

# Programm

**TREFFPUNKT:**  
**04.05.2025 ab 9.45 Uhr**

**Gewerbepark Uesen**  
**Herbert-Ludwig-Straße 2**  
**28832 Achim**

Der Veranstaltungsort wird weiträumig abgesperrt. Parkmöglichkeiten sind ausgeschildert.

## Moderation:

Heiko Bergmann und Sönke Jordt

## Buntes Familien-Rahmenprogramm:

u. a. Kinderschminken

Sambagruppe „Sambanana“

Freie, nicht alkoholische Getränke (gespendet von HOL' AB)

Bratwurst vom Grill und andere Speisen

## Preise:

Es warten tolle Preise auf euch!

Z. B. Armbänder zum Sammeln für alle!



**11  
JAHRE**

**INKLUSIV  
GEMEINSAM  
ANS ZIEL**

**I-RUN  
achim**

**4. Mai  
2025**



**Wir danken unseren Sponsorinnen  
und Sponsoren, den Anliegern und Firmen  
im Gewerbepark Uesen für die  
tolle Unterstützung!**



Veranstalter: Stiftung Waldheim Cluvenhagen, Helene-Grulke-Str. 5, 27299 Langwedel

Veranstaltungs-Nr.: 25V09000560360000 (Volkslauf) vom NLV genehmigt

Haftung: Für Unfälle, Diebstähle sowie gesundheitliche Schadensfälle aller Art besteht keine Haftungsübernahme. Änderungen der Ausschreibung bleiben dem Veranstalter vorbehalten.



## Die Idee

Laufen verbindet! Deshalb gibt es jedes Jahr den inklusiven Volkslauf „I-Run-Achim“. Das „I“ steht für Inklusion und bedeutet, dass alle mitlaufen können:

Groß und Klein, Alt und Jung, behindert und nicht behindert, jede Nationalität ist willkommen!

Gegründet anlässlich des Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, ist der „I-Run-Achim“ heute eine sportliche Netzwerkveranstaltung zwischen der Stiftung Waldheim, dem TSV Achim, dem TV Baden und dem TSV Uesen mit buntem Rahmenprogramm für die ganze Familie, die rund 600 Läufer und Läuferinnen aus nah und fern nach Achim lockt.

**Detaillierte Infos und Anmelde-möglichkeit:**

[www.i-run-achim.de](http://www.i-run-achim.de)

Onlinemeldeschluss: 28.04.2025



## Zeit- + Streckenplan

**11.00 Uhr**

**DLV vermessener Straßenlauf\***

Länge: 5 km

**11.05 Uhr**

**Walking**

Länge: 2,5 km

**12.00 Uhr**

**Kinderlauf bis 8 Jahre**

**(Jahrgang 2018 und jünger)**

Länge: 1 km

**12.30 Uhr**

**Schülerlauf 9 - 14 Jahre**

**(Jahrgang 2012 - 2017)**

Länge: 2,5 km

**13.15 Uhr**

**Hauptlauf DLV vermessenen\***

**mit Bezirksmeisterschaft**

Länge: 10 km

\* bestenlistenfähig

## Rund um den Lauf

### Start/Ziel:

Lifepark GmbH, Herbert-Ludwig-Str. 2, 28832 Achim

### Startunterlagen:

Am Veranstaltungstag ab 9.45 Uhr im Start/Ziel-Bereich.

### Zeitnahme:

Läufe: Startnummern mit integriertem Zeiterfassungschip (Einweg)  
Nordic Walking / Walking: analog

### Meldegebühr:

5 km-Lauf	€ 7,00 p.P.
Kinder- + Schülerlauf	€ 3,00 p.P.
10 km-Hauptlauf	€ 10,00 p.P.
2,5 km Walking	€ 5,00 p.P.
Nachmeldegebühr	€ 3,00 p.P.

Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

