

Das Leitbild der Laufschule Marburg

1. Fassung
von Martin Güngerich und Judith Sikora

1. Gesundes und hilfsmittelfreies Laufen ohne Leistungsdruck

- Die Laufschule Marburg bietet ein attraktives Training für all diejenigen, die das Laufen als eine natürliche, für den Menschen artgerechte Fortbewegungsart begreifen und ihren Bewegungsapparat damit langfristig gesund erhalten möchten.
- Durch unser Trainingsangebot gewinnen diejenigen Menschen, die beim Laufsport aufgrund zivilisationsbedingter Schwächen des Bewegungsapparates orthopädische Hilfsmittel oder spezielle Laufschuhe verwenden, Schritt für Schritt Kraft und Koordination für eine natürlich-gesunde Lauftechnik zurück.
- Nachhaltig gesunde Sportausübung steht für uns über kurzfristigen Wettkampferfolgen. Deshalb werden Wettkämpfe im Namen der Laufschule grundsätzlich ohne orthopädische Hilfsmittel gelaufen. Gute Wettkampfergebnisse ergeben sich für uns als willkommener Nebeneffekt eines dauerhaften Trainings im Einklang mit der menschlichen Natur.

2. Barfußlaufen als ideale Trainingsmethode und eigenständige Sportart

- Weil wir auf Tausenden Trainings- und Wettkampfkilometern erkannt haben, dass Barfußlaufen eine ebenso einfache wie effektive Methode zur Verbesserung von Lauftechnik und Körperspannung ist, stellt es unsere wichtigste Trainingsmethode dar.
- Unser Training stellt für alle Teilnehmer/innen einen niederschweligen Zugang zum Barfußlaufen sicher und berücksichtigt dabei die individuellen Grenzen im Umgang mit äußeren Bedingungen wie Untergrund, Wetter und Lichtverhältnissen.
- Uns liegt die Förderung des Barfußlaufens als eigenständiger Sportart besonders am Herzen. Unter den Laufsportler/inne/n wollen wir das Bewusstsein dafür schaffen, dass Laufen ohne Schuhe nicht nur gesund, sondern insbesondere im urbanen Umfeld auch praxistauglich ist.
- Wir setzen uns aktiv dafür ein, dass die Rahmenbedingungen für barfuß laufende Menschen in Marburg und Umgebung verbessert werden.
- Ehemalige Teilnehmer/innen unseres Trainings, die die Region verlassen haben, unterstützen wir dabei, das Barfußlaufen am neuen Wohnort aufrecht zu erhalten. Wir ermutigen sie, dort eigene Laufgruppen aufzubauen.

3. Laufend unterwegs für Stadt und Region

- Unsere Trainingsrouten werden bestmöglich auf die Bedürfnisse barfuß laufender Menschen abgestimmt und sind dennoch vielfältig und abwechslungsreich. Die Attraktivität der Stadt Marburg und ihrer Region wird somit auf sportliche Weise erfahrbar.
- Um die emotionale Bindung besonders unserer jungen Teilnehmer/innen an die Stadt Marburg zu stärken, lassen wir in unsere Laufrunden in lockerer Folge lehrreiche Anekdoten zu Geschichte, Architektur und Persönlichkeiten der Universitätsstadt einfließen.

4. Unabhängigkeit

- Die Laufschule Marburg legt großen Wert darauf, Läufer/innen in Bezug auf Training und Ausrüstung unabhängig und ergebnisoffen zu beraten. Daher nehmen wir materielle Unterstützung nur von solchen Unternehmen an, deren Produkte bzw. Dienstleistungen in keiner inhaltlichen Beziehung zum Laufsport stehen.