wieder versammelten sich Schüler\*innen verschiedener Klassen und weitere Interessierte am Stand des „Forum Artikel 30/UN BRK Inklusion in Kultur, Freizeit und Sport“ und des „Kulturschlüssel Niedersachsen“. „Das ist gar nicht so leicht!“ war häufiger Ausruf der Teilnehmenden. An ihrem Informationsstand auf der „Inklusion 2021 Jugend- und Erlebnismesse“ auf dem Andreas-Hermes-Platz am Pavillon Hannover präsentierten das „Forum Artikel 30“ und der „Kulturschlüssel Niedersachsen“ eine Tischkicker-Aktion für Rollstuhlfahrer\*innen. Dafür standen zum einen zwei Rollstühle und ein Tischkicker bereit, der speziell für Rollstuhlfahrer\*innen entwickelt wurde. Der Tisch zeichnet sich durch sein etwas tieferes und breiteres Gerüst sowie eine einseitige Stangenführung aus, sodass das Spielen auch im Sitzen möglich ist. „Probiert es erst im Sitzen und dann bei einer zweiten Runde im Stehen“ forderte die Projektleitung des „Kulturschlüssel Niedersachsen“, Pauline Kleier, die Teilnehmenden auf. Der sportliche Ehrgeiz war geweckt, und die Besucher\*innen mit und ohne Behinderung duellierten sich sitzend und stehend im Spiel mit dem kleinen Ball. Die häufige Feststellung: Im Sitzen ist es schwieriger, den gleichen Schwung aus dem Handgelenk aufzubringen, um den Ball hin und her zu schießen. Auch muss teilweise die Sitzhöhe angepasst werden, um einen guten Überblick über das Spielfeld zu haben. Dennoch können alle mitmachen. „Wir wollen mit dieser Aktion einen Perspektivwechsel ermöglichen und aufzeigen, dass es oft nicht viel braucht, um Freizeitangebote inklusiv zu gestalten“, so Richard Kolbe, Leiter der Geschäftsstelle des „Forum Artikel 30“. Die rege Teilnahme und die Resonanz zeigten: Dies ist mit dem Tischkicker spielerisch gelungen. Die vom Verein „Partizip“ organisierte „Inklusion Jugend- und Erlebnismesse“ bietet jährlich die Gelegenheit, sich dem Thema Behinderung durch Selbsterfahrung anzunähern und mit Partner\*innen ins Gespräch zu kommen. Dafür sind regelmäßig verschiedene Sozial- und Behindertenverbände mit Informationsständen und Mitmach-Angeboten vor Ort.

Bild oben:

Am Spezial-Tischkicker war ständig Betrieb



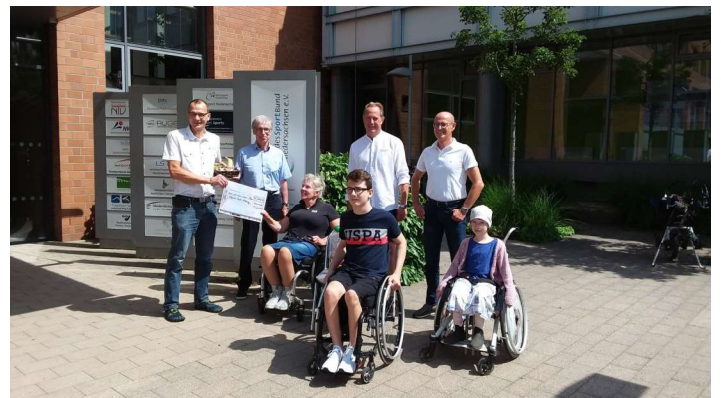
HEINER RUST  
STIFTUNG

## Ein herzlicher Dank der Heiner-Rust-Stiftung an Frank Schumann

Der Triathlet Frank Schumann, Mitglied bei „Hannover96 Triathlon“, bescherte der Heiner-Rust-Stiftung eine tolle Premiere. Zum ersten Mal hat ein Sportler mit einer Solo-Veranstaltung die Stiftung unterstützt. Nur gut, dass er seine in Aussicht gestellten Leistungen mit einem „Long-Triathlon“ im Vorfeld gedeckelt hat und es somit bei 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und einem Marathon belassen konnte. Sonst hätte Frank nach der überwältigen Resonanz seiner zahlreichen Sponsoren 3- bis 4-fache Distanzen zurücklegen müssen. Mit Franks Unterstützung konnte ein Projekt für Kinder und Jugendliche der RSG Langenhagen realisiert werden. Aus dem Kreis der Spender gab es im Rahmen der Übergabe eine Verlosung von 3 Startplätzen für den Hannover Triathlon 2021 bzw. Hannover Marathon 2022, die von der eichels:Event GmbH zur Verfügung gestellt wurden. Auch dafür sagen wir „Danke“.

Wie Frank Schumann seinen „Solo-Lauf“ erlebte, berichtet er im Folgenden.

Herbert Michels



v.l.n.r. im Hintergrund:

Frank Schumann, Herbert Michels, Vorsitzender Heiner-Rust-Stiftung, Ulrike Kriebel, stellv. Vorsitzende RSG Langenhagen, Jürgen Wildhagen, Vorsitzender RSG Langenhagen, Gisbert Fuchs, stellv. Vorsitzender Heiner-Rust-Stiftung; im Vordergrund die beiden „Glücksfeen“ der RSG Langenhagen für die Verlosung (v.l.n.r.): Noel Huber und Emilia Mietsch.



## Charity Event Triathlon

Frank Schumann berichtet von seiner erfolgreichen Spenden-Idee

Mein Name ist Frank Schumann, ich bin Hobbysportler und Triathlet. Schon seit Jahren mache ich immer wieder etwas verrückte sportliche Aktionen – so wie Winterläufe bei klirrender Kälte in kurzen Klamotten, 24-Stunden-Radfahren oder Eisschwimmwettkämpfe. Letztes Jahr absolvierte ich eine selbstinitiierte Triathlon-Langdistanz, im Volksmund auch IRONMAN genannt, in meinem Heimatort Arnum und nannte das Event daraufhin ARNUMAN. Viele Freunde meinten daraufhin, warum ich denn aus dieser Aktion nicht einen Spendenlauf gemacht hätte. Diese Idee habe ich nun 2021 aufgegriffen und entsprechend eine Spendenaktion über die Heiner-Rust-Stiftung ins Leben gerufen. Die Unterstützung war gewaltig, und mein Spendenaufruf in Form eines YouTube Videos kam sehr gut an. Ich rief auf, die Strecken der einzelnen Disziplinen mit der Höhe der Spenden zu bestimmen, aber als Absicherung für mich auf eine Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2km Laufen) zu begrenzen. Und somit habe ich dann am 4. Juli 2021 aufgrund der großen Spendenresonanz eine Langdistanz, meine „CHALLENGE ARNUM“, durchgezogen. Pünktlich um 6:30 Uhr habe ich im Freibad Arnum mit Schwimmen gestartet, das Wetter war perfekt, leicht bedeckt. Nach 1 h 33 min und einer kleinen Wechselzeit ging es um 8:15 Uhr auf die 180km lange Radstrecke, anfangs etwas „frisch“, trocknete aber mein Triathlonanzug recht schnell. Die Strecke war von mir so ausgelegt, dass ich alle 37 km an meinem Zuhause vorbeikam. So konnte ich meine Trinkflaschen tauschen und weitere Verpflegung mitnehmen. Von meinem Lauftreff bekam ich zweimal eine Unterstützung und so fuhr ich nur ca. 120 km allein. Leider hatte es die Sonne zu gut gemeint und „brutzelte“ mich entsprechend. So im Fahrwind bekommt man das nicht so mit, aber bei den Verpflegungspausen hat mich meine Frau erstmal so richtig mit Sonnencreme eingeschmiert – leider ein wenig zu spät. Nach 6 h 33 min, so gegen 14:50 Uhr beendete ich die Radtour und begann 10 Minuten später mit dem Laufen, natürlich auch wieder in greller Sonne. Das Laufen selbst ist mir sehr schwergefallen, ich hatte arge Probleme und konnte mich kaum motivieren. Meine berechnete Laufgeschwindigkeit konnte ich nicht annähernd erreichen. Ich dachte nur an das Ziel – an das Projekt – an die vielen

Spender. Zur Not wäre ich die 42,2 km auch gewandert. Ein glücklicher Umstand war, dass mich auch hier einige Lauftreff-Kollegen nicht im Stich ließen und mich einige Kilometer motivierend begleiteten. Das Wetter änderte sich dann auch noch von brennender Sonne in sintflutartige Gewitterschauer. Viele Freizeitläufer hätten rasch abgebrochen und das Trockene aufgesucht, ich bin da anders: Nass ist man eh – was solls – ich liebe die Erfrischung! Die letzten 7 km hat mich dann erneut ein lieber Lauffreund auf der Strecke abgepasst, und so sind wir gegen 20:40 Uhr auf den Rathausplatz in Hemmingen eingelaufen, wo mich meine Frau und meine Tochter mit alkoholfreiem Sekt empfingen. Das wurde natürlich auch auf Video festgehalten. Nach einer kleinen Siegesfeier zu viert ging es dann mit dem Auto (!) nach Hause. Alle Klamotten in die Ecke, duschen, ein leckeres vegan zubereitetes Brötchen und EIN KAFFEE. Und wie war der Tag danach? Ich spürte noch ein wenig die Oberschenkel, aber ansonsten ging es mir ausgesprochen gut. Ja so gut, dass ich sogar noch eine kleine Rennradtour über 24 km machte. Somit ist mein Spendentriathlon als Langdistanz gut überstanden und ich freue mich über die doch ansehnliche Summe von fast 1.500 € zu Gunsten der Heiner-Rust-Stiftung, die das Geld in Absprache mit mir in ein Projekt der RSG Langenhagen fließen lässt.

Bild oben links

(v.l.n.r.): Noel Huber, Frank Schumann und Emilia Mietsch.

Bild oben rechts: Frank Schumann

Offset + Digitaldruck

**diaprint.**

Flyer | Broschüren  
Briefbogen | Folder  
Mappen | Visitenkarten  
Mailings | Plakate  
Blocks und vieles mehr.

diaprint KG  
Planetenring 7  
30952 Ronnenberg-Empelde  
Telefon 0511 43889-0  
Telefax 0511 43889-89

Gut gedruckt seit 1975. [www.diaprint.de](http://www.diaprint.de)