

Marathon mit Schulterblick

SAIMUSON MANIVANNAN läuft 42,195 Kilometer um den Maschsee – und zwar rückwärts

Die Sonne scheint und spiegelt sich im Maschsee, Menschen joggen, spazieren und radeln vorbei. Und einer fällt sofort auf: Inmitten des Trubels läuft ein junger Mann rückwärts, mit konzentriertem Blick über die Schulter, Runde für Runde. 42,195 Kilometer versucht er so zurückzulegen – also einen Marathon. Sein Ziel: Sich damit eine von 50 Wildcards für den Extremlauf „Last Soul Ultra“ (LSU) im August sichern.

Die Idee dafür kam dem 27-jährigen Saimuson Manivannan spontan in den Kopf, einen Tag zuvor und mit wenig Vorberei-

tung. Doch die Gefahren eines solchen Vorhabens waren dem Medizinstudenten aus Hannover bewusst: „Ich habe Markus Jürgens, den Weltmeister im Rückwärtsmarathon, angeschrieben, und der hat mir auch dringend davon abgeraten“, sagt er. „Weil das Verletzungsrisiko einfach viel zu hoch ist. Man kann stürzen, man kann sich die Sehnen und Gelenke verletzen.“ Trotzdem entschied er sich für den Lauf: „Weil ich so vernarrt war und das mittlerweile so ein Ego-Ding geworden ist.“

Mehrere Freunde begleiteten Manivannan bei seiner Aktion, um ihm Orientierung zu geben

und zwischendurch mit Wasser und Essen zu verpflegen. Einer von ihnen war zusätzlich damit beauftragt, das ganze Geschehen zu filmen, denn Manivannan ist neben seinem Medizinstudium Content-Creator auf Instagram und TikTok. Dort nimmt er die Zuschauenden mit seinen fast täglichen Läufen mit und berichtet über sein großes Ziel, am LSU teilzunehmen – bei dem übrigens vorwärts gelaufen wird. „Die Runde um den Maschsee ist meine Standardstrecke, dort sind immer viele Leute, und es sorgt für mehr Aufmerksamkeit“, erzählt der junge Sportler.

Mit dem Laufen hat Manivannan im Alter von 16 Jahren angefangen, er hat bereits an verschiedenen Marathons teilgenommen, auch schon in Hannover. Um sich selbst an seine Grenzen zu bringen, hofft er, an dem Extremlauf teilnehmen zu dürfen. Für den LSU (der Austragungsort ist noch offen) werden 150 Startplätze vergeben, wobei 100 über ein Lotterieverfahren verteilt und die restlichen 50 von den Veranstaltern persönlich ausgesucht werden. Daher versuchen mehrere Sportler, auf Social Media besonders auffällige Videos hochzuladen, um auf sich aufmerksam zu machen: „Jeder sagt, was er drauf



„Weil das mittlerweile so ein Ego-Ding geworden ist“: Saimuson Manivannan läuft rückwärts um den Maschsee. Foto: privat

hat, und macht eine coole Challenge, um für den Lauf ausgesucht zu werden“, erklärt Manivannan – der sich also für einen

Rückwärtslauf entschied. Während Manivannan seinen Rückwärtsmarathon absolvierte, ergaben sich nach und nach

Schwierigkeiten: „Ich bin dreimal fast gestürzt und habe gemerkt, wie meine Beine schwerer wurden.“ Aber ans Aufge-

ben hat er trotzdem nicht gedacht: „Ich wäre sogar rückwärts gekrochen, wenn es nötig gewesen wäre. Aufgeben war keine Option, auch wenn es phasenweise schon schwer war.“ Nach sieben Runden und einer Laufzeit von 4:55 Stunden war es dann geschafft – Manivannan ist einen kompletten Marathon rückwärts gelaufen. „Ich weiß jetzt ganz genau, ich habe alles dafür gegeben, um diese Karte zu erhalten, und ich finde, es wäre auch verdient“, sagt er voller Stolz. Im Anschluss berichtet er von Schmerzen und dem Gefühl, nicht mehr vernünftig vorwärtslaufen zu können: „Ich dachte, ich habe das Vorwärtsgehen verlernt“, erklärt er in einem Video auf Instagram. Aber: „Ich bereue die Entscheidung kein bisschen.“

Ob Manivannan am Ende eine Wildcard für den Extremlauf bekommt, entscheidet sich in den kommenden Wochen. Aber auch wenn es nicht so sein sollte, würde er es im nächsten Jahr erneut versuchen: „Ich kann mir vorstellen, den Rückwärtslauf dann doppelt so lang zu machen.“ Eventuell kann man dem jungen Medizinstudenten dann im nächsten Frühjahr noch einmal dabei zusehen, wie er am Maschsee rückwärts seine Runden dreht.

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Wir suchen Verstärkung!

Heimann

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

36438801_002626

CARL OETTINGER
GESUNDHEITSTECHNIK SEIT 1947
SANITÄR • HEIZUNG • LÜFTUNG

**WASSERSCHADEN?
HEIZUNG KAPUTT?
NEUES BAD?
AUF ZU OETTINGER**

5% RABATT
AUF SERVICELEISTUNGEN*

Beekestrasse 54 • Telefon: 0511 - 942990
30459 Hannover • www.carloettinger.de
Telefax: 0511 - 9429942 • Info@carloettinger.de

* Jetzt bis zum 30. Juni 2026 5 % Rabatt mit dem Code „Wochenblatt“ auf unseren Kundendienst sichern!

7763901_002626

FLOWMARKT x FRIENDS Präsentiert von **HAZ & NP**

HEY YOU BRING THE FLOW

26. APRIL 2026
10-20H 5 EURO*
EINTRITT

FLOWMARKT x FRIENDS
10-16H **10-20H**

ALTE DRUCKEREI
August-Madsack-Str. 1 • 30559 Hannover

HAZ & NP **ELECTRIC UVVE** **food truck klub** **WEINBAR gegenüber** **TKH**

* Online Tickets zzgl. Gebühr

Der Verkauf erfolgt auf fremden Namen.

9854701_002626

Hit Zero und fehlende Konkurrenz

Cheerleaderinnen Volcanos Fire zurück aus den USA

Als die Cheerleaderinnen der Volcanos Fire zurück in Deutschland waren, krachte direkt der Alltag rein. Mittwochs erst am Flughafen gelandet, rief am nächsten Tag schon wieder die Schule. „Ich weiß gar nicht, ob es alle morgens geschafft haben“, sagt Trainerin Azin Meyer. Eine Woche war die Gruppe aus Gleidungen in den USA, um an ihrem ersten internationalen Wettkampf teilzunehmen. Nach der Ankunft in Ontario (Los An-

geles) folgte allerdings direkt eine Enttäuschung. Die Volcanos waren das einzige internationale Team in ihrer Kategorie – und damit ohne Konkurrenz. Organisation und Finanzierung sind für Mannschaften außerhalb der USA eine Menge Arbeit mit großen Herausforderungen. „Davon haben wir uns aber nicht beirren lassen“, sagt Meyer. „Die Mädels haben super abgeliefert.“

Im Vorfeld hatten Trainerin und Mannschaft ein klares Ziel ausgerufen: Hit Zero. Also eine Performance ohne Fehler. Gesagt, getan. Am ersten der beiden Wettkampftage lieferten die Cheerleaderinnen direkt ab und holten über 91 Prozentpunkte. „Da waren wir selbst überrascht“, sagt Meyer. Mit viel Motivation im Gepäck schraubten die Volcanos am zweiten Tag noch an der Gesamtbewertung. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Im Vergleich mit der nationalen Konkurrenz auf dem gleichen Level

erreichten sie den zweiten Platz. Mit 0,05 Punkten Abstand auf den Erstplatzierten. „Wir haben Deutschland auf amerikanischem Boden richtig gut vertreten“, bilanziert Meyer.

Mitfinanziert von der NP-Sportstiftung sammelte das Team eine Menge Erfahrungen und erfuhr tolle Gastfreund-

schaft. Die Unterstützung der amerikanischen Teams war ebenso groß wie der Support aus Deutschland. „Die Nachrichten kamen aus allen Ecken. Ganz Gleidungen hat mitgefiebert“, sagt Meyer. Die Gruppe der 11- bis 16-Jährigen ist noch einmal ein weiteres Stück zusammengewachsen. „Die haben sich gehol-

fen und unterstützt, wo es nur ging“, sagt Meyer. Für die Volcanos Fire war es der letzte Wettkampf in dieser Zusammensetzung, denn einige Cheerleaderinnen steigen ins nächste Level auf. Der Wettkampf war der perfekte Abschluss: „Das“, sagt Meyer, „wird keiner so schnell vergessen.“



Die perfekte Vorstellung: Am ersten Wettkampftag erreichten die Volcanos Fire ein sogenanntes Hit Zero. Foto: Azin Meyer

Impulse für Sportvereine

15. Sportkongress des Regionssportbundes thematisiert KI, Ehrenamt und Klimaschutz

HANNOVER. Rund 200 Vertreterinnen und Vertreter aus Sportvereinen, Politik und Verwaltung haben am 15. Sportkongress des Regionssportbundes Hannover im Haus der Region teilgenommen. Im Mittelpunkt standen aktuelle Herausforderungen für die Vereinsarbeit – von Künstlicher Intelligenz über die Gewinnung Ehrenamtlicher bis hin zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit.

RSB-Vorstand Ulf Meldau eröffnete die Veranstaltung und betonte die Bedeutung des Austauschs mit Fachleuten. „Der Austausch untereinander und mit Expertinnen und Experten ist für unsere Vereine enorm wichtig. Wir möchten Impulse geben, die direkt im Vereinsalltag umgesetzt werden können.“

Jens Palandt, Erster Regionssportrat und Dezernent für Umwelt, Klima, Planung und Bauen, hob die gesellschaftliche Rolle der Sportvereine hervor. Diese stärken Begegnung und Integration, stünden jedoch zugleich vor der Herausforderung, ausreichend Ehrenamtliche zu gewinnen. Die

Region unterstütze den Sport weiterhin durch Investitionen in Infrastruktur, energetische Sanierung und Programme für Kinder und Jugendliche. Auch Dagmar Ernst aus dem RSB-Vorstand stellte die Bedeutung des Ehrenamts in den Fokus. Sie forderte mehr Anerkennung und bessere Rahmenbedingungen für Engagierte. In drei thematischen Foren wurden konkrete Ansätze vertieft. Ein Schwerpunkt lag auf dem Einsatz von Künstlicher In-

telligenz im Vereinsalltag, etwa bei Textarbeit oder Förderanträgen. Dabei wurde deutlich, dass KI zwar unterstütze, die inhaltliche Verantwortung jedoch beim Menschen bleibe. Ein weiteres Forum widmete sich der Generation der 55- bis 70-Jährigen als potenzielle Ehrenamtliche. Fachleute verwiesen auf deren großes Engagementpotenzial, betonten jedoch die wachsende Bedeutung flexibler Einsatzmöglichkeiten und gezielter An-

sprache. Im dritten Forum standen Klimaschutz und Anpassungsstrategien für Sportanlagen im Mittelpunkt. Angesichts zunehmender Wetterextreme gewinne die nachhaltige Ausrichtung von Vereinen an Bedeutung. Praxisbeispiele zeigten, wie sich Maßnahmen wie Müllvermeidung oder nachhaltige Bewirtschaftung konkret umsetzen lassen.

Ergänzt wurde das Programm durch einen „Markt der Möglichkeiten“, auf dem sich Organisationen und Initiativen präsentierten und über Unterstützungsangebote informierten. Zum Abschluss verwies der Regionssportbund auf kommende Veranstaltungen und setzte damit den Ausblick auf weitere Impulse für die Vereinsarbeit fort. So stehen etwa vom 4. bis 6. April die „OsterAktivTage“ auf dem Programm und am 18. April das Pilotprojekt „Planspiel – Denk- & Spielraum für Nachhaltigkeit im Sportverein“.



Auf dem Markt der Möglichkeiten beteiligten sich dieses Jahr acht Ausstellende, darunter auch ein Team des LandesSportBundes Niedersachsen. Foto: RSB Hannover

➔ Nähere Informationen: rsbhannover.de/sportkongress