Start des Laufabzeichen-Wettbewerbs ‚AOK-Laufwunder' in Westfalen-Lippe:

Rund 800 Schülerinnen und Schüler liefen mit Spaß und Ausdauer beim Auftakt in Langenberg

Langenberg (25.09.2025). Laufen macht Spaß - und gemeinsam Laufen noch viel mehr. Das bewiesen heute rund 800 Schülerinnen und Schüler in Langenberg. Das offizielle Startsignal zum Saisonstart des Laufabzeichen-Wettbewerbs 2025/2026 ‚AOK-Laufwunder' gab AOK-Spezialist für Veranstaltungen Ralf Jurka. „Laufen macht Spaß und fördert die körperliche und seelische Fitness der Schülerinnen und Schüler. Gemeinsames Laufen und Sport an sich stellt aber auch ein gesundes Gegengewicht dar zu den medialen und digitalen Herausforderungen wie Computerspiele, Internetsurfen oder Chatten. Dabei werden wichtige Impulse für das Bewegungsverhalten und soziale Kontakte unseres Nachwuchses gesetzt. Außerdem ist Sport ein guter Ausgleich zu intensiven Lernphasen", sagte Jurka. Bereits zum elften Mal veranstalteten der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. (FLVW) und die AOK NordWest mit Unterstützung des Ministeriums für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen diesen Wettbewerb in Westfalen-Lippe.

Rundkurs ums Schulgelände

Nach dem Warm-up durch AOK-Bewegungsexperte Frank Papesch wurden die Schülerinnen und Schüler in drei Gruppen jeweils zeitversetzt von AOK-Spezialist für Veranstaltungen Ralf Jurka auf die Strecke geschickt. Der Rundkurs führte vom AOK-Torbogen auf dem Schulhof rund um das Schulgelände der Konrad-Zuse-Schule Langenberg. Die Schülerinnen und Schüler drehten ihre Runden, bis sie ihre persönlich anvisierte Zeit für das Laufabzeichen erreicht hatten.

Zusammenhalt und Gemeinschaftserlebnis

Die Schülerinnen und Schüler konnten ihre Ausdauer unter Beweis stellen, indem sie 15, 30 oder 60 Minuten ohne Unterbrechung liefen. Dabei stand nicht die Schnelligkeit, sondern das gemeinsame Laufen im Vordergrund. Neben der Konrad-Zuse-Schule Langenberg beteiligte sich der Grundschulverbund Langenberg. „Die gemeinsame Teilnahme am Laufabzeichen-Wettbewerb fördert den Zusammenhalt und die soziale Kompetenz an der Schule", sagte **Ellen Kaptain, Schulleiterin der Konrad-Zuse-Schule in Langenberg**.

Mehr Bewegung im Alltag

Ziel des Laufabzeichen-Wettbewerbs ‚AOK-Laufwunder' ist es, Kinder und Jugendliche über Spaß an Ausdauersportarten heranzuführen und sie dauerhaft für Bewegung zu begeistern. Das ist besonders wichtig, da der Bewegungsanteil mit zunehmendem Alter sinkt. „Am besten ist es natürlich, wenn sich die ganze Familie sportlich betätigt. Häufig motivieren sogar die Schülerinnen und Schüler ihre Eltern. Dazu bieten die vielen Sportvereine im Land ein vielseitiges Sportprogramm mit fachkundiger Anleitung", sagte **FLVW-Vizepräsident Leichtathletik Peter Westermann** und warb für eine lebendige Laufkultur im Land.

Durchhalten lohnt sich

Während und nach dem Lauf konnten sich die Schülerinnen und Schüler mit Getränken erfrischen und erhielten im Anschluss ihr erlaufenes Stoff-Laufabzeichen, ihre persönliche Laufurkunde sowie

das begehrte Laufwunder-Armband in ihren Klassenverbänden. „Laufen ist nicht nur gesund, sondern hat eine integrative Wirkung in der Schule. Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, profitieren also gleich in mehrfacher Hinsicht davon“, betonte Schulleiterin Ellen Kaptain und **Klaus Vorderbrüggen, Vorsitzender des Ausschusses für Schule, Kultur und Sport und 1. stellvertretender Bürgermeister der Gemeinde Langenberg**, ergänzte: „Ich freue mich über die aktive Teilnahme der Langenberger Schulen an dieser sportlichen Veranstaltung. Es ist offensichtlich, wie bewegungsfreudig und engagiert die Schülerinnen und Schüler hier vor Ort gemeinsam ihre Runden drehen.“

Bewegungsziel wird nicht erreicht
AOK-Spezialist für Veranstaltungen Ralf Jurka betonte: „Gerade für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, regelmäßig Sport zu treiben, um gesundheitsfördernde Effekte durch Bewegung zu erzielen.“ Nach den Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollten Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis 17 Jahren im Durchschnitt über die Woche täglich 60 Minuten mit einer mittleren bis hohen Intensität körperlich aktiv sein. „Doch mehr als die Hälfte aller Mädchen und Jungen schaffen das leider nicht. Mit unserem Wettbewerb wollen wir mit dazu beitragen, dass das besser wird,“ so Jurka.

Schulen im Vergleich
Für den Laufabzeichen-Wettbewerb zählt auch die gesamte Schulleistung. Noch bis zum 27. Juli nächsten Jahres können sich alle allgemein- und berufsbildenden Schulen in Westfalen-Lippe am aktuellen Laufabzeichen-Wettbewerb beteiligen. Weitere Informationen dazu online unter www.aok-laufwunder.de. Die Siegerschulen werden zum Ende des Schuljahres ermittelt und im nächsten Jahr geehrt. Den ‚fittesten‘ Schulen winken Geldpreise für die Klassenkasse im Gesamtwert von 5.000 Euro.

Das Rahmenprogramm des Lauftages wurde von upletics-Geschäftsführer Marcus Hoselmann moderiert. Coole Musik und seine motivierenden Ansagen unterstützten nach dem Startsignal die lauffreudigen Schülerinnen und Schüler auf ihren Runden.

Gesprächspartner für die Medien

AOK NordWest
Jens Kuschel, Pressesprecher
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund
Tel. 0800 2655-505528
Mobil: 01520 1566 136
E-Mail: presse@nw.aok.de