



#46PLUSGOESRIGA  
© Conny Wenk

# Radfahren für eine gute Sache

Auch wir sind begeistert. Martin Lühning aus Leutenbach wird sich Ende Juni auf eine Abenteuerreise begeben: mit dem Fahrrad von seinem Heimatort im Rems-Murr-Kreis nach Riga in Lettland. In acht Tagen. »Mit dieser Gewalttour will ich gewaltige Spenden sammeln«, sagt er. Profitieren wird davon eine inklusive Sportgruppe in Stuttgart, das Sport-Projekt FIT, in der auch sein 13-jähriger Sohn Benjamin gern trainiert – oder sich einfach bewegt.

Auch wir sind begeistert. Martin Lühning aus Leutenbach wird sich Ende Juni auf eine Abenteuerreise begeben: mit dem Fahrrad von seinem Heimatort im Rems-Murr-Kreis nach Riga in Lettland. In acht Tagen. »Mit dieser Gewalttour will ich gewaltige Spenden sammeln«, sagt er. Profitieren wird davon eine inklusive Sportgruppe in Stuttgart, das Sport-Projekt FIT, in der auch sein Sohn Benjamin gern trainiert – oder sich einfach bewegt.

Mit seiner Spende will Martin Lühning die Teilnahme von 21 Kindern mit Trisomie 21 an den Landes-Sommerspielen von Special Olympics Baden-Württemberg am 13. Juli in Mannheim unterstützen. Diese Reise wird von der Sportabteilung des 46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e.V. und dem SV Salamander Kornwestheim organisiert, die sich

zusammengeschlossen haben, um Jungen Menschen mit und ohne Down-Syndrom ein inklusives Sportangebot zu bieten.

## Einfach mal Danke sagen!

»Benjamin nimmt seit Jahren an dem donnerstäglichen Training in Kornwestheim teil. Das Team um Coach Natja Stockhause besteht aus zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Und da ich selbst sportbegeistert bin und weiß, wie wichtig verbindendes und bereicherndes Element der Mannschaftssport im Leben sein kann, war ich auf der Suche nach einer Möglichkeit, dieses Sportprojekt zu fördern und einfach mal Danke zu sagen«, so Benjamin's Vater.

Denn damit die 50-köpfige Delegation aus Sportler\*innen und ehrenamtlichen Helfer\*innen mitreisen kann, braucht es neben der aufwändigen Organisation und Logistik schlicht und einfach Geld: für den Bus, der den täglichen Transport vom Hotel zu den Wettkampfstätten sicherstellt, für die Übernachtungen und so weiter.

## Für einen guten Zweck in den Sattel!

Im Frühjahr 2021 hatte Martin Lühning die zündende Idee. Auf einem Online-Streaming-Kanal war er auf die rührende Geschichte zweier Studenten gestoßen. »Die beiden wollten eine Grundschule in Südamerika aufbauen und dafür Geld sammeln. Sie beschlossen, mit dem Fahrrad nach Peking zu radeln. Und ich dachte, wenn diese zwei Jungs Geld mit Fahrradfahren sammeln können, warum sollte mir das nicht gelingen? Inzwischen haben sie übrigens nicht nur eine, sondern 20 Schulen finanziert«, sagt er.

Er selbst trainierte Fahrradfahren schon in seiner Kindheit und hat mit seinen Eltern Teile Europas und der USA mit Rad, Zelt und Schlafsack bereist. Nach Schulabschluss, Berufsausbildung und eigener Familiengründung trat das Hobby für eine Zeit lang in den Hintergrund. Seit der Geburt von Benjamin im Jahr 2008 waren andere Dinge wichtiger. »Eine Rückkehr aufs Rad ebnete mir die Anschaffung eines speziellen Bikes für Benjamin, das man auch als Anhänger umfunktionieren kann.« Inzwischen dürfen Ben und sein Vater als Unified Team häufig am Wochenende zur knapp 15 Kilometer entfernten Eisdiele in Steinheim an der Murr. Ben ist dort Stammkunde – man weiß, dass er ausschließlich Vanille isst.

## Ausgerechnet Riga?

»Zugegeben, ich hielt mein Ziel, pro Tag im Sattel 1000 Euro sammeln zu wollen, selbst für etwas hochgegriffen. Das hielt Petra Hauser vom Vorstand des 46PLUS nicht davon ab, von der Idee begeistert zu sein.« Nüchtern betrachtet, sei das Projekt für den Verein ohne Risiko und keine Investition. Die Ausrüstung zahlt er selbst. »So hatte ich einen guten Grund, ein neues Bike anzuschaffen, das für solch einen Gewalttritt mit Zelt und Schlafsack aufgerüstet werden kann«, verrät er uns.

Warum er ausgerechnet nach Riga fahre, diese Frage werde ihm immer wieder gestellt. Die Antwort sei einfach: »Wenn man Tagesleistungen von rund 250 km anstrebt, braucht man dafür schon ein paar Stunden und das natürliche Tageslicht ist bekanntermaßen in den Sommermonaten auf

Elterninitiative – Aktuelles  
der Northalbkugel ausgedehnt vorhanden. Um nicht grobe Brücken überqueren zu müssen oder von Führverbindungen abhängig zu sein, ergibt sich automatisch eine Route nach Nordosten, um den Vorteil des möglichst langen Tages umfassend nutzen zu können«, erklärt uns Benjamin's Vater. Ein Naturhighlight hätte auf diesem Weg die Kurische Nehrung nördlich von Kaliningrad werden sollen. Aufgrund der aktuellen Sicherheitslage sei eine Einreise ins russische Kaliningrad jedoch ausgeschlossen.

## Die Tour begleiten – auf Social Media

Seit dem 14. August 2021 läuft Martin Lühning neben dem körperlichen Training an der Umsetzung seines Spendenprojekts. »Ohne Promistatus Spendenbereitschaft anzuregen, ist gar nicht so einfach«, so seine Erfahrung. Aber der gute Zweck habe schon so manches bewegt. Und tatsächlich sei bereits Monate vor der Tour eine beachtliche Spendensumme zusammengekommen.

So richtig los geht die Fahrt Ende Juni. »Wer mich leiden sehen will, kann mein *Rigadventure* auf Instagram, Facebook oder Tumblr begleiten. Unter dem Hashtag *#46plusgoesriga* auf Instagram oder mit dem User Namen mlz2bike sollte man fündig werden«, so Martin Lühning. ■

Weitere Information: [www.46plus.de/46plusgoesriga](http://www.46plus.de/46plusgoesriga)

## SPORT-PROJEKT

FIT für sportliche Förderung und Inklusion  
Das Sport-Projekt FIT (Förderung, Inklusion und Training) ist eine gemeinsame Initiative von 46PLUS und dem SV Salamander Kornwestheim 1894 e.V. Gemeinsam fördern die beiden Vereine die Fitness von Kids, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Down-Syndrom und bereiten sie auf die Teilnahme an Wettbewerben wie den Special Olympics vor. In diesem Juli werden die jungen Sportler bei den Special Olympics Landes-Sommerspielen in Mannheim an den Start gehen. Das große Sportfest mit Athletinnen und Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung wurde in den vergangenen Jahren Corona bedingt verschoben. Nun ist auch das Team aus der Kooperation wieder live dabei. Wir drücken die Daumen und berichten in den MITTEILUNGEN im Herbst.

