

# Laufen nach dem Alphabet

Heinrich van Nahmen schwitzt für einen guten Zweck. Am kommenden Freitag sitzt der Läufer aus Bönninghardt deshalb im Flieger gen Kenia. In dem afrikanischen Land nimmt er am **1. Jambo-Marathon** teil.

VON MAREIKE GEHRMANN

**BÖNNINGHARDT** Das komplette Zimmer ist mit allerlei Fotos, Plakaten, Aktenordnern, Medaillen und Pokale überfüllt. An der rechten Wand hängen Illustrationen vom Marathon auf Hawaii, hinterm Schreibtisch eine Urkunde vom Wüstenmarathon in Dubai und links verzieren Medaillen den Raum. Schon fast ein wenig versteckt hinter dem Schrank ist die komplette Statistik der 13-jährigen Karriere in Laufschuhen nachzulesen. Mitten im Zimmer sitzt Heinrich van Nahmen und zeigt einige Fotos seiner bisher 175 Marathonläufe.

**„Alle Marathonläufe, die ich mir vornehme, haben ein besonderes Flair.“**

20 lief der Bönninghardter allein im vergangenen Jahr. Auch seine Bestzeit von 2:53 Stunden kann sich sehen lassen. Dabei bevorzugt der für die LG Alpen startende Ausdauer-sportler eher die kleinen Läufe. „Dort treffe ich oft mit Leuten an unbekanntem Orten zusammen. Da kann man sich noch überraschen lassen und sehen, was auf der Strecke auf einen zukommt“, erzählt van Nahmen. Einmal im Jahr nimmt er auch an einer besonderen Veranstaltung teil. 1991 lief der Bönninghardter in Honolulu, 2002 in Algerien bei einem Benefizlauf. Dieses Jahr soll es Kenia sein. „In den Niederlanden stieß ich auf die Ausschreibung des ersten Jambo-Marathonlaufs“, erinnert sich van Nahmen.

Der Lauf dient sogar einem guten Zweck. Jeder Teilnehmer spendet Geld für den Bau von Schulen. Beginn der Reise ist am 12. November. „Wir landen zuerst in Mombasa und fahren von dort nach Malindi.



Heinrich van Nahmen in seinem kleinen „Läufer-Museum“ in Bönninghardt. Am 14. November startet der Ausdauer-sportler beim Marathon im kenianischen Malindi.

RP-FOTO: RALF HOHL

Dort ist auch der Start“, berichtet van Nahmen. „Der Marathon selbst führt durch Wüste und Dschungel. Da werde ich wohl einige schöne Fotos machen können“, erzählt er weiter und schaut auf seine bisherigen Bilder.

Eine Woche lang lernen die Läufer Kenia kennen. „Von Malindi aus fahren wir auf eine Safari und besuchen ein Dorf.“ Kleine Geschenke für die Einwohner hat van Nahmen auch schon gesammelt.

Mit dabei ist auch sein Sportskamerad aus Münster, Gottfried Schäfers. Zusammen liefen sie in Algerien beim Benefizlauf von Flüchtlingscamp zu Flüchtlingscamp und lebten vor Ort mit den Einwohnern

## INFO

### Spenden sammeln

Heinrich van Nahmen weilt in Kenia vom 12. bis zum 20. November. Der **Marathon** selbst findet am **14. November** statt.

Durch den Jambo-Marathon sollen der Bau von Schulen und Kindergärten sowie Lernmaterialien und ein **Startkredit** für Berufsanfänger finanziert werden.

Organisiert wird das Unternehmen von der **Kenia-Kinder-Hilfe**. **Internet-Kontakt:** [www.kenia-kinder-hilfe.de/html/kenia-jambo-marathon.html](http://www.kenia-kinder-hilfe.de/html/kenia-jambo-marathon.html).

zusammen. „Die Verständigung mit den Einheimischen ist immer schwer. Vor allen Dingen, weil ich kein Englisch sprechen kann. Da agiert man oft mit Händen und Füßen. Ich bin wirklich gespannt, wie es in Kenia sein wird“, erzählt van Nahmen.

### Buchstaben für Länder

Alle Marathonläufe, die ich mir vornehme, haben ein besonderes Flair.“ Wieder öffnet er einen der vielen Ordner. „Ich habe in diesem das komplette Alphabet aufgeschrieben. Mein Ziel ist, jeden Buchstaben mit einem Land zu füllen.“

Wie „K“ für Kenia.