



# Rennen mit Begeisterung

Lennart Sponar ist einer der besten Berliner Langstreckenläufer. 2011 hat er 12 Einzelläufe und den Berlin-Cup gewonnen. Aber er hat viel mehr zu bieten als gute Platzierungen. Er ist Mitinhaber eines florierenden Sportgeschäfts, Miterfinder des RUN OF SPIRIT und Guide für den blinden Weltrekordler Henry Wanyoike.

Von Joanna Zybon

**B**erlin, 13. Juni 2011, RUN OF SPIRIT: Der blinde kenianische Paralympics-Gewinner Henry Wanyoike und sein Begleitläufer Lennart Sponar absolvieren gemeinsam den 10-km-Lauf, der auch durch den Wald führt. Während des Wettkampfs sind sie über eine Kordel miteinander verbunden, die sie mit ihren Fingern festhalten. Wer die beiden Läufer so in Aktion erlebt, fragt sich unwillkürlich, ob Henry wirklich blind ist, denn sein Laufstil wirkt keineswegs unsicher.

Doch auch wenn der Blinde die Sehenden um ihn herum verblüfft und sich sicher durchs Leben bewegt, im Rennen braucht er einen Begleitläufer – und sein Begleiter braucht das Leistungsvermögen für einen Schnitt zwischen 3 und 3 min/km. Lennart Sponar kann dieses Niveau anbieten und solche Einsätze übernehmen, sie sind ihm wichtiger und wertvoller als eigene Wettkämpfe. Aber wie funktioniert das Zusammenspiel der beiden Läufer? – Henry gibt das Tempo vor, Lennart die Richtung. Lennart kündigt die Kurven an, warnt Henry vor Wurzeln, Ästen, Steinen, Polern, Steigungen, Überquerungen, vor holprigem Straßenpflaster und anderen Unebenheiten und lotst ihn durch schwierige Stellen. „Auf engen Wegen pack ich ihn an der Hand“, sagt Lennart. Kleinere Unfälle lassen sich nicht immer vermeiden. Die ersten Begegnungen mit Henry waren für Lennart und seinen Trainer Volkmar Scholz so inspirierend, dass sie für Menschen wie Henry sogar einen Laufwettbewerb erfanden: den RUN OF SPIRIT. Diese Veranstaltung findet seit 2009 am Pfingstmontag statt. Die Hauptarbeit als Organisator leistet hier vor allem Scholz, Lennarts langjähriger Trainer und väterlicher Freund.

Berlin, 2. November 2011: Der RUN OF SPIRIT (ROS) wird mit dem Innovationspreis des Berliner Sports ausgezeichnet.

Was ist das Innovative am ROS? Hier starten Menschen mit ganz verschiedenen körperlichen und geistigen Voraussetzungen: Gehbehinderte, Mehrfachbehinderte, Blinde, Sehende, Menschen mit Down-Syndrom oder nach Schlaganfall, Kinder, Jugendliche. Alle legen einen Weg zurück. Jeder wird nach seinen Möglichkeiten aktiv und bewältigt seine persönliche Herausforderung beim Laufen, Walken, Gehen, Rollen. Authentische Kraftgeschichten von Menschen, die sich trotz Handicap nicht unterkriegen lassen, bewegen und begeistern alle und geben auch den Gesunden Mut und SPIRIT. Wenn behinderte Athleten wie Henry Wanyoike dann sogar leistungsstärker sind als viele „Gesunde“ kommen unweigerlich Fragen auf: Was ist eine Behinderung? Was ist Gesundheit? Wer in dieser Gesellschaft ist behindert?

Für Rollis und Aktive mit Gehhilfen wird hier ein barrierearmer Lauf angeboten, aber die größten Barrieren sind erfahrungsgemäß unsichtbar. Deshalb ist das Ziel beim RUN OF SPIRIT das Abbauen dieser Barrieren. Da darf jeder bei sich selbst anfangen. Das besondere am ROS ist nicht zuletzt der Austragungsort: das Gelände des Evangelischen Johannesstifts im Spandauer Forst. 2011 fand im Rahmen der Veranstaltung ein Sportgottesdienst statt, der von einem Tennisspieler moderiert wurde. Für viele Gläubige war die Teilnahme an diesem Gottesdienst eine integrative Leistung ...

23.1.2012, Abschlussfeier des Berliner Läufercup 2011: Der Cup umfasst 16 Läufe, in die Endwertung kommen pro Teilnehmer die besten acht Ergebnisse. Lennart Sponar hat neun der Cup-Läufe absolviert und gewonnen.

Lennart ist kein Berufssportler. Er hat seinen Sport immer nebenher ausgeübt: neben Schule, Zivildienst, Ausbildung, Beruf. Wie einige bekannte Persönlichkeiten ist er im Abitur beim ersten Anlauf durchgerasselt. Den Zivildienst hat er in der Charité bei Dr. Fernando Dimeo absolviert. Lennarts

## Lennart Sponars Bestleistungen:

5.000 m	14:37,00, Berlin 2003
10.000 m	30:44,08, Jüterbog 2005
10 km	29:40, Karlsruhe 2008
Straße	
15 km	46:33, Ratekau 2004
Straße	
Halbmarathon	1:05:39, Dresden 2008
Marathon	2:31:33, Frankfurt 2005

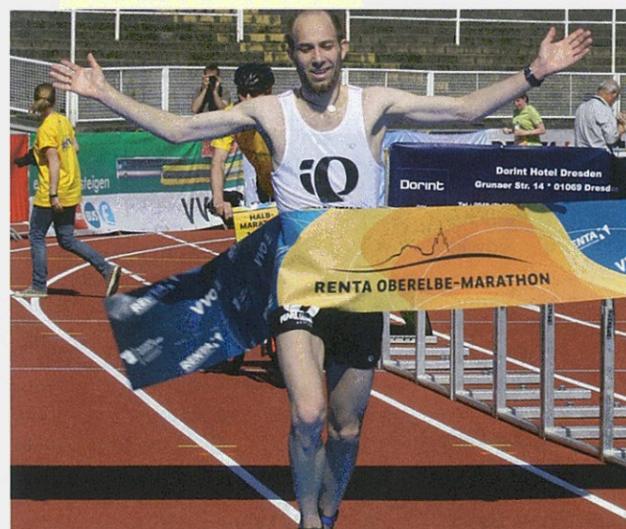
## Highlights

- 4. City-Nacht 10 km Berlin 2005
- 7. DM 10 km Mannheim 2007
- 3. DM Halbmarathon Calw 2008
- 7. DM 10 km Karlsruhe 2008

Aufgabe war das Training von Leukämie-Patienten. Die Begegnungen und Erfahrungen aus dieser Lebensphase haben ihn für immer beeinflusst. Später lernte er während seiner kaufmännischen Ausbildung in einem Sportfachgeschäft weitere Facetten des Laufsports kennen. Er blieb in der Branche und eröffnete 2007 zusammen mit Volkmar Scholz einen eigenen Laufladen: Die Laufpartner. Heute sind sie etabliert, der Laden läuft. Auch wenn Lennart nicht vom Sport leben kann, lebt er also doch davon, indem er Laufschuhe und Laufbekleidung verkauft. Die Begeisterung, mit der er seine Kunden berät, ist sehr anziehend. Er selbst braucht keine Funktionswäsche mehr, weil Siegpriämien häufig in Form von Textilien überreicht werden: „Wenn meine Waschmaschine mal kaputt geht, brauch ich ein Jahr lang nicht zu waschen.“

18. Februar 2012: Im Johannesstift beginnt das Training für den RUN OF SPIRIT.

Auf dem Stiftsgelände wohnen Behinderte und Nichtbehinderte nebeneinander. Für etwa 40 Bewohner ist der ROS die Hauptmotivation für körperliche Aktivität. Die ermutigende Symbolfigur für alle ist Henry Wanyoike. Volkmar Scholz ist der Trainer der integrativen Laufgruppe. Lennart ist



Lennart Sponar als Läufer bei seinem Halbmarathon-Sieg in Dresden. Foto: Oberelbe-Marathon



Zudem organisiert Sponar mit großem Einsatz „Barrierefreies Laufen“ für Behinderte. Foto: Sommerfeld

das Gesicht der Veranstaltung, der sympathische Vorzeigethlet. Seine Schwächen machen ihn noch sympathischer, z. B. die für einen Sportler ungewöhnliche Vorliebe für Junk-Food. Dank seiner Frau Miriam gibt es auch mal was anderes als Pizza und Schokoriegel ...

Ihr hat er vermutlich auch sein bestes City-Nacht-Ergebnis zu verdanken: 29:43 min bei der Berliner City-Nacht am 6.8.2005; seit diesem Tag sind sie zusammen. Aber wer oder was motiviert Lennart an normalen Tagen zum Laufen? „Für mich ist das wichtigste am Laufen das Fliegen“ schwärmt er. „Ich laufe für dieses Gefühl: Heute kann dir keiner. Für die Genugtuung. Wenn alles stimmt und ich die Havelchaussee entlanglaufe, dann sehe ich mich manchmal von oben.“

Und wie fing alles an? Mit sieben Jahren trat er in den Sportverein TSV GutsMuths ein und trainierte dort zehn Jahre lang in der Leichtathletik-Abteilung. 1997 fiel er zum ersten Mal läuferisch auf, als er den Berliner Meistertitel über 2.000 m Hindernis der B-Jugend gewann.

Berlin, 28. Mai 2012: RUN OF SPIRIT. Am Pfingstmontag läuft Lennart (32 J.) wieder als Guide für Henry Wanyoike (36 J.).

Für Lennart ist dies der wichtigste Lauf des Jahres, obwohl sein Name nicht mal in der Ergebnisliste erscheinen wird. An diesem Tag werden noch weitere Guides gebraucht, denn eingeladen sind vier blinde Läufer aus vier Nationen

(Israel, Polen, Kenia, Deutschland) mit vier verschiedenen Erblindungsformen und vier Religionen. Insgesamt werden voraussichtlich 1.500 Menschen das Ziel erreichen: die BeGEISTerung von Pfingsten ... Und damit der gute Geist des Sports nicht nur an einem Tag weht, wird ein Teil der Startgebühren für die Reittherapie der Behinderten verwendet. Neuer Schirmherr ist Andreas Statzkowski, seit Dezember 2011 Berliner Staatssekretär für Inneres und Sport. Er und Mitglieder des Parlamentarischen Sportausschusses wollen schon am Pfingstsonntag bei einer Podiumsdiskussion im Johannesstift aktiv werden. Thema: die Teilnahme der Behinderten an der Gesellschaft und die Umsetzung der UN-Konvention. Welche Chancen und Probleme birgt eine Behinderung? ■

Sandkruger Schleife  
08.01.2012  
Schortenser Straßenlauf  
22.04.2012  
5. Großenknetzer ZehnMeilenlauf  
12.05.2012  
Remmers-Hasetal-Marathon  
23.06.2012  
Wardenburger Sommerlauf  
08.07.2012  
9. Friesencross  
21.07.2012  
Barßeler Hafenfestlauf  
24.08.2012  
Oldenburg Marathon  
21.10.2012

Finanzgruppe

www.oeffentlicheoldenburg.de

## Der Nordwesten hat einen Lauf!

Durchstarten bei der Lauf-Serie 2012.

Auch 2012 läuft der Nordwesten wieder zur Höchstform auf: bei der Lauf-Serie der Öffentlichen. Die Strecken reichen von 5 km bis zum Marathon. Mehr Infos unter [www.oeffentliche-lauf-serie.de](http://www.oeffentliche-lauf-serie.de). Klicken Sie doch mal rein! Nähe ist die beste Versicherung.

**ÖFFENTLICHE**  
Lauf-Serie 2012

**ÖFFENTLICHE**  
LANDESBRANDKASSE  
VERSICHERUNGEN OLDENBURG