

Die Bergstadt startet durch

Barbarossalauf steigt am 19. Oktober / Laufschiule als Geheimtipp

Obernkirchen. Im Sonnenbrinkbad fällt um Punkt 10 Uhr am Sonntag, dem 19. Oktober, erneut der erste Startschuss zum dritten Barbarossalauf, der eine Aktion der „Längerbesser-leben“-Stadt Obernkirchen ist. Unter der Regie von BKK24, Volksbank Schaumburg eG, MTV Obernkirchen von 1863 e.V., Five Friends Event und mit Unterstützung des Sonnenbrinkbades, Klosterforsten Hannover, Stadt Obernkirchen und Küchenmöbel Holtmann werden einmal mehr unterschiedliche Strecken und Bewegungsprofile für Jung und Alt angeboten.

Der erste Wettbewerb ist um 10 Uhr Wandern, Walking und Nordic Walking auf den frei zu wählenden sechs und zehn Kilometer langen Strecken. Um 10.30 Uhr folgen die Läufer für den Zehn-Kilometer- und um 10.45 Uhr die Starter des Sechs-Kilometer-Berglaufes.

Für die weniger ambitionierten Starter, die nicht am Berglauf teilnehmen und aber was

für ihre Fitness tun wollen, wird eine Laufstrecke (Start 10.50 Uhr) von ca. einem Kilometer angeboten, die ein- bis fünfmal oder auch beliebig öfter durchlaufen werden kann.

Damit Familien den aktiven Sonntagvormittag nicht ohne ihre Kinder 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 ganzen Kilometer Länge abgesteckt.

Zum Barbarossalauf wird das Sonnenbrinkbad geöffnet. Die Teilnehmer können dort 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 Jahrgänge 2006 und jünger und für alle Starter, die Teilnehmer an dem LBL-Programm sind. Der Teilnehmerbogen des LBL-Programms kann vor Ort ausge-

füllt werden, unter Telefon (0 57 24) 97 12 17 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 Mittwoch, 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.

Geheimtipp zum Barbarossalauf ist die Laufschiule montags um 18 Uhr am Sonnenbrinkbad. Motto des Treffs: „Locker und lächelnd ins Ziel laufen“. Die Leitung hat Jürgen Henze, Trainer der Leichtathletik. Der Leistungsgedanke wird beiseite geschoben, Überlastungen des Herzkreislaufsystems und des Bewegungsapparates sollen vermieden werden. Um das Bewegungsverhalten der Läufer wirkungsvoll dem Laufen anzupassen, werden die Läufer mit Kraft- und Stabilisationseinheiten auf die Belastungen beim Laufen vorbereitet. tw



Beim Barbarossalauf 2013 gingen mehr als 200 Läufer an den Start – doppelt so viele wie bei der Premiere im Jahr zuvor. Archiv