



Kurzbericht
zum 3. Marburger Barfußlauf-Seminar
im Rahmen des 5. International Barefoot Running Day (IBRD)
am Sonntag, dem 3. Mai 2015

Ausrichter: Laufschiule Marburg

Leitung der Übungen: Martin Güngerich

Übungs- und Organisationsassistentz: Susann Hinz, Hanna Grobe

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

Beginn: 11:00 Uhr

Ablauf

- Verteilung von Leicht-Rucksäcken zum Schuhtransport an die Teilnehmenden
- Begrüßung durch Martin Güngerich; Kurzvorstellung der Laufschiule Marburg, der Barefoot Runners Society und der Tradition des IBRD
- Einführender Vortrag: Einordnung des Barfußlaufens unter biomechanischen und evolutionsbiologischen Aspekten; Chancen und mögliche Risiken des Barfußlaufens
- Einige Übungen zur Laufkoordination auf dem Stadionrasen
- Laufen auf verschiedenen Untergründen im Stadion (Kunststoffbahn, Gras, Sand, Betonpflaster)
- Schrittfrequenztraining mit Metronom
- Verlassen des Stadions und Lauf (ca. 7 km) durch die Marburger Innenstadt im Bereich des Lahnufers, dabei mehrere Pausen mit...
- ... weiteren Koordinations- und Haltungsübungen (Annegret Hinz, Physiotherapeutin)
- ... kurzen Impulsvorträgen (Hanna Grobe: Keine Kniebeschwerden mehr - dank Barfußlaufen; Lisa-Marie Jasper: Barfuß im Wettkampf; Martin Güngerich: Vor- und Nachteile verschiedener Untergründe / Barfußlaufen im Winter)
- Rückkehr ca. 13:40 Uhr. Danach Ausklang mit Erfrischungsgetränken und Snacks

Teilnehmende (inkl. Übungsleiter): 23, davon 15 weiblich und 8 männlich

Gelaufene Strecke außerhalb des Stadions: 7 km

Arten des Untergrunds: Asphalt, Betonpflaster, Holzbohlen (Lahn-Stege), Waschbeton