



achteins 02|23

SAARN ERLEBEN

Saarner Werbegemeinschaft
Oldtimer-Cup 2023

Saarn
Schwimmkurse in der Ruhr
statt im Hallenbad

Lothar Schaff & Söhne KG
Erfolgreich für die Zukunft
aufgestellt



DAS LEBEN LÄUFT WEITER, AUCH WENN ES HUMPELT

Bei den Mülheimer Maulwürfen treffen sich Sportler mit Sehbeeinträchtigung und laufen gemeinsam mit ihren sehenden Guides. Verbunden sind sie über eine Schlaufe an den Handgelenken. Anja Daniel-Appelmann und Nicole Appelmann erzählen, wie es zur Gründung kam.



Das Leben läuft weiter, auch wenn es humpelt. Diese Erfahrung haben Anja Daniel-Appelmann und Nicole Appelmann gemacht. Die beiden Frauen haben die „Mülheimer Maulwürfe“ gegründet, einen Lauftreff für sehingeschränkte und blinde Menschen. Als die eine fast blind wurde, haben sie nicht aufgegeben und nach neuen Möglichkeiten gesucht, um gemeinsam weiter Sport zu treiben. Wie ihre Hartnäckigkeit belohnt wurde, erzählt das Paar im Interview mit achteins.

Sie haben zwar gemeinsam den Lauftreff gegründet, aber laufen Sie auch im Training gemeinsam?

Nicole Appelmann (lacht): Nein, dafür laufen wir zu unterschiedlich. Ich habe beim Köln-Marathon an einer inklusiven Staffel mitgemacht und bin die 12 Kilometer in weniger als 60 Minuten gelaufen. Auf flacher Strecke kann ich das Gehirn ausstellen, weil ich meinem Guide Stefan Ponto voll vertraue. Dann laufe ich auch einen Sechser-Schnitt auf einem Kilometer. Im Wald benötige ich mehr Kondition. Das Laufen dort beansprucht viel Energie, weil die Bodenverhältnisse wechseln.

Was hat Sie angetrieben, die „Mülheimer Maulwürfe“ zu gründen?

Nicole Appelmann: Wir haben bis 2019 ein völlig normales Leben geführt, waren sehr aktiv und haben beispielsweise gemeinsam Tennis gespielt. Ich hatte damals schon eine Sehbeeinträchtigung, doch dann wurde ich fast blind. Seitdem liegt meine Sehkraft bei 10-15 Prozent. Das hat unser gemeinsames Leben völlig verändert. Ich habe Anja gesagt, dass sie was suchen soll, damit ich wieder ans Laufen komme. Doch das einzige Angebot war Blindentennis in

Köln. Das Schnupperwochenende dort hat mir zwar Spaß gemacht, aber dann war ich so frustriert, dass ich heulend abgebrochen habe.

Anja Daniel-Appelmann: Das hat mich ziemlich mitgenommen. Ich habe auf Facebook in Läufergruppen gepostet, dass ich eine Begleitung für Nicole suche. Es hat sich aber niemand gemeldet. Stattdessen kamen viele Rückmeldungen von Leuten, die ebenfalls eingeschränkt sind und suchen. Dann hat die ehemalige Triathletin Sabine Hempel Kontakt zu uns aufgenommen. Nicole und Sabine sind gemeinsam gelaufen und es hat gepasst. Ich habe Kontakt zu den „Blindschleichen“ in Thüringen aufgenommen. Die dortige Trainerin hat ein Netzwerk für Guides gegründet und Schulungen angeboten. Bei einer Schulung 2021 haben Sabine, Nicole und ich gelernt, wie das gemeinsame Laufen funktioniert. Danach war klar: Das machen wir auch in Mülheim.

Nicole Appelmann: Danach haben wir einen Verein gesucht, dem wir uns anschließen können, denn nur dann erfüllen wir auch die Voraussetzung, auf einem Sportplatz trainieren zu dürfen. Die SC Eintracht 1948 hat uns mit Kuss-hand genommen. Wir sind sehr glücklich darüber. Dort haben wir dann die eigene Abteilung „Mülheimer Maulwürfe“ gegründet. Um auf uns aufmerksam zu machen, haben wir die Zeitung kontaktiert, eine Website gebaut und sind bei Social Media aktiv geworden.

Wow, das klingt aber sehr strukturiert und engagiert. Was hat die Öffentlichkeitsarbeit gebracht?

Anja Daniel-Appelmann: Zunächst mehr Guides als eingeschränkte Läufer, aber das ist gut, weil wir dadurch alle Leistungsstärken anbieten können: Nordic Walking, Walking, Halbmarathon. Aktuell sind wir 12 Sehbeeinträchtigte und Blinde und ca. 20 Aktive, die abwechselnd als Guides im Einsatz sind.

Für die Vertrauensbasis ist es schöner, wenn du immer mit demselben Guide läufst. Weil das aber nicht immer möglich ist, schauen wir beim Training, wie es passt. Die Guides passen sich dem Tempo an, sollten aber von der Stärke immer zehn Prozent schneller sein als ihr Läufer.

Wie funktioniert das gemeinsame Laufen?

Nicole Appelmann: Wir laufen im Passgang. Wenn ich das linke Bein vorne habe, muss es bei Nicole das rechte sein. Verbunden sind wir mit einer Schlaufe am Handgelenk. Beim Walken wird über die Ellenbogen gesteuert. Unsere Guides müssen immer konzentriert sein und kommunikativ begleiten. Sie sagen an, wie der Weg aussieht, damit wir nicht stürzen.



Unterscheiden sich Ihre Trainingseinheiten von denen anderer Lauftreffs?

Nicole Appelmann: Wir machen das, was andere auch machen. Im Sommer geht es raus zum Lauf- und Walkingtraining auf den Sportplatz „Oberer Kahlenberg“ an der Jahnstraße. Im Winter treffen wir uns in der Halle und trainieren dort Stabilisation oder Kommandostraining. Natürlich ist unser Training auf die besonderen Lebensumstände unserer Mitglieder ausgelegt. Wer sich viel mit dem Blindenstock fortbewegt, muss im Oberkörper mehr Kraft aufbauen. Wir bauen Übungen ein, die im Alltag helfen, aufrechter und vor allem selbstbewusster durchs Leben gehen.

Ist Ihre Hartnäckigkeit belohnt worden?

Anja Daniel-Appelmann: Es gibt viele schöne Geschichten aus unserem Verein. Daniele ist blind und spricht fast nur Italienisch. Marions Sehkraft liegt zwischen 50-60 Prozent. Sie ist dennoch sein Guide geworden. Die beiden treffen sich auch außerhalb des Trainings, weil Marion Lehrerin ist und Daniele Deutsch beibringt. Gabi kommt mit ihrem Blindenhund zu uns und Edeltraud hat mit 70 Jahren zum ersten Mal ein Laufabzeichen gemacht. Ich war bisher nicht sehr stark sozial engagiert. Aber ich hätte nie gedacht, dass anderen zu helfen, mir so viel Freude bereiten würde.

Nicole Appelmann: Ja, weil wir immer total glücklich vom Platz gehen.



Interesse, mitzumachen?

Am 22. Juli laden die Mülheimer Maulwürfe zum Sommerfest auf den Sportplatz „Oberer Kahlenberg“, Jahnstraße 6, ein. Ab 15 Uhr geht es los. Trainiert wird immer an jedem ersten und dritten Montag im Monat.

Weitere Infos unter www.muelheimer-maulwuerfe.de