

Stiftung Waldheim

I-Run-Achim am 3. Mai 2026 – ein starkes Zeichen für Inklusion und Gemeinschaft

Achim, 2. März 2026 – Wenn am 3. Mai zum zwölften Mal der Startschuss für den I-Run-Achim fällt, dürfen sich Laufbegeisterte aus der gesamten Region wieder auf ein sportliches Miteinander freuen. Fünf inklusive Wettbewerbe für verschiedene Altersgruppen und jede Menge Spaß auf und neben der Strecke machen die bunte Netzwerkveranstaltung im Uesener Gewerbepark zu einem besonderen Erlebnis – für Teilnehmende, Zuschauende und Anwohnende.

„Die barrierefreie und sehr flache Strecke ermöglicht schnelle Laufgeschwindigkeiten“, berichtet Herbert Eckhoff vom TSV Uesen, Mitorganisator der ersten Stunde. Er begleitet traditionell mit dem Fahrrad das Spitzenfeld. „Aber Bestzeiten sind nicht alles. Der Sinn des I-Runs ist, gemeinsam Grenzen zu überwinden, einander zu unterstützen und Spaß zu haben.“

Das „I“ im Veranstaltungsnamen steht bewusst für Inklusion – ein Ansatz, der jährlich viele Menschen anzieht. Deshalb unterstützen unter anderem Aktion Mensch und die Achimer Bürgerstiftung sowie das Handelsunternehmen „Hol’ab“ den I-Run finanziell sowie mit kostenfreien Getränken. „Wir benötigen für dieses Jahr noch mehr barrierefreie Dixietoiletten und würden uns über weitere Sponsoren sehr freuen“, sagt Eckhoff.

Für mehr Inklusion im Sport

Einer, den die inklusive Idee besonders reizt, ist René Menzel, mehrfacher niedersächsischer Landesmeister sowie norddeutscher Meister über 800 und 1.500 Meter. Er wird vom Bundestrainer der Gehörlosen trainiert, hat deshalb eine besonders enge Beziehung zu Menschen mit Handicap und ist seit neuestem offizieller Sportbotschafter des I-Run. „Ich bin stolz, zur Inklusion im Sport beizutragen und selbst Teil dieser Bewegung zu sein“, sagt Menzel. Gemeinsam mit Schirmherrin Dr. Dörte Liebetruß wird er die Veranstaltung eröffnen.

Zahlreiche Zuschauende und Anwohnende sorgen an den Straßenrändern für Stimmung, dazu kommen Verpflegungsstände und ein Hauch Volksfest-Elemente, die dem I-Run jedes Jahr seine besondere Atmosphäre verleihen. Alle Teilnehmenden erhalten neben Urkunden auch das farbige I-Run-Armband, das jährlich in einer neuen Farbe erscheint. Die Schnellsten erhalten zudem einen gut gefüllten Präsentkorb.

Wer mitlaufen oder mitwalken möchte, kann sich bis zum 27. April 2026 online anmelden unter: www.i-run-achim.de.

(2.254 Zeichen)

Zeitplan des I-Run-Achim 2026:

- 11.00 Uhr: Start des DLV-vermessenen 5-km-Straßenlaufs
- 11.05 Uhr: Start der Walking-Gruppen (2,5 km)
- 12.00 Uhr: Kinderlauf (1 km)
- 12.30 Uhr: Schülerlauf (2,5 km)
- 13.15 Uhr: Hauptlauf über 10 km, DLV-vermessen



Mit dem Fahrrad immer vorn dabei – Herbert Eckhoff vom TSV Uesen.

Foto: Stiftung Waldheim



Ambitionierte Amateurläufer:innen schätzen die gut ausgebaute Strecke des I-Runs.

Foto: D. Bartz



Die Kinder- und Schülerläufe gehen über 1 bzw. 2,5 Kilometer Länge.

Foto: D. Bartz



Das Orgateam des I-Runs (vlnr.): Sönke Jordt (Stiftung Waldheim), Tobias Garbade (Helene-Grulke-Schule), Ingrid Heger (TSV Achim), Rainer Siemt (TV Baden), Herbert Eckhoff (TSV Uesen). Nicht im Bild: Heiko Bergmann (Stiftung Waldheim)

Foto: Stiftung Waldheim



Pressekontakt:

Katharina Hartwig

Öffentlichkeitsarbeit Waldheim Gruppe

Helene-Gulke-Straße 5, 27299 Langwedel

T. 04235 89 329, mobil 0155 63309735

E-Mail: k.hartwig@stiftung-waldheim.de