

Social Lauf Event für alle mit und ohne Handycap



# Laufen mit Hindernissen für ein Leben ohne Hindernisse

Lauf mit, um die Welt für alle ein wenig lebenswerter zu machen!



**DJ Björn Menges**  
(Gründer Berlin Track Club)  
legt auf



**Essen & Trinken**

## 1 Meile Hindernisse für ein Leben ohne Hindernisse

oder

## Shorty-Run = ½ Meile Hindernis

Im Rahmen des BLC-Lauftag. Beginn 16 Uhr auf der Bezirkssportanlage Braunschweig Rünigen.

**Fehlende oder defekte Fahrstühle, hohe Bordsteine oder querliegende E-Roller auf dem Gehweg.**

Täglicher Alltag für uns alle. Während die meisten von uns sich entscheiden können, dann die Treppe zu wählen, den Fuß ein Stück höher an der Bordsteinkante zu heben oder am Roller vorbeizugehen, türmt sich für einen anderen Teil unserer Gesellschaft ein unüberwindbares Hindernis auf. Oft sehen wir ein Problem erst, wenn wir es sehen müssen. Jahrelang bin ich durch Berlin gegangen, ohne mir ernsthaft Gedanken darüber zu machen, wie Menschen mit Gehbehinderung oder Bewegungsstörungen ihren Alltag meistern. Erst nach der Geburt unserer Tochter Edda und mit dem Kinderwagen, kamen erste kleine Hürden auf. Immer mit dem Gedanken, dass ist alles nur temporär, denn irgendwann wird sie alleine die Treppen hoch flitzen. Mit ihrer Diagnose Infantile Cerebralparese, festigen sich die temporären Hindernisse für ein ganzes Leben.



Maik

**Unter diesem Eindruck ist die Idee zum Lauf über Hindernisse für ein Leben ohne Hindernisse entstanden.**

Mit dem Social Run Laufen mit Hindernissen für ein Leben ohne Hindernisse wollen wir gemeinsam auf Hindernisse im Alltag aufmerksam machen und für das Thema Barrierefreiheit sensibilisieren. Jede\*r kann einen Beitrag dazu leisten, der Stadt ein wenig mehr Barrierefreiheit zu schenken und aufmerksam zu machen dass Teilhabe ein Recht für alle ist.

**Barrierefreiheit beginnt im Kopf.**

Anmeldung ausschließlich per Mail an [info@braunschweiger-laufclub.com](mailto:info@braunschweiger-laufclub.com) **Der Start ist kostenlos.** Eine Anmeldung ist gewünscht. Spontanes Mitlaufen möglich.

Keine Zeitmessung. Teilnahme auf eigene Gefahr. Zeitplan ist auf Homepage vom BLC und unter [www.ladv.de](http://www.ladv.de) einzusehen

**1 Meile Hindernis:** Hindernishöhe 76,2cm & kein Hindernis am Wassergraben.

**½ Meile Shorty Run:** Kleinere Hürden als Hindernisse. **Hürden und Wassergraben dürfen umlaufen werden.** Begleit-Läufer sind erlaubt.

**Förderer Lauftag**



**Unterstützer** der Veranstaltung

