



**Kurzbericht**  
**zum 6. Marburger Barfußlauf-Seminar**  
im Rahmen des 8. International Barefoot Running Day (IBRD)  
am Sonntag, dem 6. Mai 2018

**Ausrichter:** Laufschiule Marburg

**Organisationsteam:** Martin Güngerich, Emelie Landmann, Katrin Kusche

**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
- 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 (Martin Güngerich)
  - Erfahrungsberichte (Katrin Kusche und Judith Sikora)
  - Umgang mit (vermeintlichen) Risiken des Barfußlaufens (Martin Güngerich)
  - Barfußlaufen auf verschiedenen Untergründen und unter widrigen Bedingungen (Martin Güngerich)
  - Behandlung kleiner (äußerer) Verletzungen (Emelie Landmann)
- Rückkehr ca. 13:45 Uhr.  
Ausklang mit Erfrischungsgetränken und Snacks, dabei Kurzvortrag
  - Barfuß bei Wettkämpfen / Volksläufen - was ist zu beachten? (Werner Zittlau und Lee Kirsten)

**Teilnehmende (inkl. Übungsleiter): 37, davon 16 weiblich und 21 männlich**

**Gelaufene Strecke:** 7 km.

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