



BarFußnoten

die Jahresbroschüre 2022/23 der
Laufschule Marburg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Was die Laufschule Marburg ist und wie sie dazu wurde	Seite 4
Die Laufschulleitung – unsere „Vor-LäuferInnen“	Seite 9
Regelmäßiges Training – klare Inhalte, schlanke Organisation	Seite 10
Veranstaltungen der Laufschule Marburg – Erfahrungen austauschen, gemeinsam Spaß haben	Seite 13
Das Laufschulteam und seine Volkslauf-Aktivitäten – Botschafter des natürlichen Laufens	Seite 17
Medienarbeit für die Kommunikation nach innen und außen	Seite 20
Impressum	Seite 23

Vorwort

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Laufschule Marburg,
liebe Freundinnen und Freunde des natürlich-gesunden Laufsports,**

zum Jahresbeginn 2023 präsentiert die Laufschule Marburg wieder eine neue Jahresbroschüre. Auch mit der vierten Ausgabe wollen wir Ihnen und Euch einen aktuellen Einblick in unsere sportliche Philosophie und unsere Trainingsmethoden gewähren sowie die Menschen vorstellen, die unsere Aktivitäten prägen. All denjenigen, die daran interessiert sind, den Laufsport nicht nur mit viel Freude an der Bewegung, sondern auch nachhaltig gesund über viele Jahre ausüben zu können, wollen wir zeigen, was sie vom Training mit dem Team der Laufschule Marburg erwarten können.

Das vergangene Jahr war auch für uns LaufsportlerInnen geprägt vom Abklingen der Corona-Pandemie und der langsamen Rückkehr zur Normalität mit endlich wieder mehr Möglichkeiten zum persönlichen Austausch. Es wurde aber auch klar, dass wir nicht sofort wieder auf das Vorpandemie-Niveau zurückkehren. Liebgewonnene Volkslauf-Veranstaltungen wurden nur teilweise wieder aufgelegt, und viele Stimmen aus der regionalen Laufsport-Szene beklagen den Teilnehmerschwund in Trainingsgruppen und Organisationsteams.

Bei der Laufschule blieb das Kern-Trainingsteam aus 2021 zumindest erhalten, und einige Personen konnten als GelegenheitsteilnehmerInnen gewonnen bzw. wiedergewonnen werden. Hier bleibt in nächster Zeit viel zu tun.

Das Laufschulteam arbeitet deswegen daran, seine Angebote weiter auszubauen, und ist optimistisch, 2023 wieder mehr GesundheitsläuferInnen häufiger dabei begrüßen zu können. Wir hoffen, dieses Heft wird einen kleinen Beitrag dazu leisten und einige LeserInnen dazu motivieren, das artgerechte und schonende Barfußlaufen mit aller anfänglich gebotenen Vorsicht mit uns gemeinsam auszuprobieren.



Herzlichst, Ihr/Euer

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Güngerich".

Martin Güngerich,
Gründer und Leiter der Laufschule Marburg

Marburg, im Januar 2023

Was die Laufschule Marburg ist und wie sie dazu wurde

2011: Hochschulsport-Kurs mit Eigeninitiative



Die Laufschule Marburg entstand im April 2011, als der Hobbyläufer Martin Güngerich die Leitung des Laufftreffs im Hochschulsport der Philipps-Universität übernahm. Schon seit seinen ersten Trainingseinheiten im Ausdauerlauf Anfang der 2000er-Jahre hatte er sich gefragt, warum sich Menschen bei einer ei-

gentlich doch so natürlichen Fortbewegungsart erschreckend häufig verletzen, und wie sich laufbedingte Beschwerden am Bewegungsapparat wirksam vermeiden lassen. Güngerichs Lösungsansatz wurde durch Lafliteratur wie die „Laufbibel“ von Matthias Marquardt und „Perfekte Lauftechnik“ von Wolfgang Bunz geprägt. Durch die Optimierung der Bewegungsabläufe hin zu einer „aktiven Lauftechnik“ sollen passive Körperstrukturen wie Bänder, Knochen und Gelenke durch präzise koordinierte Muskelaktivität vor ungesunden Fehlbewegungen bewahrt, damit entlastet und geschont werden.

Aus dem „Laufftreff“ wurde so der Kurs „Laufschule“, in dem neben dem gemeinsamen Laufen durch Stadt, Feld und Wald fast in jeder Einheit auch Koordinations- und Kräftigungsübungen durchgeführt wurden. Die Übungen wurden durch anatomische und biomechanische Erläuterungen untermauert. Wann immer die Witterung es zuließ, wurden sie barfuß absolviert, denn das Leitungsteam war durch Literaturstudium und eigene Laufversuche zur Überzeugung gelangt, dass das ständige Tragen von Schuhen eine der wesentlichen Ursachen für mangelhafte Bewegungsabläufe und daraus resultierende Verletzungen ist. Die Tragfähigkeit des Trainingskonzeptes wurde sehr schnell deutlich, denn mehr und mehr Teilnehmende, die zuvor ihrer Verletzungsanfälligkeit nur mit passiven Hilfsmitteln wie orthopädischen Einlagen oder „funktionellen“ Laufschuhen Herr geworden waren, blieben bald auf natürliche Weise beschwerdefrei.

Die TeilnehmerInnen nahmen das Kursangebot gut an, und einige hatten Lust auf „mehr“. Deswegen wurden schon während des ersten Semesters weitere Trainingstermine außerhalb des offiziellen Unisport-Programms verabredet, gemeinsame Teilnahmen an Volkslauf-Veranstaltungen organisiert (siehe auch Seite 17) und eine eigene Webseite gestaltet.

Bessere Lauftechnik und mehr Spaß ohne Schuhe

Ebenfalls bereits im Sommer 2011 wagten sich Laufschul-TeilnehmerInnen erfolgreich an das Barfußlaufen auf öffentlichen Wegen heran, das sich später zum weithin bekannten Alleinstellungsmerkmal der Gruppe entwickeln sollte. Rasch deutete sich nämlich an, dass das Laufen ohne Schuhe auf hartem Boden eine zwar einfache aber hoch wirk-



same Trainingsmethode ist, die bei vielen LäuferInnen quasi automatisch einen sanfteren Fußaufsatz, eine höhere Schrittfrequenz und nicht selten sogar eine insgesamt aufrechtere Körperhaltung bewirkt.

In den Jahren 2012 und 2013 wurde die Durchführung von Lauftechnik-Übungen wie etwa dem bekannten Lauf-ABC im Rahmen des Unisports zunehmend erschwert, da der Kunstrasenplatz durch andere Sportarten belegt war. Bei der Laufschule machte man aus der Not eine Tugend und ging mehr und mehr zum Barfußlaufen auf festen Untergründen über.

Nicht nur im Training, sondern auch bei Wettkampf-Veranstaltungen verzichteten Laufschul-Angehörige auf Straßen und Stadionbahnen immer häufiger auf Schuhe. Dabei demonstrierten sie überzeugend, dass das Barfußlaufen zumindest in der Leistungsklasse der ambitionierten BreitensportlerInnen keine negativen Auswirkungen auf das Tempo hat, solange der Boden feinkörnig und sauber ist.

Seit 2015 orientiert sich die Routenauswahl im Laufschultraining während der wärmeren Jahreszeiten immer an den Ansprüchen von Barfußlaufenden. Auch im Winter nutzt das Laufschulteam bei aller gebotenen Vorsicht vor den Gefahren tiefer Temperaturen häufig die Gelegenheit, in geschützten Räumen wie dem Stadion am Laufen „unten ohne“ dran zu bleiben.

So ist in den vergangenen Jahren das Motto „Schuhe aus und los!“ gewissermaßen zum inoffiziellen Wahlspruch der Laufschule geworden.

Im Mai 2013 veranstaltete das Laufschulteam erstmals sein jährliches Barfußlauf-Seminar, das auf verschiedenen Kanälen überregional beworben wird und eine breite Öffentlichkeit anspricht (siehe Seite 13).

Abschied vom Unisport und pandemiebedingte Herausforderungen

Im Herbst 2018 änderte der Marburger Hochschulsport überraschend seine Teilnahmebedingungen, sodass die Kurse nicht nur kostenpflichtig, sondern fortan exklusiv für Universitätsangehörige angeboten wurden. Da das Laufschulteam mittlerweile zahlreiche „Externe“ in seinen Reihen hatte und zudem die Kostenfreiheit zur Philosophie der Gruppe gehörte, konnte die Kooperation mit dem Unisport nicht sinnvoll fortgesetzt werden.

So wurde die Laufschule Marburg recht unverhofft ein rein privat organisierter, unabhängiger Lauftreff, was einerseits erhebliche Herausforderungen, andererseits aber auch interessante Chancen mit sich brachte.

Unser Leitbild in Stichworten:

- Nachhaltige Gesundheit hat für uns Vorrang vor Leistung und Wettkampferfolgen.
- Wir nutzen das Barfußlaufen (im wörtlichen Sinne!) als Trainingsmethode für gesunde Lauftechnik und fördern es als eigenständige Sportart.
- Wir laufen attraktive, abwechslungsreiche Routen, die so gut wie möglich zum Barfußlaufen geeignet sind.
- Wir sind mit der Stadt Marburg emotional verbunden und bringen dies in der Gestaltung unserer Trainingsrunden angemessen zum Ausdruck.
- Wir nehmen materielle Zuwendungen nur von solchen Organisationen an, die in keiner unmittelbaren wirtschaftlichen Beziehung zum Laufsport stehen.

Die schlanke Organisation ohne Vereinsstatus, ohne Zugehörigkeit zu einem Dachverband und ohne formelle Mitgliedschaft der TeilnehmerInnen ermöglicht der Laufschulleitung seither schnelle Entscheidungen und flexible Reaktionen auf sich ändernde Rahmenbedingungen. Beispielsweise können Lauftermine kurzfristig nach den individuellen zeitlichen Präferenzen der Teilnehmenden festgelegt werden. Zudem verringerte sich die Fluktuation zwischen Vorlesungs- und vorlesungsfreier Zeit. Der Anteil der Aktiven, die neben dem

geselligen Laufen auch an den barfuß- und lauftechnikbezogenen Trainingsinhalten interessiert waren, nahm schnell zu. So schärfte sich das Profil der Gruppe noch weiter hin zum hilfsmittelfreien Laufen.

Bereits im Mai 2018 hatte die Laufschule in einem kompakt



ausgeführten Leitbild ihre sportliche Philosophie formuliert und ihr Verantwortungsbewusstsein für das Wohlergehen der Marburger Stadtgesellschaft bekundet.

Seit 2019 erhält die Laufschule vom Magistrat der Stadt Marburg jährlich eine finanzielle Zuwendung zur Förderung des Ehrenamtes, die sich bis heute auf 1.055 € summiert. Dafür danken wir an dieser Stelle ganz herzlich.

Mit dem Ausstieg aus dem Hochschulsport-Programm versiegte jedoch zugleich ein sprudelnder Quell an kontinuierlichen Neuzugängen. Um diesen Verlust zu kompensieren, waren neue und verstärkte Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit erforderlich, die naturgemäß einiger Vorarbeit bedurften.

Genau in diese kritische Phase fielen ab März 2020 die massiven Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens aufgrund der Eindämmungsmaßnahmen gegen die Coronavirus-Pandemie. Die Laufschulleitung entschied sich sehr rasch für einen rationalen und besonnenen Umgang mit der Krisensituation. Auf Grundlage der mittlerweile innerhalb der Epidemiologie kaum noch angezweifelten, damals aber noch heftig umstrittenen Arbeitshypothese, dass Aktivitäten unter freiem Himmel bei Wahrung eines Mindestmaßes an körperlicher Distanz kein relevantes Ansteckungsrisiko bergen, wurde das regelmäßige Training der Laufschule fortgesetzt. Sie war damit vermutlich der einzige organisierte Lauftreff in Marburg, der seinen Basis-Betrieb bei aller gebotenen Vorsicht kontinuierlich aufrecht erhielt. Als Auftragnehmerin des Unisports oder Mitglied eines Leichtathletik-Verbandes hätte diese Art des Krisenmanagements der Laufschule wohl erhebliche Konflikte beschert.

In der durch „social distancing“ geprägten gesellschaftlichen Gemütslage waren negative Auswirkungen dennoch nicht vermeidbar. So zogen sich einzelne Teamangehörige vom gemeinsamen Training zurück, und die Rekrutierung neuer MitläuferInnen wurde schwieriger, auch weil die Außenwirkung des Laufschulteams durch die nahezu flächendeckende Absage von Volkslauf-Veranstaltungen verblasste und das Antreten bei Wettkämpfen als willkommene Abwechslung und Motivationsquelle entfiel.

Dennoch konnte die Laufschule gerade in der Corona-Zeit einige treue und hochmotivierte neue TeilnehmerInnen begrüßen, die aus dem „harten Kern“ der Gruppe heute kaum mehr wegzudenken sind.



Zäher Aufbruch zu neuem Wachstum und inhaltliche Verbreiterung

Der anfängliche Optimismus der Laufschulleitung nach der Aufhebung der meisten Pandemie-bedingten Eindämmungsmaßnahmen im Frühling 2022 wurde bis zum Redaktionsschluss noch nicht überzeugend bestätigt. Trotz der verstärkten Nutzung sowohl klassischer als auch moderner digitaler Werbemedien konnte sich das Kernteam der Laufschule im Sommer und Herbst 2022 nicht substanziell verstärken. Wohl kehrten vereinzelte Teilnehmende aus früheren Jahren gelegentlich zurück zur Trainingsgruppe, und eine knappe Handvoll ganz neuer Personen nahm erste, punktuelle Aktivitäten mit dem Laufschulteam auf. Was aber fehlt, sind die Neuzugänge, die sich regelmäßig in das Team integrieren, sich mit der Sache identifizieren, und die neben dem Trainingsalltag auch umfassende Begeisterung für Sonderveranstaltungen und Volkslaufteilnahmen zeigen. Nur bedingt versöhnlich stimmen kann in diesem Zusammenhang der Eindruck, dass zahlreiche andere Laufsportakteure – seien es Trainingsgruppen oder Volkslauf-Veranstalter – ebenfalls im Jahr 2022 mit fortgesetzten Nachwuchsproblemen und Teilnehmerschwund zu kämpfen hatten. Es bleibt die Hoffnung, die schleppende Erholung des regionalen Laufsports könnte der Tatsache geschuldet sein, dass bei vielen Menschen nach dem Ende der Corona-Maßnahmen andere soziale Aktivitäten, die unter stärkeren Einschränkungen als der Freiluftsport gelitten hatten, vorübergehend eine höhere Priorität genießen.





Die Laufschule Marburg kann und will sich jedoch nicht darauf verlassen, dass sich die Nachwuchs-Situation von selbst verbessern wird. Für 2023 ist daher vorgesehen, neben dem Barfußlauf-Seminar weitere öffentliche Veranstaltungen ins Programm aufzunehmen und sich inhaltlich breiter aufzustellen. Die in den vergangenen Jahren erfolgte Fokussierung auf das Barfußlaufen ist zweifelsohne in der Sache – also im Sinne des verletzungsfreien Laufens – überwiegend erfolgreich und stellt ein prestigeträchtiges Alleinstellungsmerkmal mit überregionaler Ausstrahlung dar. Doch besteht durch eine allzu dominante Betonung dieses einen sportlichen Inhalts die Gefahr, potenzielle MitläuferInnen auszuschließen, für welche die Vorstellung vom unmittelbaren Loslaufen ohne Schuhe eine zu große Hürde darstellt. Zudem hat sich gerade im Jahr 2022 gezeigt, dass bei einigen wenigen LäuferInnen das Barfußlaufen als alleinige lauftechnische Optimierungsmethode nicht ausreicht und durch zielgerichtete, regelmäßig angewandte Koordinations- und Kräftigungsübungen ergänzt werden sollte (siehe Seite 10). Die kurz vor der Fertigstellung dieser Broschüre gestartete Lauftechnik-Initiative, die ab Frühjahr 2023 verstetigt werden soll, trägt diesen Erfordernissen Rechnung (siehe Seite 15).

Die Laufschulleitung – unsere „Vor-LäuferInnen“

Als Gründer und Leiter der Laufschule ist Martin Güngerich für das sportliche Gesamtkonzept, für die Organisation des regelmäßigen Trainings, für die Koordination der Sonderveranstaltungen und gemeinsamen Volkslaufteilnahmen sowie für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich. Das übrige Führungspersonal wird quasi „auf Zuruf“ benannt, denn in einer kleinen Gruppe wie der Laufschule wäre ein formalisiertes Auswahlverfahren kaum praktikabel. Wer kontinuierlich eine regelmäßige Teilnahme am Training realisieren kann, dabei ein gelebtes Interesse am Barfußlaufsport zeigt und ggf. über weitere nützliche Talente verfügt, ist grundsätzlich für die Mitarbeit in der Laufschulleitung geeignet. Um die läuferische Philosophie der Laufschule zu repräsentieren, soll jedes Mitglied des Leitungsteams zudem mehrmals pro Jahr bei öffentlichen Laufveranstaltungen unbeschuhet an den Start gehen.

Der Stellvertreter des Laufschulleiters hat Zugriff auf alle wichtigen Daten, Internetressourcen und Dokumente der Laufschule, um den Betrieb bei einem Ausfall des Leiters fortsetzen zu können. Jens Regenstein (geb. Brandt) hat diese Position seit Herbst 2019 inne. Da er sich von Februar bis August 2022 im Ausland aufhielt, wurde er während dieser Zeitspanne durch Antonia Paasburg vertreten. Trotz ihrer kurzen Amtszeit hat Antonia sich nachhaltig um die Laufschule verdient gemacht, u.a. mit einem Podcast-Interview und mit dem Aufbau des Instagram-Kanals der Laufschule (siehe Seite 21). Weil Jens aktuell der schnellste Laufschul-Mann ist, übernimmt er bei Bedarf die Tempo-Einheiten des „Barfuß-Express“ (siehe Seite 11).

Judith Sikora, die Marburg berufsbedingt im Frühjahr 2020 verlassen hat, berät die Laufschule dankenswerterweise weiterhin in juristischen Angelegenheiten. Silvia Brutschin wurde im Frühjahr 2022 aufgrund eines unabsehbar langen Auslandsaufenthaltes bis auf Weiteres von ihrer Tätigkeit als Referentin für Öffentlichkeitsarbeit beurlaubt.

			
Judith Sikora *1992	Jens Regenstein *1982	Martin Güngerich *1975	M. Antonia Paasburg *1992

Regelmäßiges Training – klare Inhalte, schlanke Organisation

Was erwartet mich beim Lauschul-Training?



Im Fokus der Einheiten steht neben dem Spaß am gemeinsamen Laufen das Erlernen nachhaltig gesunder, ästhetisch ansprechender und effizienter Bewegungsabläufe. Dabei ist das Barfußlaufen auf hartem Untergrund nach wie vor die bedeutendste Trainingsmethode, denn durch die ungedämpfte Landung des Fußes vermeidet das neuromuskuläre System viele ungesunde Lauftechnik-Fehler nahezu von selbst. Deswegen wird der Einstieg in das Laufen ohne Fußbekleidung während der dafür geeigneten Jahreszeiten so niederschwellig wie möglich gestaltet. Damit NeueinsteigerInnen, die noch keine komplette Laufeinheit „unten ohne“ durchhalten,

unbeschwert beginnen können, stehen für den Schuhtransport leichte Rucksäcke zur Verfügung, die freundlicherweise 2013 kostenlos durch die AOK Hessen bereitgestellt wurden. Bei der Auswahl der Laufstrecken bemüht sich das Team um einen guten Kompromiss zwischen Barfuß-Eignung und Variantenreichtum. Wenn die Gruppe zur Abwechslung eine Trainingsrunde in einem der stadtnahen Forstgebiete dreht, meidet sie die Fußsohlen-feindlichen Schotter- und Splittwege und weicht auf romantische Trampelpfade aus. Die Lauschulleitung nimmt sich im Training immer die Zeit, um Barfußlauf-Neulingen einen behutsamen Einstieg zu ermöglichen. Dazu passt sie z.B. die Laufgeschwindigkeit an die Bodenverhältnisse und den Leistungsstand der Mitlaufenden an.

Doch mit dem Barfußlaufen alleine ist das Optimierungspotenzial bei vielen LäuferInnen noch nicht ausgeschöpft. Obwohl es glücklicherweise selten vorkommt, können auch BarfußläuferInnen sich aufgrund verbleibender technischer Defizite verletzen. Selbst sehr erfolgreichen und erfahrenen Lauschuh-VerschmäherInnen tut ergänzendes Techniktraining hin und wieder gut, und sei es nur, um im Wettkampf einige entscheidende Sekunden herauszuholen. Das Techniktraining besteht aus einem übersichtlichen Satz von Koordinations- und Kräftigungsübungen, die sich an wenigen Grundsätzen sauberer Lauftechnik orientieren, nämlich

- einer guten Körperaufrichtung

- einer sanften, muskulär abgefederten Landung nach der Flugphase
- der weitgehenden Vermeidung von Seitwärtsbewegungen einzelner Körperteile.

Die Übungen werden immer anhand des mechanischen Zusammenspiels der einzelnen Regionen des Körpers – Füße, Beine, Becken, Oberkörper und Arme – betrachtet und erläutert.

In den regelmäßigen Übungseinheiten beansprucht das Techniktraining üblicherweise nicht mehr als ein Viertel der Dauer. Im Rest des knapp anderthalbstündigen Trainings wird ganz überwiegend mit moderatem Tempo im öffentlichen Raum durch Stadt, Feld und gelegentlich auch Wald gelaufen.



Die Laufschulgruppe im Marburger Südviertel
im Sommer 2022

Um auch solchen Personen, die nicht regelmäßig vor Ort am Training teilnehmen können, den Barfußlaufsport und die vom gesunden Barfußlaufen inspirierte, aktive Lauftechnik nahezubringen, wurde im Jahr 2020 endlich ein kompakter Leitfaden zusammengestellt: „Schuhe aus und los!“ ist im „Westentaschen-tauglichen“ DIN-A6-Format gestaltet und hat 40 Seiten. Wie alle Laufschul-Angebote ist das Heft kostenfrei, allerdings bis auf Weiteres nur in gedruckter Form direkt bei der Laufschule erhältlich. So soll es den Interessierten einen Anreiz bieten, zumindest einen persönlichen Erstkontakt zur Laufschule herzustellen und die Trainingsgruppe in Aktion zu erleben. Wer nun Lust auf ein eigenes Exemplar hat, kommt am besten nach kurzer Anmeldung per E-Mail direkt zu einem der regelmäßigen Trainingstermine.

Binnendifferenzierung und Begabtenförderung

Die Erfahrungen des Laufschulteams seit 2012 zeigen: Talentierte LäuferInnen können bei guten Boden- und Sichtverhältnissen auch ohne Schuhe problemlos Geschwindigkeiten realisieren, die bei regionalen Volksläufen für Platzierungen im vorderen Viertel genügen. Die Laufschule macht daher auch HobbyläuferInnen mit überdurchschnittlichen Leistungsambitionen ein attraktives Angebot. Beim „Barfuß-Express“ spaltet sich eine schnellere Teilgruppe auf einem begrenzten Abschnitt der Trainingsroute ab und wird später wieder

mit den übrigen Mitlaufenden zusammengeführt. Dies kann realisiert werden, indem sich beispielsweise beide Teilgruppen in entgegengesetztem Umlaufsinn auf einem vorgegebenen Rundkurs um mehrere Häuserblocks bewegen und einander somit zwangsläufig immer wieder begegnen.

Die Laufschulleitung bedauert, dass dieses besondere Trainingsangebot bisher – sicher auch wegen der im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie eingeschränkten Wachstumsmöglichkeiten des aktiven Teams und des Mangels an Wettkampf-Veranstaltungen – bisher kaum nachgefragt wurde. Mit der erhofften Erholung der regionalen Volkslaufszene sollten sich jedoch wieder barfuß-affine Talente finden, die die gültigen Laufschul-Rekorde (siehe Seite 20) ins Visier nehmen und an echtem Tempotraining interessiert sind.

Trainingstermine – regelmäßig und doch flexibel

Seit Herbst 2018 können die Lauftermine dank der vollkommenen Unabhängigkeit vom Unisportbetrieb flexibel abgestimmt werden.

Grundsätzlich finden pro Woche zwei gemeinsame Trainingseinheiten statt, die durch das aktive Kernteam ca. eine Woche im Voraus verabredet werden. Alle Trainingseinheiten werden leicht auffindbar auf der Startseite der Internetpräsenz bekannt gegeben. Eine davon fällt auf den Abend eines Werkta- ges und eine weitere, unter der Voraussetzung, dass Samstag und Sonntag „volkslauffrei“ sind, auf das Wochenende. Der Wochenendtermin wird mög- lichst immer bei Tageslicht durchgeführt, weil dieses besonders das Barfuß- laufen erheblich erleichtert. Häufig trifft sich das Team am Wochenende als Alternative zu einer gewöhnlichen Übungseinheit am Samstagmorgen um 9:00 Uhr zum Marburger Lahnwiesen-Parkrun. Im Rahmen dieser kostenlo- sen Breitensport-Veranstaltung lässt sich ein Teil des Laufschul-Trainings auf



Bahntraining im Herbst 2022

ungezwungene Weise mit dem Wettkampflaufen kombinieren und kann gleichzeitig für die Pflege des Netzwerks inner- halb der Marburger Laufszene genutzt werden. Im Jahr 2022 führte die Laufschule an 18 Wochenenden ein eigenes Training durch und nahm 22 mal stattdessen am Parkrun teil.

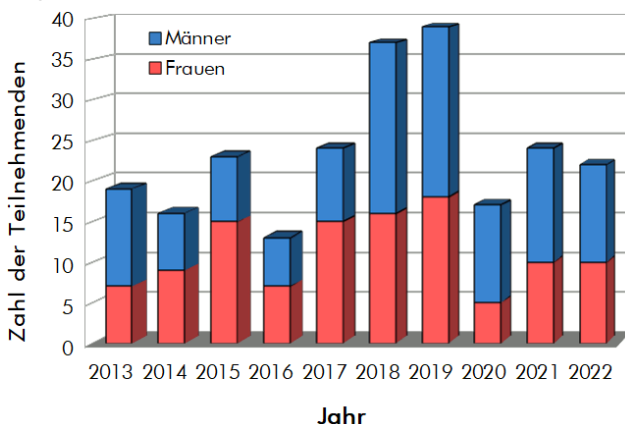
Veranstaltungen der Laufschule Marburg – Erfahrungen austauschen, gemeinsam Spaß haben

Das Barfußlauf-Seminar – Praxistipps kompakt präsentiert

Den vom Internetforum der „Barefoot Runners Society“ (BRS) ins Leben gerufenen International Barefoot Running Day (IBRD) nahm die Laufschule im Jahr 2013 zum Anlass für eine eigene öffentliche Laufveranstaltung. Deren Ziel ist es, Barfußlauf-Neulingen einen gesunden Einstieg zu vereinfachen, ihnen typische Anfängerfehler zu ersparen und außerdem Kontakte zu auswärtigen BarfußläuferInnen zu knüpfen. Dazu gestaltet das Laufschul-Team einen ausgewogenen Wechsel zwischen theoretischem Input und praktischen Laufübungen. Dabei werden keineswegs nur einseitig die möglichen Vorteile des Laufens ohne Schuhe herausgestellt. Vielmehr bewerten erfahrene BarfußläuferInnen die Chancen und Risiken des Schuh-Verzichts in Abhängigkeit von den äußeren Bedingungen wie Wetter, Tageszeit und Bodenverhältnissen. Um auch bei ambitionierteren LäuferInnen Interesse zu wecken, beschäftigt sich ein Abschnitt des Vortrages mit dem Barfußlaufen unter Wettkampfbedingungen. Verteilt über eine gemütliche, maximal 7 km lange Laufrunde, beantwortet das Seminar wohl nahezu alle Fragen, die sich wissbegierige AnfängerInnen und erfahrene Schuh-LäuferInnen zum Barfußlaufen stellen könnten. Bis 2018 war der Seminartermin an den IBRD gekoppelt und daher auf den ersten Maisonntag festgelegt. Seitdem entscheidet die Laufschulleitung von Jahr zu Jahr neu



Vorträge beim 10. Barfußlauf-Seminar



jährliche Teilnehmerzahlen des Barfußlauf-Seminars

über den Zeitpunkt, womit angenehmere Temperaturen realisiert sowie Kollisionen mit anderen Laufterminen vermieden werden können.

Seit 2020 erhalten alle TeilnehmerInnen am Ende des Seminars quasi als Skript den von Martin Güngerich verfassten Barfußlauf-Ratgeber „Schuhe aus und los!“ und werden seit 2021 zusätzlich mit einem Zertifikat belohnt.

2022 wurde das Seminar am Samstagnachmittag, dem 11. Juni, in seiner zehnten Auflage angeboten und erreichte mit 22 Personen eine ähnliche Teilnehmerzahl wie in den beiden Jahren zuvor. Auf spezielle Hygiene- und Abstandsregeln konnte nach zwei „komplizierteren“ Jahren endlich wieder verzichtet werden. Die Altersverteilung, die diesmal von 14 bis 72 Jahren reichte, signalisiert eindrucksvoll, dass Barfußlaufen eine Sportart fast für das ganze Leben sein kann. Für 13 Personen war es die erste Teilnahme am Marburger Barfußlauf-Seminar, und von diesen waren sieben aus Ortschaften außerhalb des Landkreises Marburg-Biedenkopf angereist.

Weil der Rasenplatz des Georg-Gaßmann-Stadions aufgrund einer Theateraufführung nicht genutzt werden konnte, wurden die Koordinationsübungen lediglich vom Laufschulleiter demonstriert, jedoch nicht mit der ganzen Gruppe aktiv durchgeführt. Langweilig wurde es dennoch nicht, denn die Teilnehmenden – unter ihnen auch ein Sportjournalist der Hessisch-Niedersächsischen Allgemeinen Zeitung (HNA) – stellten zahlreiche Fragen, und es wurde lebhaft diskutiert. Mit dem Barfuß-Traillaäufer Ralf Dielschneider aus Reilingen (Baden-Württemberg) konnte auch wieder ein externer Referent für einen Kurzvortrag gewonnen werden. Antonia Paasburg berichtete über ihren Einstieg ins Barfußlaufen, die rasche Steigerung ihrer Laufdistanzen bis zum Halbmarathon und die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit ihres Bewegungsapparates. Die ehemalige Co-Trainerin Emelie Landmann, die wie in den Vorjahren aus Lübeck angereist war, stellte ihr „Erste Hilfe“-Set zur Behandlung kleiner äußerer Fußverletzungen vor.

Die in der letzten Auflage dieser Broschüre geäußerte Hoffnung, dass das Marburger Barfußlauf-Seminar nach dem Abklingen der Corona-Pandemie wieder stärker überregional wahrgenommen wird, hat sich somit erfüllt.

Insgesamt haben seit 2013 mehr als 160 Personen das Barfußlauf-Seminar besucht.

Natur und Technik

Als Barfußlauf-Event der ganz ungewöhnlichen Art nahm die Laufschule 2019 und 2021 eine Barfuß-Waldlauf-Wanderung ins Programm. Dabei steht das ungezwungene und spielerische Erfahren der eigenen Möglichkeiten durch direktes Ausprobieren im Vordergrund. Nach einer sehr kurzen Ein-

führung mit Hinweisen auf mögliche Gefahren des Barfußlaufens begibt sich die Gruppe auf eine wenige Kilometer lange Waldroute über schmale, unbefestigte Pfade abseits der geschotterten Forstwege. Weil die Marburger Waldgebiete sehr hügelig sind und man an vielen Stellen Wurzeln, Zweigen und Zapfen ausweichen muss, wird bei dieser etwa zweistündigen Veranstaltung typischerweise mehr flott gewandert als wirklich gelaufen.

Für 2023 beabsichtigt die Laufschulleitung außerdem, dem Lauftechniktraining verstärkte Aufmerksamkeit zu schenken und damit gewissermaßen ein jahrelang vernachlässigtes Erfolgsrezept wieder aufleben zu lassen. Kurz vor Jahresende, nämlich am 11. Dezember 2022, bot sie ein erstes, knapp zweistündiges öffentliches Lauftechniktraining mit Augenmerk auf Verletzungsprophylaxe, Laufeffizienz und Laufästhetik an. Obwohl die Gruppe mit sechs Personen jahreszeitgemäß noch sehr überschaubar war, bot die Veranstaltung dem Laufschulleiter eine willkommene Generalprobe, um sein didaktisches und organisatorisches Konzept in kleinem Rahmen zu testen.



Offenes Lauftechnik-Training

Die Laufschule zu Gast bei anderen Laufinstitutionen

Bei passenden Gelegenheiten brachte sich die Laufschule 2022 aktiv in Veranstaltungen anderer Gruppen und Institutionen ein.

So war Laufschulleiter Martin Güngerich am 12. Februar zum jährlichen Athletentreffen der Triathlon-Abteilung „Trianhas“ des VfL Bad Arolsen eingeladen. Dort hielt er einen einstündigen Folien-Vortrag zum erfolgreichen Einstieg in den Barfußlaufsport und orientierte sich dabei eng an den Inhalten des Barfußlauf-Seminars.

Am 21. Mai bot das Organisationsteam des Lahnwiesen-Parkruns der Laufschule die Möglichkeit, eine Auflage dieser wöchentlichen Laufveranstaltung thematisch und organisatorisch



Trianhas-Athletentreffen 2022

zu übernehmen. So kam es zu einem „Barfußlauf-Special“, bei dem die TeilnehmerInnen zunächst kurz vom Laufschulleiter mit den wichtigsten Ideen hinter dem Barfußlaufen vertraut gemacht und dann dazu ermutigt wurden, selbst die 5 km oder eine Teilstrecke ohne Schuhe zu absolvieren. Obwohl diese Variante der Parkrun-Gemeinde zuvor nicht angekündigt worden war, zogen auch drei nicht zum Laufschulteam gehörige ParkrunnerInnen die Schuhe aus und gelangten ohne offenkundige Blessuren ins Ziel. Die Laufschule möchte gerne auch 2023 wieder ein solches Special ausrichten und damit weitere Anreize zum niederschweligen Barfußlaufen schaffen. Die Erfolgchancen könnten sich durch Vorankündigungen vor Ort und in den sozialen Medien vergrößern.

Der Barfußlauf-Preis der Laufschule

Das Barfußlaufen ist als Nischensportart in besonderer Weise auf Einzelpersonen angewiesen, die positiv öffentlich in Erscheinung treten. Dies kann einerseits durch besonders sichtbare sportliche Leistungen, andererseits aber auch durch eine aktive Medienarbeit oder Lehrtätigkeit geschehen. In einer gerade im Bereich der Freizeitgestaltung schnelllebigen Welt kann schon die jahrelange kontinuierliche Ausübung des Sports Überzeugungskraft entfalten. Die Laufschule möchte verdiente BarfußläuferInnen, die – sei es regional oder überregional – zur öffentlichen Wahrnehmung des Laufens ohne Fußbekleidung beigetragen haben, in angemessener Weise ehren. Daher verleiht sie seit 2015 in unregelmäßiger Folge den „Lisa-Marie-Jasper-Preis“. Benannt wurde er nach seiner ersten Empfängerin, der mittlerweile in Berlin lebenden Lisa-Marie Jasper, die in den Jahren 2014 und 2015 als schnellste Frau des Laufschulteams bei zahlreichen Volksläufen barfuß angetreten war und 2014 den Wohra-Auenlauf in Rauschenberg gewonnen hatte. Der Preis besteht aus einer Urkunde und wird nach einer mündlichen Laudatio verliehen.

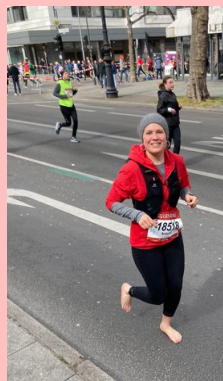
Nach einer längeren Pause in den Jahren 2019 bis 2021 kristallisierte sich 2022 endlich wieder ein würdiger Preisträger heraus. So wurde im Rahmen der 11-jährigen Jubiläumsfeier im Marburger Technologie- und Tagungszentrum (TTZ) am 2. Juli 2022 der in Mittelhessen tätige Wissenschaftsjournalist und Rundfunkmoderator Martin Schäfer ausgezeichnet. Er war nicht nur über viele Jahre wiederholt barfuß bei Volksläufen in Mittelhessen angetreten, sondern hatte auch mehrere Podcast- und Radiobeiträge über das Barfußlaufen moderiert. Die Laudatio wurde in Anwesenheit der früheren PreisträgerInnen Lisa-Marie Jasper, Kornelius Podranski, Florian Wamper und Werner Zittlau durch Laufschul-Justiziarin Judith Sikora gehalten.

Das Laufschulteam und seine Volkslauf-Aktivitäten – Botschafter des natürlichen Laufens

Bei der Laufschule wird niemand dazu genötigt, an Wettkämpfen teilzunehmen. Dennoch liegt deren Bedeutung auf der Hand, denn die öffentliche Wahrnehmung des Laufschul-Teams und seines Alleinstellungsmerkmals „Unten-ohne-Laufen“ kann ganz entscheidend durch die Auftritte bei Volksläufen geprägt werden. Bei öffentlichen Veranstaltungen sind die Chancen, unter den Anwesenden solche Personen anzutreffen, die grundsätzlich für eine besondere Variante des Laufsports „aktivierbar“ sind, ungleich höher als beim alltäglichen Training. Ganz im Sinne ihres Leitbildes wirbt die Laufschulleitung permanent dafür, Wettkämpfe nicht verbissen mit konkreten Leistungsambitionen anzugehen, sondern sie primär als „besseres Training“ zu begreifen, gemeinsam Spaß zu haben und mit anderen LäuferInnen zu fachsimpeln

Volksläufe im Jahr 2022, bei denen AthletInnen der Laufschule barfuß antraten (Anzahl je Geschlecht in Klammern):

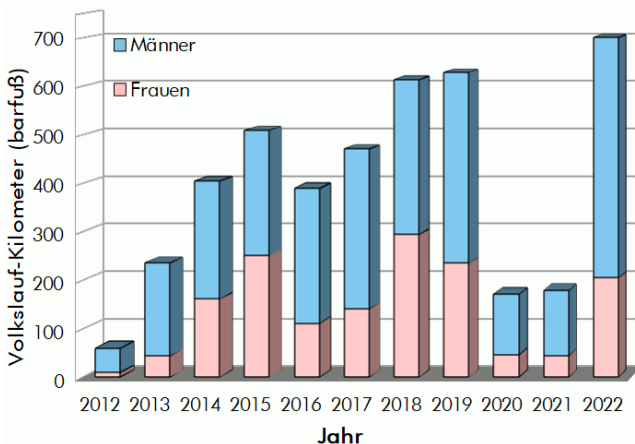
- Winterbahnlauf 10.000 m in Wetter (1w, 3m)
- Generali Berliner Halbmarathon (1w)
- Sommerbahnlauf 5.000 m in Wetter (2w, 3m)
- Emil-von-Behring-Gedächtnislauf, Marburg (2w, 2m)
- Marburger Nachtmarathon (1m)
- Dodenauer Volks- und Straßenlauf (1w, 3m)
- Biedenkörper Stadtlauf (1w, 2m)
- Lahnparklauf, Wetzlar (1w, 3m)
- Schottener Stauseelauf (1w, 3m)
- Marathon Internat. de Casablanca, Marokko (1w)
- 26 Auflagen des Marburger Lahnwiesen-Parkruns



– am besten natürlich über das Laufen ohne Schuhe.

So kommt es, dass mittlerweile die meisten Angehörigen der Trainingsgruppe zumindest gelegentlich auch bei Rennveranstaltungen barfuß an den Start gehen.

Das Leitungsteam sensibilisiert all seine Volkslauf-Neulinge für die Wettkampf-spezifischen Gefahren des Barfußlaufens, hebt aber die auf der anderen Seite vorhandenen Sicherheitsvorteile hervor. Weil nämlich die Laufstrecken üblicherweise durch die Veranstalter im Vorfeld gereinigt werden und man häufig auf der Straße anstatt auf dem Gehweg läuft, ist die Verletzungswahrscheinlichkeit noch geringer als im Training. Auch 2022 blieben bei den Volkslaufteilnahmen der Laufschule wieder alle nackten Füße von Schnittverletzungen verschont.



Volkslaufauftritte des Laufschulteams begannen übrigens bereits im Gründungsjahr 2011 – damals allerdings noch ausschließlich mit Schuhen. Bis Ende 2022 wurden bei öffentlichen Wettläufen von insgesamt 74 Barfuß-AthletInnen der Laufschule 4394 Personenkilometer zurückgelegt.

Barfuß zurückgelegte, jährliche Gesamt-Distanzen des Laufschulteams bei Volksläufen (inkl. Parkrun)

Das Jahr 2022 erwies sich für die Nachwuchsgewinnung des Laufschulteams als relativ schwierig. Positiv ist zunächst herauszustellen, dass mit Ausnahme zweier Gelegenheits-Teilnehmerinnen alle Volkslauf-Aktiven des Jahres 2021 auch 2022 bei Wettkampf-Veranstaltungen in Erscheinung traten. Der „harte Kern“ der Gruppe aus BarfußläuferInnen, die sowohl im Training als auch bei Volksläufen regelmäßig startet, blieb glücklicherweise stabil. Dagegen gelang es trotz der weitgehenden Aufhebung der Pandemie-bedingten Einschränkungen nicht, dieses Kernteam robust zu erweitern. Die gelegentliche Rückkehr von TeilnehmerInnen vergangener, teilweise sogar vor-pandemischer Jahre stimmt für 2023 aber verhalten optimistisch. So war ab Spätsommer Mikko Wilhelm immer wieder bei Trainingseinheiten und bei Volksläufen mit von der Partie. Mehrere weitere, ganz „neue“ Personen nahmen zumindest

sporadisch an den Übungseinheiten bzw. an gemeinsamen Wettkämpfen teil. Hier ist Ruta Ozolina hervorzuheben, die sich sogar zweimal barfuß an die 5-Kilometer-Strecke des Lahnwiesen-Parkruns heranwagte und auf Anhieb nicht nur ihrer persönlichen Bestleistung nahe kam, sondern sich damit auch gleich in der Laufschul-Jahresbestenliste 2022 verewigte.

Liste der AthletInnen der Laufschule Marburg, die insgesamt mindestens zehnmal oder im Jahr 2022 mindestens einmal barfuß an Volksläufen teilgenommen haben

(Gesamtzahl der Teilnahmen; Gesamtdistanz; * = im Jahr 2022 aktiv):

- Martin Güngerich* (134x; 1153 km)
- Werner Zittlau* (41x; 394 km)
- Katrin Kusche* (37x; 341 km)
- Judith Sikora* (21x; 208 km)
- René Knipschild* (22x; 168 km)
- Silvia Brutschin* (20x; 193 km)
- Jens Regenstein (geb. Brandt)* (20x; 127 km)
- Kornelius Podranski* (16x; 155 km)
- Emelie Landmann (15x; 113 km)
- Mikko Wilhelm* (15x; 87 km)
- Lisa-Marie Jasper (12x; 112 km)
- Florian Wamper (12x; 105 km)
- Jan Steffen Rausch* (12x; 81 km)
- Sven Christian Liebscher (11x; 90 km)
- Martin Schäfer* (11x; 59 km)
- Lee Kirsten (10x; 94 km)
- Antonia Paasburg* (9x; 71 km)
- Lisa Annika Klein* (8x; 51 km)
- Michael Schneider* (7x; 36 km)
- Ines Braune* (2x; 11 km)
- Ruta Ozolina* (2x; 10 km)
- Julia Sojka* (1x; 5 km)

Der Wiederaufbau nach den Pandemie-Jahren verläuft im regionalen Volkslaufwesen recht schleppend. Einige liebgewonnene, insbesondere auch barfuß-geeignete Laufveranstaltungen in Mittel- und Nordhessen wurden 2022 (noch) nicht wieder durchgeführt, und auf kommende Neuauflagen fehlten bis zum Redaktionsschluss leider jegliche Hinweise. Dies betrifft die Bahnläufe in Breidenbach und Eibelshausen, den Frankenberger Straßenlauf und den Wohra-Auenlauf in Rauschenberg. Wir hoffen, dass eine unkomplizierte, preiswerte Sportart, die obendrein eine quasi angeborene Fortbewegungsart des Menschen ist, für einen Neustart einfach etwas länger braucht. Ein positiv überraschendes und damit ermutigendes Beispiel für das Wiederaufleben eines barfuß-geeigneten Volkslaufes war der Schottener Stauseelauf am 8. Oktober 2022, der bereits viele Jahre vor der Corona-Pandemie eingestellt worden war.

Die Laufschule für ihren Teil wird sich aber keinesfalls darauf verlassen, im Strom einer erhofften Normalisierung der allgemeinen Lage im Laufsport

„mitschwimmen“ zu können. Vielmehr wird sie sich mit der verstärkten Rückbesinnung auf das technikorientierte Lauftraining breiter aufstellen, um auch für diejenigen gesundheitsorientierten LäuferInnen attraktiver zu werden, für die ein unvorbereitetes Barfußlaufen nicht vorstellbar ist.

Laufdisziplin	Geschlecht	Bestleistung 2022		„ewige“ Bestleistung	
		Name	Zeit	Name (Jahr)	Zeit
5.000 m (Bahn)	w	Judith Sikora	0:25:48,0	Lisa-Marie Jasper (2015)	0:21:28,2
	m	Jan Steffen Rausch	0:22:08,0	Kornelius Podranski (2015)	0:18:39,6
10.000 m (Bahn)	w	Antonia Paasburg	0:50:09,5	Judith Sikora (2019)	0:45:51,3
	m	René Knipschild	0:45:49,8	Kornelius Podranski (2015)	0:39:47,0
5 km (Straße)	w	Ruta Ozolina	0:22:06,0	Lisa-Marie Jasper (2014)	0:21:49,0
	m	Kornelius Podranski	0:21:23,0	Kornelius Podranski (2015)	0:19:36,0
10 km (Straße)	w	Antonia Paasburg	0:52:06,2	Jana Wolgast (2013)	0:45:49,0
	m	Werner Zittlau	0:49:06,1	Kornelius Podranski (2014)	0:38:30,0
Halbmarathon	w	Silvia Brutschin	1:53:13,2	Lisa-Marie Jasper (2014)	1:50:52,0
	m	Martin Güngerich	1:49:04,0	Kornelius Podranski (2016)	1:30:05,4

Medienarbeit für die Kommunikation nach innen und außen

Informationsaustausch und Öffentlichkeitsarbeit – nicht nur digital

Die eigene Webseite der Laufschule wurde Anfang 2019 technisch und inhaltlich grundlegend erneuert, sodass sie auf stationären und mobilen Geräten gleichermaßen nutzbar ist. Außerdem wird sie als eine der wenigen Internetpräsenzen von Marburger Sporteinrichtungen nahezu komplett in deutscher und englischer Sprache angeboten.

Seit 2015 stellt der barfußlauf-begeisterte IT-Unternehmer Robin Fundinger (iS-Fun Internet Services GmbH, Karlsbad) dankenswerterweise kostenlos die beiden Webdomains „laufschule-marburg.de“ und „barfusslaufen.org“ zur Verfügung.

Die Webseite ist die wichtigste Visitenkarte in der Außendarstellung, indem sie nicht nur grundlegende Informationen über die sportliche Philosophie der Laufschule auflistet, sondern auch alle wichtigen organisatorischen Fakten zu den Gruppenaktivitäten bereitstellt und somit den Erstkontakt zur Trainings-

gruppe erleichtert. Für Interessierte wie für bereits Aktive gleichermaßen relevant sind das mit der Webseite verknüpfte Laufstreckenarchiv beim Outdoorsport-Portal „All-Trails.com“¹ sowie die Übersicht über barfuß-geeignete Volksläufe in der Region. Damit erhalten Interne wie Externe eine umfassende Vorstellung vom Abwechslungsreichtum des sportlichen Programms der Laufschule.

Bei Interesse können Teilnehmende einen Google-Kalender mit den Laufschulterminen und den für Marburger BarfußläuferInnen relevanten Volkslaufdaten abonnieren. An alle, die dem aktuellen E-Mail-Verteiler der Laufschule angehören, versendet der Kalender auch ohne eigenen Google-Account automatisch die Einladungen zu den nächsten Trainingsterminen.

Für alle weiteren und ausführlicheren Ankündigungen nutzt die Laufschulleitung den eigentlichen E-Mail-Verteiler, zu dem man sich durch persönliche Anfrage an die Laufschulleitung oder per Webseiten-Formular anmelden kann.

Die Nutzung der einschlägigen sozialen Medien unterliegt naturgemäß einem ständigen Erneuerungs- und Veränderungsprozess.

Die Gruppe „Barfußlaufen in Marburg“ im Lauf- und Radsportportal „Strava“ wird aktuell nicht mehr gepflegt.

Die Aktivitäten der Laufschule bei Twitter² wurden 2022 deutlich verringert, denn diese Plattform hat ihren früheren Vorteil, auch ohne persönlichen Account nutzbar zu sein, aufgegeben. Zudem hatte die Zahl der Follower auch nach Jahren noch im niedrigen zweistelligen Bereich verharret. Stattdessen wurde im vergangenen Jahr verstärkt auf Instagram gesetzt, wo zwar für das Betrachten von Inhalten ebenfalls eine Anmeldung erforderlich ist, dafür aber eine deutlich größere Reichweite in der Laufcommunity zu erwarten war. Der Instagram-Kanal der Laufschule³ wurde im April 2022 durch Antonia Paasburg gegründet und wird seit ihrem Ausscheiden aus der Laufschulleitung kontinuierlich durch Martin Güngerich mit aktuellen Nachrichten, Fotos und



Silvia Brutschin wird nach einem Halbmarathon im Herbst 2022 zum Barfußlaufen befragt.

1 <https://www.alltrails.com/de/members/laufschule-mr/recordings>

2 https://twitter.com/Laufschule_MR

3 https://www.instagram.com/laufschule_marburg/

Kurzfilmen ergänzt. Nach acht Monaten sind erfreulicherweise bereits über 110 Follower zu verzeichnen. Die Reichweite innerhalb der laufsportrelevanten gesellschaftlichen Gruppen ist deutlich größer als bei anderen Portalen. Neben zahlreichen Barfußlauf-Begeisterten aus ganz Deutschland und der Welt tummeln sich auf Instagram auch die meisten Laufsport-Institutionen der Region, wie beispielsweise der Lahnwiesen-Parkrun und diverse Volkslauf-Veranstalter. Für ausführlichere Video-Beiträge wird weiterhin Youtube genutzt. 2022 wurde zu der im ersten Pandemiejahr (2020) gestarteten Serie „Trainingsimpressionen des Barfußlaufsports“⁴ ein neuer Kurzfilm hinzugefügt. Ein noch aus der Frühzeit der Laufschule (Winter 2011/12) stammender Lehrfilm zur Verbesserung der Fußstabilität wurde trotz seiner technisch denkbar einfachen Machart mittlerweile auf Youtube über 200.000-mal aufgerufen.

Zusammenfassend stellen in der elektronischen Öffentlichkeitsarbeit der Laufschule die eigene Webseite, der E-Mail-Verteiler und die Instagram-Präsenz aktuell die wesentlichen Werkzeuge dar.

Zur Ankündigung eigener öffentlicher Veranstaltungen wie Laufseminaren und geführten Barfußläufen nutzt die Laufschule zusätzlich örtliche Portale. Neben dem Marburger Veranstaltungskalender im Magazin „Express“ wird gelegentlich auch die Sport-Neuigkeiten-Webseite des städtischen Fachdienstes Sport bedient.

Als Premium-Publikation der Laufschule Marburg kann in inhaltlicher Hinsicht aber der Barfußlauf-Ratgeber „Schuhe aus und los!“ betrachtet werden. Dieses Heft wird bis auf Weiteres nicht in digitaler Form öffentlich verfügbar sein und nur persönlich an Menschen aus Fleisch und Blut überreicht.

Die Laufschule in journalistischen Erzeugnissen

Seit den ersten Barfußlauf-Versuchen der Laufschulgruppe im Jahr 2012 erhielt das Team mehrmals die Gelegenheit, seine Erfahrungen und Tipps über Print- oder Audio-Medien zu verbreiten. So kam Laufschulleiter Martin Günther im Podcast „Rennsandale.de“ (2018), im Magazin „Apotheken-Umschau“ (2020) und - gemeinsam mit Laufschul-Teilnehmerin Sophia Koch - im freien Lokalradiosender „Radio Unerhört Marburg“ RUM (2019) zu Wort. Werner Zittlau gab bei RUM Interviews über seine barfußige Teilnahme am Marburger Nachtmarchon. Bereits 2012 bzw. 2013 berichteten die Oberhessische Presse, das Regionalprogramm des Hessischen Rundfunks sowie die Hessische/Niedersächsische Allgemeine (HNA) über die sportliche Philosophie und das Techniktraining bei der Laufschule.

4 <https://youtube.com/playlist?list=PLvdujtbHb1VgwUCHF-LrWi9B2WHOFFh3u>

Im April 2022 wurde mit der Folge #45 des Marburger Podcasts „Stadtgespräch“⁵ erneut ein Audiobeitrag über die Laufschule veröffentlicht. Darin berichtete Antonia Paasburg über ihre Eindrücke vom Barfußlaufen beim Berliner Halbmarathon und über ihre Erlebnisse beim Training für dieses außergewöhnliche sportliche Abenteuer. Martin Güngerich ordnete dies mit ergänzenden Fakten und Praxistipps in einen größeren Zusammenhang ein.

Der von einem Reporter der HNA in Aussicht gestellte Textbeitrag über das 10. Marburger Barfußlauf-Seminar ist bedauerlicherweise bis Ende 2022 nicht erschienen.

Die Laufschulleitung sucht auch im Jahr 2023 aktiv den Kontakt zu professionellen und ehrenamtlichen JournalistInnen, um das Barfußlaufen als gesundheitsfördernde und praktikable Sportart in den Fokus der Gesellschaft zu rücken.



Impressum

Die Laufschule Marburg
 laufschule-marburg@gmx.net
 www.laufschule-marburg.de

Herausgeber

Dr. Martin Güngerich
Leiter und Gründer
 Am Kupfergraben 3
 35037 Marburg a. d. Lahn

Konzeption und Gestaltung

Die Leitung der Laufschule Marburg
 (M. Güngerich, J. Regenstein,
 J. Sikora)

Bildnachweis

Helga Güngerich: Seite 9 (3. v. li.)
 Judith Güngerich: Seite 3
 Martin Güngerich: Seiten 4, 5, 7, 9
 (1. u. 2. v. li.), 10, 11, 12, 17 (u. re.),
 24
 René Knipschild: Seiten 6, 13, 18
 Antonia Paasburg: Seite 9 (4. v. li.)
 Rolf Paasburg: Seite 17 (o. re.)
 Wiebke Regenstein: Seite 21
 Julia Sojka: Seite 17 (u. li.)

5 <https://open.spotify.com/episode/3QfDJs2iDxYfDKb4VSEUZr?si=vkhq4ZK3QhSmPGjibZ78bg>

