

Stiftung Waldheim

Alles startklar für den I-Run-Achim am 3. Mai

Großer Inklusionslauf geht zum 12. Mal im Gewerbepark Uesen an den Start / Online-Anmeldungen noch bis zum 27. April möglich

Achim, 21. April 2026. Laufen verbindet – aus dieser Überzeugung heraus entstand vor vielen Jahren die Idee, anlässlich des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung eine inklusive Laufveranstaltung ins Leben zu rufen. Was als Herzensprojekt begann, hat sich zu einem sportlichen Großereignis entwickelt: Der I-Run-Achim findet in diesem Jahr bereits zum zwölften Mal statt und lockt alljährlich rund 600 Teilnehmende auf die Strecke sowie ebenso viele Zuschauende in den Gewerbepark Uesen.

„Eine großartige Strecke“, sagt Sportbotschafter René Menzel über den Laufparcours. Der mehrfache niedersächsische Landesmeister sowie norddeutsche Meister über 800 und 1.500 Meter schätzt insbesondere die barrierefreie und sehr flache Strecke, die schnelle Laufzeiten ermöglicht. Sowohl die 5-km-Strecke als auch der 10-km-Hauptlauf sind zudem DLV-vermessen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen jedoch nicht Bestzeiten oder Platzierungen, sondern die Freude an der gemeinsamen Teilnahme. Alle fünf Läufe sind inklusiv angelegt und leben vom Mitmachen. Passend dazu greift der I-Run-Achim das Motto des diesjährigen Europäischen Protesttages auf: „Menschenrechte sind nicht verhandelbar.“

Finanziell unterstützt von der Aktion Mensch und lokalen Sponsoren, ist der I-Run-Achim zugleich eine lebendige Netzwerkveranstaltung. Die Organisation liegt in den Händen der Stiftung Waldheim, des TSV Achim, des TV Baden und des TSV Uesen. Getragen wird der Lauf von zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die trotz routinierter Abläufe wenige Wochen vor dem Start spürbar – und positiv – unter Spannung stehen.

Startzeiten und Strecken

Je nach Alter und Leistungsvermögen stehen verschiedene Distanzen zur Auswahl. Start- und Zielbereich ist die Herbert-Ludwig-Straße 2 in Achim.

- **11.00 Uhr:** 5-km-Lauf
- **anschließend:** Walking

- **12.00 Uhr:** Kinderlauf (Jahrgang 2019 und jünger, 1 km)
- **12.30 Uhr:** Schülerlauf (Jahrgänge 2013–2018, 2,5 km)
- **13.15 Uhr:** Hauptlauf (10 km)

Jetzt anmelden und mitlaufen

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

Ob Betriebssportgruppen, Sportvereine, Schulen, Familien, ambitionierte Freizeitläuferinnen und -läufer oder Menschen mit Beeinträchtigung – der I-Run-Achim ist eine fröhliche, inklusive Laufveranstaltung mit buntem Rahmenprogramm für die ganze Familie.

(2.380 Zeichen)



Dabei sein, Spaß haben und Grenzen überwinden – am I-Run-Achim kann jeder teilhaben.
Foto: Stiftung Waldheim



Jedes Jahr ein neues I-Run-Armband für die Teilnehmenden – dieses Jahr wird es pink.
Foto: Stiftung Waldheim



Der Inklusionslauf I-Run-Achim verspricht Spaß auf und neben der Strecke.
Foto: Stiftung Waldheim

Pressekontakt:

Katharina Hartwig
Öffentlichkeitsarbeit Waldheim Gruppe
Helene-Grulke-Straße 5, 27299 Langwedel
T. 04235 89 329, mobil 0155 63309735
E-Mail: k.hartwig@stiftung-waldheim.de