

## Integration durch Ausdauersport – Schwimmen, Radfahren und Laufen (Triathlon) im Frankfurter Norden

Das Vorhaben „Integration durch Ausdauersport – Triathlon, Schwimmen, Radfahren und Laufen im Frankfurter Norden“ stärkt gezielt den sozialen Zusammenhalt am Ben-Gurion-Ring (Nieder-Eschbach) und in den angrenzenden Quartieren Bonames, Harheim, Kalbach und Frankfurter Berg. Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass jenseits beispielsweise von Fußball und Basketball die Beteiligung junger Menschen an Ausdauersportarten unterdurchschnittlich ist. Gerade Schwimmen, Radfahren und Laufen fördern Disziplin, Teamgeist, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit. Indem wir regelmäßig zusammen trainieren, gemeinsame Ziele verfolgen und Erfolge sichtbar machen, werden Beziehungen geknüpft, das Vertrauen wächst und der Ring sowie der Frankfurter Norden rücken näher zusammen.

Getragen von einer lokalen Sportinitiative im Frankfurter Norden verankert das Projekt seine Angebote bewusst direkt am Ring und Frankfurter Norden. Kurze Wege, flexible Trainingszeiten und offene Treffpunkte ermöglichen, dass sich Nachbarinnen und Nachbarn begegnen, unabhängig von Alter, Herkunft oder sportlicher Vorerfahrung. Erfahrene Ehrenamtliche leiten behutsam an. Einheiten werden leistbar dosiert und begleitende Workshops zu Ausrüstung, Sicherheit, Ernährung und Regeneration senken Einstiegshürden. Eine geschlossene Strava-Gruppe dokumentiert Fortschritte und motiviert, ohne Leistungsdruck zu erzeugen, wichtiger als Zeiten sind Verbindlichkeit, Rücksichtnahme und Unterstützung innerhalb der Gruppe.

Soziale Zugänge und finanzielle Niedrigschwelligkeit sind wichtig, damit insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene für Ausdauersport begeistert werden und Kosten nicht abschreckend wirken. Das Projekt setzt gezielte Zugangs- und Entlastungsbausteine um. Dazu zählen (1) gestaffelte bzw. bei Bedarf erlassene Teilnahmebeiträge, (2) ein Leih- und Tauschpool für Räder, Laufschuhe und Schwimmausrüstung, (3) die Übernahme von Startgeldern, Bahn- und Freibadeintritten sowie Anfahrtskosten zu Trainings und Wettkämpfen, (4) „Sportstarter-Pässe“ als kleine Stipendien für eine durchgängige Teilnahme über mehrere Monate sowie (5) aufsuchende, sozialräumliche Formate in Schulen, Jugendtreffs und am Ring selbst, die Hemmschwellen senken. Für diese Maßnahmen

benötigen wir gezielt Unterstützung einschließlich finanzieller Förderung damit keine Interessierten aus Kostengründen ausgeschlossen werden und soziale Teilhabe von Beginn an gesichert ist.

Die Zielgruppe sind vor allem 15- bis 35-Jährige aus dem Ring und den umliegenden Vierteln. Familien und Jüngere werden über begleitende Formate einbezogen. Es sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen oder körperliche Fitness nötig. Das Projekt richtet sich ausdrücklich an Einsteigerinnen und Einsteiger („Normalos“). So entstehen gemischte Trainingsgruppen, in denen unterschiedliche Milieus und Generationen zusammenfinden. Patenschaften zwischen Erfahrenen und Neuen fördern Verantwortungsübernahme und kleine Rollen vom Streckenposten bis zur Materialausgabe geben auch weniger Sportaffinen eine sinnstiftende Aufgabe. Auf diese Weise wird das Training zum sozialen Anker im Quartier. Die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgt gestaffelt und freiwillig und nicht alle Teilnehmenden verfolgen alle Zielstufen.

Inhaltlich ist das Vorhaben mehrjährig angelegt. Nach einer zweijährigen Aufbauphase, in der Grundlagen gelegt und Routinen gefestigt werden, folgt die Zielphase mit der Teilnahme an großen Sportveranstaltungen. Bereits 2026 werden zwei Halbmarathons und der Frankfurt-Marathon angestrebt. Im Radsport steht eine 180-Kilometer-Tour an einem Tag, im Schwimmen die sichere Bewältigung von 1.200 Metern. 2027 folgen zwei Halbmarathons, der Berlin- und Frankfurt-Marathon kombiniert, zwei 180-Kilometer-Radtage in Folge und 2.000 Meter Schwimmen und die Teilnahme an „MöWathlon“ oder „Der Kleine Karl“. 2028 sind mindestens zwei Halbmarathons, beide großen Marathons, drei aufeinanderfolgende 185-Kilometer-Radtage und 4000 Meter Schwimmen geplant und die Teilnahme an „MöWathlon“ oder „Der Kleine Karl und Moret-Triathlon“. Zielbild für 2029 ist die erfolgreiche Teilnahme am Ironman Frankfurt. Gemeinsame Vorbereitung und geteilte Erlebnisse vom ersten 5-Kilometer-Lauf bis zum großen Wettkampf stiften Identifikation mit dem Stadtteil und dem Frankfurter Norden.

Zur sozialen Verankerung gehören wiederkehrende Quartiersformate, wie ein offenes „Ring-Lauftreffen“, saisonale Rad-Treffs mit Verkehrssicherheitscheck, ein sommerlicher Swim-&-Run im Freibad sowie ein jährlicher Quartierslauf mit Start und Ziel am Ring. Kooperationen

mit Jugendzentren, Nachbarschaftstreffs und lokalen Vereinen öffnen weitere Zugänge. Info-Stände im Quartier und niedrigschwellige Schnupperangebote machen den Einstieg leicht und sichtbar.

Die benötigte Ausstattung wird pragmatisch und solidarisch organisiert. Dazu zählen unter anderem verkehrssichere Räder, Helme, Brillen (ggf. mit Sehstärke), Trikots, wetterfeste Kleidung, Beleuchtung, Trinkflaschen, bei Bedarf Triathlon-Auflieger und Fahrradcomputer. Fürs Laufen Kappen, atmungsaktive Bekleidung, geeignete Schuhe, Trinksysteme und Winterausrüstung. Für das Schwimmen, Brillen (ggf. mit Sehstärke), Mützen und Hosen. Leihpools, Second-Hand-Beschaffung, Sachspenden und Partnerschaften im Stadtteil halten die Kosten niedrig und stärken zugleich die Nachbarschaftshilfe.

Wirkungen auf den Zusammenhalt werden fortlaufend erhoben und regelmäßige Teilnahme- und Verbleibszahlen, Übergänge in Vereine, ehrenamtliches Engagement innerhalb des Projekts, die Durchmischung der Gruppen sowie qualitative Rückmeldungen aus der Jugendarbeit und Nachbarschaft. Besonders im Blick steht, ob sich Teilnehmende stärker mit dem Ring und dem Stadtteil identifizieren, ob neue Bekanntschaften entstehen und ob gemeinsame Aktivitäten über das Training hinauswachsen.

So wird „Integration durch Ausdauersport“ zu einem verlässlichen sozialen Taktgeber im Ring und im Frankfurter Norden. Das Projekt verbindet Bewegung, Begegnung und Beteiligung, öffnet Türen in zuvor wenig zugängliche Sportarten und macht den Stadtteil spürbar lebendiger, gesünder und solidarischer.