

Internationale Gruppe trainiert mit Stadtlauf-Rekordhalter

Thun Unter der Leitung von Streckenrekordhalter Solomon Tesfamariam trainiert die Gruppe «Multipuls läuft» für den Thuner Stadtlauf. Beim Angebot machen Menschen aus diversen Nationen mit, die sich verstärkt integrieren möchten.



Die international besetzte Gruppe «Multipuls läuft» mit Trainer und Marathonläufer Solomon Tesfamariam (ganz links), weiteren Trainern und Teilnehmern unterwegs im Thuner Schadaupark. Alle Gruppenmitglieder gehen beim 23. Thuner Stadtlauf an den Start. Bild: Markus Hubacher

Er ist der Einzige, der die 10 Kilometer am Thuner Stadtlauf je unter 30 Minuten zurückgelegt hat: Streckenrekordhalter Solomon Tesfamariam. Dieses Jahr gibt der eingebürgerte Steffisburger mit Wurzeln in Eritrea sein Wissen nun weiter.

Im Rahmen von «Multipuls läuft» trainiert er seit Mitte Mai regelmässig eine Gruppe von total 13 Personen, die sich gemeinsam auf die 23. Ausgabe des Stadtlaufs vom nächsten Samstag vorbereiten.

Bei «Multipuls läuft» handelt es sich um ein Angebot der Bildungslandschaft Thun. Sie ist der Fachstelle Integration des städtischen Amtes für Bildung und Sport angegliedert. «Ziel ist es, Erwachsene und Kinder auf spielerische Art zum Bewegen zu animieren», erklärt Erika Bärtschi, Koordinatorin im Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland.

Dort, an der Schubertstrasse 10 in Thun, besammeln sich die Teilnehmenden jeweils am Dienstagabend zur Trainingseinheit. Es sind Menschen aus Marokko, Kolumbien, Eritrea und weiteren Nationen, die zwar schon länger in der Schweiz leben, aber das Integrationsangebot unter anderem nutzen, um soziale Kontakte zu knüpfen und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu haben.

Lockern, laufen, ausdehnen

Insgesamt engagieren sich vier Trainer für «Multipuls läuft». Nach einem spielerischen Einstieg mit Lockerungsübungen folgt jeweils ein einstündiger Laufblock – «den See oder die Originalstrecke entlang», hält Trainer Lukas Hofer fest. Am Ende folge das Ausdehnen und die gemeinsame Verpflegung. Apropos Ernährung: Im Juli wurde den Teilnehmenden an einem Workshop vermittelt, was Läufer wann am besten zu sich nehmen.

Das Programm kommt bei den Beteiligten offenbar gut an. Die gebürtige Marokkanerin Hasna Ezzouini, die seit acht Jahren in Thun lebt, sagt: «Das Training macht mir Spass. Ich werde dadurch jetzt zum ersten Mal am Stadtlauf dabei sein.»

Gabriel Berger

Stadtlauf: Anmelden noch möglich

Der 23. Thuner Stadtlauf geht am **Samstag, 27. August**, über die Bühne (wir haben berichtet). Der Startbereich befindet sich wie letztes Jahr an der Aarefeldstrasse in Nähe des Bahnhofs, das Ziel liegt für alle 33 Kategorien auf dem Rathausplatz.

Die Teilnehmenden **starten zu folgenden Zeiten**: 16 Uhr: Thuner Kinderlauf (700m). 16.45 Uhr: Charity-Lauf. 17.05 Uhr: Thuner Jugendlauf (1,8 km). 18.50 Uhr: kleiner Thuner Stadtlauf (5,7 km). 19.20 Uhr: Thuner Stadtlauf (10 km). In der Innenstadt und entlang des Aarequais bestreiten folgende Gruppen das musikalische Rahmenprogramm: die Guggemusig Chatzeschwänz, der Trychlerclub Matten, die Dudelsackpfeifer Klaus, die Steelband Panocchio, die Brass Band Frutigen sowie die Hünegg-Musikanten. Im Zielraum, wo auch die Siegerehrungen stattfinden, gibt es zudem zwischen 12 und 22 Uhr eine Festwirtschaft.

Für Kurzentschlossene läuft die **Onlineanmeldung** auf www.thunerstadtlauf.ch noch bis Mittwoch, 24. August, um 24 Uhr. Nachmeldungen sind gegen eine Gebühr von 8 Franken zudem am Freitag (16–18 Uhr) und am Samstag (12–15 Uhr) im Rathaus möglich. Alle weiteren Infos sind unter Thunerstadtlauf.ch erhältlich. gbs

Artikel zum Thema

Velokurse als Mittel zur Integration



Thun Im September werden unter dem Titel «I like to bike» Velofahrkurse für erwachsene Migrantinnen und Migranten durchgeführt. Damit soll die Integration gefördert werden. **Mehr...**
pd. 19.08.2016

Integration mitten im Quartier

Bern Für sein Engagement wurde der Brunnadere-Lade am Dienstag mit dem

Und Landsfrau Fatima Glaus-Echchebouky findet: «Ich habe schon viel gelernt. Das Programm ist gut für meine Fitness, und ich habe hier neue Freunde gefunden.» Ambitionen auf eine bestimmte Laufzeit oder gar den Sieg hegt in der Gruppe niemand; das Dabeisein ist alles.

Freude an Bewegung zählt

Auch dem prominenten Trainer Solomon Tesfamariam gefällt die Stimmung in der Gruppe gut. «Es ist schön, wenn sich Menschen für den Laufsport interessieren. Ich will ihnen die Freude an der Bewegung vermitteln», sagt der 40-Jährige. Ausserdem erkläre er den Teilnehmenden, wie man während eines Rennens richtig atme oder gezielt Muskeln aufbauen könne. «Schliesslich soll niemand unnötig Muskelkater oder Knieprobleme bekommen», erklärt Tesfamariam.

Der Streckenrekordhalter wird am Stadtlauf selber nicht starten, da er dann im Trainingslager in Äthiopien weilen wird. Tesfamariams nächstes Ziel ist der Berlin-Marathon Ende September. Und er blickt auch schon auf 2017: «Dann will ich für die Schweiz an der Marathon-WM in England antreten.» (Berner Zeitung)

(Erstellt: 23.08.2016, 09:30 Uhr)

Integrationspreis ausgezeichnet. Das Geschäft bietet jungen Migranten Arbeits- und Ausbildungsplätze. [Mehr...](#)
Von Carole Zwahlen 31.05.2016

Integration einmal anders

Ostermundigen Flüchtlinge, die in der Schweiz bleiben dürfen und arbeiten möchten, finden nur schwer eine Stelle. Für sie bietet die Stiftung Diaconis ein neues Integrationsprogramm an. [Mehr...](#)
Markus Zahno. 25.05.2016