

Obernkirchen startet wieder voll durch

Der dritte Barbarossalauf macht allen Beine / Teilnehmer von „Länger besser leben“ gehen kostenlos an den Start

OBERNKIRCHEN (em). Punkt 10 Uhr fällt am Sonntag, dem 19. Oktober, am Sonnenbrinkbad wieder der erste Startschuss zum dritten Barbarossalauf, der eine Aktion der „Länger besser leben“ Stadt Obernkirchen ist.

Unter der Regie von BKK24, Volksbank Schaumburg eG, MTV Obernkirchen, Five Friends Event und mit Unterstützung des Sonnenbrinkbades, Klosterforsten Hannover, Stadt Obernkirchen und Küchenmöbel Holtmann werden wieder unterschiedliche Strecken und Bewegungsprofile für Jung und Alt angeboten.

Der erste Wettbewerb dieses Jahr ist um 10 Uhr Wandern, Walking und Nordic Walking auf den frei zu wählenden 6 und 10 Kilometer-Strecken. Um 10.30 Uhr folgen die Läufer für den 10 Kilometer und um 10.45 Uhr die Starter des 6 Kilometer Berglaufes.

Für die weniger ambitionierten Starter, die nicht am Berglauf teilnehmen und aber was für ihre Fitness machen wollen, wird eine Laufstrecke (Start 10.50 Uhr) von circa einem Kilometer angeboten, die ein- bis fünfmal oder auch beliebig öfter durchlaufen werden kann.

Und damit Familien den aktiven Sonntagvormittag nicht ohne ihre Kids verbringen müssen, wird für die Kleinen um 11 Uhr ein „Wichtellauf“, eine besonders leichte Etappe über einen halben und um 11.10 Uhr für die Junioren von U10 bis U16 eine Distanz von einem Kilometer abgesteckt.



Verschiedene Streckenlänge machen es möglich, dass für jeden Anspruch etwas dabei ist. Der Startschuss fällt um 10 Uhr am Sonntag, dem 19. Oktober.

Zum Barbarossalauf wird das Sonnenbrinkbad geöffnet sein und die Teilnehmer am Barbarossalauf können hier anschließend kostenfrei duschen und das bis zu 27 Grad warme Schwimmbad genießen. Neu ist in diesem Jahr, dass gleichzeitig zur Veranstaltung

ein Rahmenprogramm mit Auftritten von Show- und Sportgruppen aus Obernkirchen angeboten werden soll. Zusätzlich hat jeder Läufer die Chance bei der Tombola einen Preis der örtlichen Sponsoren zu gewinnen. Die Startgebühr entfällt für die Kinder der Jahr-

gänge 2006 und jünger und für alle Starter, die Teilnehmer an dem LBL-Programm sind. Der Teilnehmerbogen des LBL-Programms kann vor Ort ausgefüllt werden, unter 05724/971217 im Aktionsbüro vorab angefordert oder auch direkt im Internet unter LBL-

Stadt.de ausgefüllt werden. Den Startgutschein für die kostenfreie Teilnahme am Lauf gibt es dann vor Ort am Stand der BKK24. Wichtig: Eine rechtzeitige Online-Anmeldung bis zum 15. Oktober unter Barbarossalauf-obk.de ist trotzdem notwendig. Nachmeldungen zum Berglauf und für die weiteren Läufe sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich.

Die ausführliche Ausschreibung zum Lauf ist unter Barbarossalauf-obk.de zu finden.

Der Geheimtipp zum Barbarossalauf ist die Laufschule montags um 18 Uhr am Sonnenbrinkbad. Das Motto des Treffs „Locker und lächelnd ins Ziel laufen“. Die Leitung hat Jürgen Henze, Trainer der Leichtathletik.

Der Leistungsgedanke wird hier beiseite geschoben und Überlastungen des Herzkreislaufsystems und des Bewegungsapparates sollen vermieden werden.

Um das Bewegungsverhalten der Läufer wirkungsvoll positiv dem Laufen anzupassen, werden die Läufer mit entsprechenden Kraft- und Stabilisationseinheiten von Jürgen auf die Belastungen beim Laufen vorbereitet und trainiert.

Foto: privat