

The Runner

move2work

Wir bewegen uns,
Sie (sich) auch ? !

Ausgabe März 2006

Die nächsten Schritte....

Laufen:

Um die Kondition nach dem Winterschlaf wieder aufzupeppen, bieten wir neben den altbekannten Bergwanderungen auch ein Lauftraining auf der Originalstrecke des Firmenlaufes zusammen mit Lauftrainern der AOK an. Mit einem Rethink gemeinsam mit der Arbeitslosenseelsorge runden wir das Vorbereitungsprogramm (siehe unten) ab. Anmeldungen sind nur für die mehrtägigen Veranstaltungen nötig, ansonsten einfach kommen und mitmachen.

Um die Zahl der Freistartplätze zu bestimmen gibt es für den Lauf eine

Anmeldefrist: 02.April.

Versorgen:

Wir brauchen auch hier wieder 20 Leute, die ein Versorgungsteam bilden. Ich hoffe, daß sich neben den „alten Hasen“ auch einige Neue bei mir melden (r.a.p@t-online.de),

Anmeldeschluß ist der 02.April.

Das Trainingsprogramm bis zum 11.Mai:

02.04. Bergwanderung Tegernsee – Schliersee

04.04-07.04.06 Wandern und Rethink für Arbeitslose im Kloster Benediktbeuren

(Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Arbeitslosenseelsorge und Therapeutin Sabine Stingl, Anmeldung bis 20.03. und Infos unter Tel. 08137 /939288)

12.04. Lauftraining auf der Originalstrecke

19.04. Lauftraining auf der Originalstrecke

23.04. Bergwanderung Schliersee – Tegernsee

26.04. Lauftraining auf der Originalstrecke

03.05. Lauftraining auf der Originalstrecke

07.05. Bergwanderung Tegernsee – Schliersee

11.05. Firmenlauf 6,8 Kilometer

Inhalt dieser Ausgabe:

Seite 2 : Das Leben ist manchmal wie bei KM 17
Teil 2 des Marathonberichtes

Seite 4 : Die Unterstützer

Seite 5 : Bergwandern

Läufer und Helfer für den 11. Mai gesucht

Die nächste Aktion von *move2work* steht kurz bevor: wir laufen mit beim 3.Firmenlauf (ca. 15.000-20.000 Teilnehmer) von *BUSINESSSPORTS*.

Mit der Teilnahme erreichen wir zwei Dinge: einerseits wird sich jeder Teilnehmer selbst nach dem Lauf besser fühlen und zum anderen können wir in der Masse dazu beitragen, daß das Thema Arbeitslosigkeit in Zukunft anders diskutiert werden könnte. Das Tabuthema Arbeitslosigkeit könnte aufgebrochen werden. Die Stigmatisierung (z.B. „Arbeitslose legen sich in die soziale Hängematte“) der einzelnen Betroffenen könnte durch das Auftreten einer „frischen, andersartigen“ Masse widerlegt werden. Dadurch können wir zeigen, daß Arbeitslosigkeit keine selbstverschuldete „Krankheit“ ist und endlich Alternativen zur nicht mehr erreichbaren Vollbeschäftigung vor allem mit den Betroffenen, den wirklichen „Fachleuten“, diskutiert werden.

Damit dieser 6,5 Kilometer lange Lauf rund um das Olympiastadion auch von möglichst vielen Arbeits- und Erwerbslosen absolviert werden kann, bieten wir von *move2work* (der Initiative „Durch Bewegung raus aus der Arbeitslosigkeit,“) ein Trainingsprogramm an, bei dem die Teilnehmer für den Lauf fit gemacht werden. Keine Angst: Spaß, gute Laune und das Miteinander stehen bei diesem „Fitness-programm“ an oberster Stelle. Das detaillierte Programm im Kasten nebenan. Damit sich das Mitmachen nicht nur für die Fitness und das Wohlbefinden lohnt, werden wir bis zum Lauf versuchen, einige interessante Preise unter allen Teilnehmern zur Verlosung aufzutreiben: z.B. 100 Freistartplätze, Laufpartnerschaften mit Geschäftsführern mit ungeahnten Möglichkeiten bezüglich eines Arbeitsplatzes, eine Versorgungsmannschaft wird neu eingekleidet, kostenlose Laufschuhe,- hosen und – T-Shirts, beitragsfreie Krankenversicherungsmonate bei einer Krankenkasse und vieles mehr.

An der Verlosung kann aber leider nur der teilnehmen, der an mindestens vier Trainingseinheiten (frei wählbar) und dem Lauf teilnimmt. Wer daran Interesse hat melde sich an bis spätestens **02. April** unter e-Mail : r.a.p@t-online.de oder per Fax unter 08137 / 939288. Die Bergwanderungen und das Lauftraining sind kostenlos. Das Rethink ist mit geringen Kosten verbunden. Aber am Geld soll die Teilnahme nicht scheitern, evtl. gewinnen wir bis zum Start auch noch Sponsoren, die sich an den Kosten beteiligen.

**Dies ist die Fortsetzung der Geschichte meines ersten Marathonlaufes. Die erste Folge dazu in *The Runner* Ausgabe 3. Es ist die Geschichte eines Jahres in Arbeitslosigkeit. An dessen Ende stand der Lauf.
... es ist möglich sich zu bewegen ...man muß es nur tun...**

Das Leben ist manchmal wie bei **Kilometer 17**

Teil 2 : nach dem Start

von Robert A. Philipp

Es geht los. Endlich bewegt sich der Troß mit den 9000 Läufern. Nach 500 Metern überschreiten wir, die wir ganz am Ende des Feldes sind, die Startlinie – eintauchen jetzt in einen Ausnahmezustand – der Marathon beginnt – eintreten in einen eigenen Raum- voller nervöser, glücklicher Vorfriede und Spannung. Die Pacemaker mit der Zahl 4:30Stunden - die ich mir vorgenommen habe - auf den wackelnden Luftballons über ihnen. Also dranbleiben. Meine geübte Zeit bei meinen 10 – Kilometer-Läufen beträgt sechs Minuten pro Kilometer– ich strotze vor Energie und Freude,- endlich ist es soweit . Ich überhole Langsame, die mich in meinem gewohnten Rhythmus stören könnten – aber immer natürlich kontrolliert – ja nicht am Anfang zu schnell werden, hat man mir gesagt – der Straßenrand ist besetzt mit Zuschauern - den ersten Menschen zuwinken die mich anfeuern – ein erhabenes Gefühl:

es zu tun – durch den Olympiapark auf die Schwere Reiter Strasse in die Elisabethstrasse und mit einem Rechtsschwenk in die Leopoldstrasse – unglaublich viele Leute stehen da – rufen – klatschen- muntern auf- jetzt schon? – und im Vorbeilaufen wird dabei in mir so etwas wie Adrenalin frei – wie ein kleiner Kick- so zwischendurch – ich brems mich- bloß keine Energie durch zuviel Euphorie verpuffen – ich ahne, daß ich sie noch brauchen werde. Ich weiß - bei km 7,5 komme ich am Versorgungsstand von b2work vorbei, den ich mit organisiert habe – den Versorgungsstand, für den sich 21 Arbeits- und Erwerbssuchende gemeldet haben und sich mit mir vorstellen konnten, daß der Stand bei einem so positiv belegtem Ereignis wie dem Marathonlauf eine gute Gelegenheit ist, Gemeinschaft, Spaß, Freude und Bewegung zu üben – werden sie das spüren, das ich mir für sie und sie sich gewünscht haben – sind überhaupt alle gekommen, ich habe schließlich dem Veranstalter dafür zugesagt, daß die Versorgung mit ausreichend Leuten abgedeckt ist - werden sie mich erkennen - wie ist das als Läufer am ersten Versorgungsstand vorbeizulaufen –muß oder soll man auch ohne Durst schon was trinken? Ich bin unheimlich aufgeregt- im Nacken und im Kopfansatz stellt sich fast so etwas wie eine Verkramp-

fung ein –es wird heiß - den Freudentränen nahe treffe ich auf das Siegestor- sie sind da – und verteilen Becher was das Zeug hält- ich feuere sie an – sie feuern mich an – Glück - und mit einem guten Gefühl mache ich mich weiter auf meine Reise – zu mir selbst! Den Leuten am Stand habe ich mich ja noch zum vorbeilaufen innerlich verpflichtet – sieben Kilometer vom Start entfernt – jetzt bin ich allein mit mir – meine eigene Instanz- niemand sagt mehr : du mußt, oder was man angefangen hat muß auch zu Ende gebracht werden...Ab jetzt müsste ich niemandem mehr erklären, warum ich nicht bis zum Ziel durchgelaufen wäre- sollen die doch erstmal zehn oder zwanzig Kilometer selber laufen – ich muß niemandem etwas beweisen..... Am Königsplatz ist er dann wirklich da – mein guter Freund – der extra von weither anreiste um mich alle fünf Kilometer zu begleiten- anzu- feuern- zu trösten, zu unterstützen – kurze Begrüßung –gute Laune auf beiden Seiten- weiter geht's... Nach den ersten zehn Kilometern: Zeit- check: exakt 60 Minuten sind seit dem Start vergangen – mein Tempo stimmt, alles im Lot, alles im Fluß, ich bin frisch- über den Marien- platz am Museum vorbei – unglaublich viele Zuschauer – noch treiben sie mich an- bin begeistert- reagiere auf ihre Anfeuerungen- winke- aber es ist nicht mehr der Kick vom Anfang in mir zu spüren – für den Ostbahnhof bin ich dann mit Wolfgang das zweite Mal verabredet – in Sichtweite dorthin -

16 Kilometer nach dem Start –

- beginnt plötzlich mein Kopf zu arbeiten: die Ablenkung war bis jetzt. Das Neue, die Freude beim ersten Mal, dem Laufen mit dem einen Schritt nach dem anderen, dem meditativen Laufen, die Euphorie, es weicht. Mit dem nächsten Schritt wird mir bewußt, wenn ich am Ostbahnhof 17 Kilometer gelaufen bin habe ich noch 25 Kilometer vor mir – soviel, wie ich in meinem ganzen Leben noch nicht in einem Stück gelaufen bin – und bin dann da aber schon fast soviel gelaufen, wie nur dreimal zuvor in meinem Leben, mit meinen drei Trainingshalbmarathon. Der Gedanke verursacht eine schlagartige Müdigkeit – die Sinnfrage stellt sich –

Wann kann ich aufgeben ?

Der Schritt, die Frequenz verlangsamt sich – ich merke, daß ich an eine Grenze stoße. Wolfgang sagt mir am nächsten Tag, daß ich ziemlich ent- gefahren ausgesehen habe, wie ich ihn am Ost-

Wer sind wir:

Robert A. Philipp, Architekt, ist die 42 km gelaufen, Impulsgeber der Aktion, selbst letztes Jahr arbeitslos, inzwischen wieder 2work
E-Mail: r.a.p@t-online.de
Tel. 08137 / 939288
www.move2work.de
oder über nea-München,
Pariserstraße 8

Annette Schmid, nea - Teilnehmerin, inzwischen wieder 2work

Markus Kraus, nea -Teilnehmer, organisiert und recherchiert mit

Partner:
Münchner Initiative MICSR
Jobst Münderlein
Michael Wenzel
www.muenchenerinitiative.de

Der Spruch dieser Ausgabe:

„Der Wandel beginnt in uns.“

Aus: Willigis Jäger, Christof Quarch
....denn auch hier sind die Götter.
Wellness, Fitness und Spiritualität“

++++ Letzte Meldung:
die Münchner

 **Bundesagentur für Arbeit**

unterstützt jetzt die Initiative, mehr dazu in der nächsten Ausgabe von „The Runner“
++++

Fortsetzung von Seite 3



wird inzwischen unterstützt von:



gedauert hat, die laufen eh nicht auf Zeit, die werden nicht mehr behindert? Weiterlaufen, sich nicht ablenken lassen. ESNDA... und rauf zur Giselastraße, noch sechs Kilometer, weit vorne sehe ich schon Wolfgang, winkt mir, brüllt mir fast zu: „jetzt läufst aber schon durch!“ Ich antworte, schreie fast heraus: „jaaa,, . Es ist möglich, sechs Kilometer, das ist so lange wie der Rückweg von meiner 10 Kilometerrunde. Jetzt ein Gefühl, daß das Ende des Laufes mit jedem Schritt näher kommt. Das Ziel? Noch immer kann ich es mir nicht vorstellen, bewältige noch zwei verdammt lange Kilometer und biege in die Ackermannstraße ein - ich sehe das Stadion, an dem es vor 5 Stunden losging und 40 Kilometer später. Ein letztes Wasser im stehen, fast ein bißchen genießend, ein bißchen auskosten, der Anblick, die Vorfreude. Der Stand wird schon aufgeräumt, aber ich bin noch lange nicht der Letzte, ich laufe wieder mit einigen mir inzwischen bekannten Mitläufern, Seit an Seit. Auch in ihren Gesichtern ist eine Erleichterung zu sehen, die Verkrampfung löst sich, wenn auch langsam, noch etwas mehr als eineinhalb Kilometer – ein Lautsprecherwagen an der Ecke in den Olympiapark hinein animiert nochmal - persönlich angesprochen – ich winke wieder – ein Lächeln, nein ein Lachen huscht über mein Gesicht – ja - weit vorne sehe ich das Schild mit der 41 drauf - ich kann es langsam nicht fassen, ich werde meinen ersten Marathonlauf ins Ziel laufen, ich schwebe, die Ausschüttung, von der ich gelesen habe beginnt, ich schwebe, Freudenschrei lasse ich heraus, reiße auch ohne Publikum die Arme hoch, sehe



meinen Schritten zu, wie sie mich weitertragen, wie es sich bewegt, ich kann es nicht mehr stoppen, nichts kann es mehr stoppen, unweigerlich laufe ich an der 41 vorbei, das Stadion wird immer größer, Tränen laufen über das Gesicht, am Stadion noch unterhalb vorbei und dann durch das dunkle, vernebelte Marathontor , ein erstes Foto, die Arme hoch, als wäre ich am Ziel und das mit einer unglaublichen Weltbestzeit –und so fühlt es sich für mich an - in das Stadionrundell hinunter, ich lege nochmal an Tempo zu, spüre eine ungeheure Kraft in mir- große lange Schritte, wie man das von Fernsehaufnahmen kennt, wenn die Äthiopier ins Ziel nach so einem Lauf eintreffen, hineinfliegen, noch eine dreiviertel Runde, merke daß ich den Spurt doch zu früh angezogen habe, muß nochmal einen eben Überholten an mir vorüberziehen lassen und sehe die

Ziellinie vor mir- ich bin da – ich bin da - laufe noch die zehn Meter hoch, die Zeitnahme – Mädchen empfangen mich , hängen mir eine Medallie um den Hals, lachen bewundernd und ich begreife für einige Momente nicht, daß es schon zu Ende sein soll. Glück – Glück erfüllt mich –Glück – Nichts tut mehr weh – well.

... p.s. seit November bin ich nicht mehr arbeits- noch erwerbslos

R.A.P.

Ob in der nächsten Ausgabe von The Runner in dieser Liste der Unterstützer wohl noch Platz für Sie ist.....?

Übrigens.....

b2work heisst ab sofort move2work, damit klarer wird, wie und wozu wir das ganze machen....



wird jetzt



In Kürze auch Infos unter : www.move2work.de

Bergwandern **move2work**

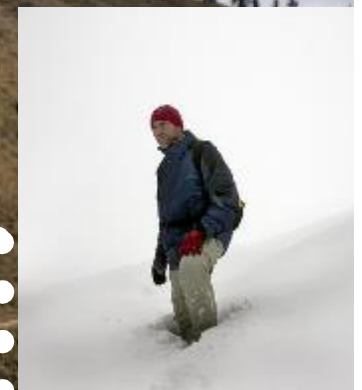
Wir bewegen uns ,
Sie (sich) auch ? !

**Vorankündigung der
9. Bergwanderung**
für Arbeits- und Erwerbssuchende am 02.04.2006
vom Schliersee zum Tegernsee
(Treffpunkt Hbf, Gleis 34, 9:20h)

Bei der Bergwanderung wieder in Bewegung sein, raus aus einer unerschuldeten Starre. Sich spüren, seine eigene Stärke und den Körper spüren. In der Gemeinschaft dem Einzelschicksal entkommen und sich austauschen, wie geht es anderen mit einer ähnlichen Situation. Die Kraft der Gruppe spüren. Mit einer geführten Meditation unterwegs zur Mitte finden. Für Leute, die einfach nur mitwandern wollen, um mal rauszukommen, ist der Tag genauso richtig wie für Betroffene (nicht nur aus eigener Arbeitslosen-Erfahrung). Info unter: r.a.p-tonline.de



Gehzeit ca. 4,5 Stunden, gutes Schuhwerk
erforderlich
Einladung zur Wanderung
siehe Flyer demnächst...



Interessieren Sie unsere Aktionen für's Jahr 2006?

Dann faxen Sie einfach diese Seite ausgefüllt an Fax. Nr. 08137 / 939288
Oder per e-mail an: r.a.p@t-online.de. Sie erhalten dann automatisch weitere
Infos und Einladungen (Infos auch in Kürze unter: www.move2work.de)

Vorname, Name:.....

E-Mail / Tel. Nr.

