

Running Moms Nikolauslauf 2025

Eine Gemeinschaft, die bewegt

Der Running Moms Nikolauslauf 2025 im Maxipark Hamm ist weit mehr als eine Sportveranstaltung. Er ist ein sichtbares Zeichen dafür, was entsteht, wenn engagierte Frauen Verantwortung übernehmen – für ihre Gesundheit, für ihre Gemeinschaft und für gesellschaftliche Themen.

Organisiert wird der Lauf von den Running Moms, einem Lauftreff für Mütter. Frauen, die zwischen Familie, Beruf und Mental Load ohnehin stark gefordert sind, nehmen sich bewusst Zeit, um ehrenamtlich ein Event auf die Beine zu stellen, das verbindet, stärkt und hilft. Acht Planerinnen und bis zu 20 ehrenamtliche Helferinnen im Alter von 30 bis 55 Jahren arbeiten vollständig unentgeltlich. Selbst die Anmeldung läuft nicht automatisiert – jede einzelne Anmeldung wird persönlich von uns bestätigt. Dieses Detail zeigt, wie viel Herzblut und persönliche Wertschätzung in jedem Schritt steckt.

Im Projektjahr 2025 kamen rund 250 Läufer:innen und Besucher:innen zusammen. Running Moms reisten aus ganz Deutschland an – unter anderem aus Hannover oder dem Odenwald – um Teil dieser besonderen Gemeinschaft zu sein. Drei Teilnehmer:innen liefen 30 Runden à 1 Kilometer um den Glaselefanten – insgesamt 30 Kilometer – und setzten damit ein beeindruckendes Zeichen für Ausdauer und Willenskraft.

Der Lauf ist offen für alle: Frauen, Familien, Kinder und Bürger:innen aus Hamm und Umgebung. Ein DJ sorgt für Partystimmung, Kinder werden spielerisch zur Bewegung motiviert. Der vkm Hamm (Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen) gestaltete ein Mitmach-Spiel, das von körperlich und geistig eingeschränkten Menschen angeleitet wurde – gelebte Inklusion auf Augenhöhe.

Der soziale Kern ist klar: 4.000 Euro gingen 2025 an das Frauenhaus Hamm. Damit wurde ein klares Zeichen gegen Gewalt an Frauen gesetzt. Seit 2022 wurden insgesamt 18.850 Euro für soziale Zwecke gesammelt.

Unterstützt wird das Projekt vom Maxipark, der Stadt Hamm, Vibefactory und Maxigastro. Finanziert wird es durch Startgelder (10 Euro für Erwachsene, Kinder frei) und Spenden.

Der Running Moms Nikolauslauf 2025 zeigt eindrucksvoll, wie ehrenamtliches Engagement eine Stadt bewegt – nachhaltig, inklusiv und mit bundesweiter Strahlkraft.