



Kurzbericht zum 7. Marburger Barfußlauf-Seminar am Sonntag, dem 5. Mai 2019

Ausrichter: Laufschiule Marburg

Organisationsteam: Martin Güngerich, Anne Harbig, Katrin Kusche, Emelie Landmann, Judith Sikora

Treffpunkt: Eingang des Georg-Gaßmann-Stadions in Marburg-Ockershausen

Beginn: 11:00 Uhr (MESZ)

Ablauf

- Begrüßung durch Martin Güngerich; Kurzvorstellung der Angebote und der sportlichen Ausrichtung der Laufschiule Marburg
- Verteilung von Leicht-Rucksäcken zum Schuhtransport
- Einführender Vortrag (Martin Güngerich):
Biomechanische und evolutionsbiologische Betrachtungen zum Barfußlaufen
- Gemeinsamer Lauf durch Stadion, Felder und Innenstadt
unterbrochen durch Impulsvorträge zu verschiedenen Aspekten des Barfußlaufens:
 - Tipps für gesunde Lauftechnik mit Koordinationsübungen (Kristina Jago und Martin Güngerich)
 - Barfußlaufen auf verschiedenen Untergründen (Martin Güngerich)
 - Erfahrungsberichte zweier Barfußläuferinnen (Katrin Kusche und Anne Harbig)
 - Barfußlaufen unter widrigen Bedingungen und Behandlung kleiner (äußerer) Verletzungen (Christian Lemburg und Emelie Landmann)
- Rückkehr ca. 14:00 Uhr.
Ausklang mit Erfrischungsgetränken und Snacks, dabei Kurzvortrag
 - Barfuß bei Wettkämpfen / Volksläufen - was ist zu beachten? (Werner Zittlau und Judith Sikora)

Teilnehmende (inkl. Übungsleiter): 39, davon 18 weiblich und 21 männlich

Gelaufene Strecke: wahlweise 7 km oder 5 km.

Arten des Untergrunds: Asphalt und Betonpflaster unterschiedlicher Qualitäten, Wiesenweg, Kunststoffbahn

See English version on page 2.

Short Report

on the 7th Marburg Barefoot-Running Workshop

on Sunday, May 5th, 2019

Host: Laufschnule Marburg (The Marburg Running School)

Organizing team: Martin Gungerich, Anne Harbig, Katrin Kusche, Emelie Landmann, Judith Sikora

Meeting point: Entrance of Georg Gassmann Stadium in Marburg, State of Hesse, Germany

Starting time: 11:00 a.m. (CEST)

Programme

- Welcome by Martin Gungerich; short presentation of the offers by Marburg Running School and its sports concept
- Distribution of light backpacks for shoe transportation to the participants
- Introductory talk (Martin Gungerich):
Biomechanical and evolutionary considerations on barefoot running
- Run through the stadium, fields and Marburg residential areas, paused by short notes:
 - Instructions for healthy running form including co-ordinative workouts (Kristina Jago and Martin Gungerich)
 - Barefoot running on different terrains (Martin Gungerich)
 - Experience reports by two barefoot runners (Katrin Kusche and Anne Harbig)
 - Barefoot running under adverse conditions and treatment of minor (external) injuries (Christian Lemburg and Emelie Landmann)
- Return to the starting point at 2:00 p.m.;
conclusion of the workshop with drinks, snacks and final short note:
 - Barefoot at running competitions - what to consider? (Werner Zittlau and Judith Sikora)

Participants (including instructor team): 39 (18 female und 21 male)

Distance run: 7 km or 5 km.

Running surfaces: asphalt and concrete pavement of different qualities, meadow path, synthetic stadium track