



[www.thebarefootrunners.org/pages/IBRD](http://www.thebarefootrunners.org/pages/IBRD)

**Kurzbericht**  
**zum 5. Marburger Barfußlauf-Seminar**  
im Rahmen des 7. International Barefoot Running Day (IBRD)  
am Sonntag, dem 7. Mai 2017

**Ausrichter:** Laufschiule Marburg

**Organisationsteam:** Martin Güngerich, Emelie Landmann, Franziska Brückner, Susann Hinz

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

**Beginn:** 11:00 Uhr

**Ablauf**

- Begrüßung durch Martin Güngerich; Kurzvorstellung der Angebote der Laufschiule Marburg, der Barefoot Runners Society und der Tradition des IBRD
- Verleihung des Lisa-Marie-Jasper-Preises an Christian Lemburg
- Verteilung von Leicht-Rucksäcken zum Schuhtransport
- Einführender Vortrag (Martin Güngerich): Biomechanische und sensomotorische Vorteile des Barfußlaufens; Barfußlaufen in der Evolution des Menschen
- Gemeinsamer Lauf durch Stadion, Felder und Innenstadt unterbrochen durch Impulsvorträge zu verschiedenen Aspekten des Barfußlaufens:
  - Tipps für gesunde Lauftechnik mit Koordinationsübungen (Martin Güngerich)
  - Gesundheitliche Vorteile des Barfußlaufens (Katrin Kusche)
  - Umgang mit (vermeintlichen) Risiken des Barfußlaufens (Martin Güngerich)
  - Vor- und Nachteile verschiedener Untergründe (Martin Güngerich)
  - Barfußlaufen unter widrigen Bedingungen und Behandlung kleiner Verletzungen (Christian Lemburg)
  - Barfuß bei Wettkämpfen / Volksläufen - was ist zu beachten? (Martin Güngerich)
- Rückkehr ca. 13:45 Uhr. Danach Ausklang mit Erfrischungsgetränken und Snacks

**Teilnehmende (inkl. Übungsleiter): 24, davon 15 weiblich und 9 männlich**

**Gelaufene Strecke:** 7 km.

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