Er läuft und läuft – und tut Gutes

Lars Kell hat den Laufsport entdeckt und sammelt dabei gleich Geld für soziale Einrichtungen

VON RENÉ DENZER

Grengel/Eil. Lars Kell hat in diesem Jahr gleich doppelt Ansporn die von ihm angestrebten 1000 Kilometer auf der Laufstrecke abzureißen. Einmal, um etwas für seine Gesundheit und einmal, um etwas Gutes zu tun.

Denn immer, wenn sich der 50-Jährige die Laufklamotten

> **„Mein Gewicht hatte eine Grenze überschritten**
>
> **Lars Kell**

anzieht und er eine Runde auf seiner Haus- und Hof-Strecke vom Grengel nach Leidenhausen und wieder zurück dreht, klingelt woanders die Kasse. Genauer gesagt beim Bundeswehr-Sozialwerk und beim Ambulanten Kinder und Jugendhospizdienstes (AKHD) in Köln. Pro gelaufenen Kilometer spendet Kell nämlich je 15 Cent an die jeweilige Einrichtung. Das wären bei erreichten 1000 Kilometer im Jahr 150 Euro pro Initiative.

Inspiriert wurde Kell durch einen Spendenlauf einer Laufgemeinschaft. Das war sein Antrieb, selbst etwas Ähnliches ins Leben zu rufen. Da Kell bei der Bundeswehr in Bonn-Beuel als Programmierer arbeitet, war schnell klar, dass er das Bundwehr-Sozialwerk unterstützen will. Hier hat es ihm besonders die „Aktion Sorgenkinder in Bundeswehrfamilien des Bundswehr-Sozialwerks" angetan. Dadurch wird ermöglicht, dass körperlich und/oder geistig behinderte Kinder von Bundeswehrangehörigen für einige Wochen im Jahr an speziellen Freizeiten teilnehmen können. Die Eltern können in dieser Zeit etwas Luft holen. Auch werden bei dieser Aktion Einzelhilfen geleistet, etwa dann, wenn andere soziale Träger keine Zahlungen leisten und die Familien die Lasten aber

Lars Kell läuft ums Gut Leidenhausen herum. Foto: Denzer

können. Und da auch der AKHD sich um Familien kümmert, die schwere Schicksalsschläge erfahren, lag es nahe, dorthin auch einen Teil der Spende zu geben. „Beide Institutionen sind in ihrer unverzichtbaren Arbeit auf Spenden angewiesen. Und ich möchte meinen Teil dazu beitragen", sagt Kell. Er ist zum Laufen gekommen, nachdem er eines seiner größten Laster, das Rauchen, aufgegeben hatte. Der Blick auf die Waage war der Auslöser. „Ich musste feststellen, dass mein Gewicht eine Grenze überschritten hatte, welches ich vorher so nie erreicht hatte." Dementsprechend fing Kell an zu laufen. Zunächst eher ab und zu. Schließlich wollte er ja nur abnehmen. Der Spaß blieb weitestgehend auf der Strecke.

„Irgendwann im Laufe des Jahres 2018 entglitt mir im Rahmen eines lockeren Abends im Kreise meiner Kameraden der Spruch: Ach was, einen Halbmarathon kann doch jeder laufen." Seine damaligen Mitstreiter ließen sich nicht zweimal bitten und organisierten Kell dann als Abschiedsgeschenk anlässlich seiner anstehenden Versetzung ein Startticket für den Halbmarathon in Bonn 2019.

Kell im Zugzwang. „Aus der Nummer kam ich nicht mehr raus." Auch wenn mehrere Erkrankungen seine Vorbereitungen unterbrachen und er zwischenzeitlich drei Monate Sportpause hatte, gelang es ihm doch, den Halbmarathon zu laufen. Weitere Läufe folgten. „Und da habe ich dann festgestellt, dass mir dieser Sport nicht nur Spaß bereitet, sondern auch genau den Ausgleich bringt, den ich für meinen Beruf brauche."

Und so läuft Lars Kell nun regelmäßig, gegen die Uhr und den inneren Schweinehund. Schnelle Läufe über fünf bis sechs Kilometer, Trainingsläufe über zwölf Kilometer und Rennen, sofern sie vor Corona möglich waren, über die Zehn-Kilometer- und Halbmarathon-Distanz.

So sammelt Kell Kilometer und Geld für die beiden Institutionen – aus eigener Tasche. „Wer mich unterstützen möchte, kann dies gerne tun", sagt Kell augenzwinkernd. Für seine Spendenaktion hat er eine Internetseite ins Leben gerufen. Auf der verfolgt werden kann, wie viele Kilometer er gelaufen und wie viel Geld zusammengekommen ist. „Wenn ich mir den ersten Monat so anschaue, bin ich sogar zu schnell unterwegs", scherzt Kell. Über 120 Kilometer sind es schon.