



www.thebarefootrunners.org/pages/IBRD

Kurzbericht
zum 4. Marburger Barfußlauf-Seminar
im Rahmen des 6. International Barefoot Running Day (IBRD)
am Sonntag, dem 1. Mai 2016

Ausrichter: Laufschule Marburg

Organisationsteam: Martin Güngerich, Susann Hinz, Emelie Landmann, Tabea Wagner

Treffpunkt: Rosenparksteg / Anneliese-Pohl-Allee in Marburg

Beginn: 11:00 Uhr

Ablauf

- Verteilung von Leicht-Rucksäcken zum Schuhtransport inkl. Lunchpaketen an die Teilnehmenden
- Begrüßung durch Martin Güngerich; Kurzvorstellung der Angebote der Laufschule Marburg, der Barefoot Runners Society und der Tradition des IBRD
- Einführender Vortrag (Susann Hinz, Martin Güngerich): Biomechanische und sensomotorische Vorteile des Barfußlaufens; unmittelbare Auswirkungen auf die Fußgesundheit
- Gemeinsamer Lauf durch die Innenstadt, Wohngebiete und den angrenzenden Wald, unterbrochen durch Impulsvorträge zu verschiedenen Aspekten des Barfußlaufens:
 - Tipps für gesunde Lauftechnik (Susann Hinz)
 - Demonstration von Koordinationsübungen (Martin Güngerich)
 - Umgang mit (vermeintlichen) Risiken des Barfußlaufens (Martin Güngerich)
 - Vor- und Nachteile verschiedener Untergründe (Tabea Wagner)
 - Barfuß bei Wettkämpfen / Volksläufen - was ist zu beachten? (Martin Güngerich)
 - Barfußlaufen bei Dunkelheit und im Winter (Susann Hinz)
- Rückkehr ca. 13:05 Uhr. Danach Ausklang mit Erfrischungsgetränken und Snacks

Teilnehmende (inkl. Übungsleiter): 13, davon 7 weiblich und 6 männlich

Gelaufene Strecke: 6,5 km. 10 von 13 Teilnehmenden liefen die gesamte Route barfuß.

Arten des Untergrunds: Asphalt und Betonpflaster unterschiedlicher Qualitäten, Kopfsteinpflaster, unbefestigter Waldpfad