



GRUGALAUFL

●●● Laufend helfen

8. Mai 2025

16, 17, 18 Uhr

**Infos, Lauftipps
& Motivation**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Laufend helfen – mit dem **GRUGALAUf** hat sich unter diesem Motto ein neues Laufevent etabliert, das heute kaum noch aus dem Jahreskalender unserer Stadt wegzudenken ist. Der **GRUGALAUf** ist dabei kein reines Sportereignis, sondern ein Zeichen für Gemeinschaft, Solidarität und Hilfsbereitschaft. Jeder soll mitmachen und seine Unterstützung zum Ausdruck bringen können. Als Schirmherr der Veranstaltung lade ich Sie herzlich ein, beim **GRUGALAUf 2025** dabei zu sein. Nutzen Sie die Gelegenheit und setzen Sie im Grugapark ein Zeichen für unsere offene, lebendige und bunte Stadtgesellschaft.

Ihr

Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen
Schirmherr des GRUGALAUfS



Das Wichtigste in Kürze

8. Mai 2025

Grugapark Essen

Start um 16, 17, 18 Uhr

- 2,5 km pro Runde
- Joggen, Walken, Spaziergehen
- für den guten Zweck
- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre kostenfrei
- Start/Ziel: Kranichwiese an der Orangerie
- alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Urkunde

Das besondere Extra

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein hochwertiges Funktionsshirt, das Sie bei der Anmeldung bestellen können – in diesem Jahr in den Trendfarben Lila und Pink.



Ein Lauf für alle

Der **GRUGALAUf** ist das Happening für alle Laufbegeisterten, Walker oder auch Spaziergänger. Bei seiner vierten Auflage am 8. Mai 2025 soll er wieder tausende Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Grugapark locken. Dabei stehen nicht sportliche Höchstleistungen, sondern die Freude an der Bewegung und die Gemeinschaft im Vordergrund!

Der Erlös ist für den guten Zweck bestimmt. In diesem Jahr kommen die Einnahmen zusätzlichen Förderprojekten in der neuen Kinderklinik der Universitätsmedizin Essen zugute. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 16 und 17. Wer mag, kann sich vorab auch Sponsoren suchen, die einen frei wählbaren Betrag pro gelaufener Runde oder gelaufenem Kilometer spenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Helfen Sie mit, den **GRUGALAUf 2025** zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen!

Jetzt anmelden

Anmeldung auf grugalauf.ume.de



Möglichkeiten der Teilnahme

Es bestehen drei Möglichkeiten, beim GRUGALAUf mit dabei zu sein:

Einzellauf

Der klassische Weg ist die Anmeldung als Einzelläuferin oder Einzelläufer. Einfach auf die Website gehen, die Eingabemaske ausfüllen und fertig!

Teamanmeldung

Daneben ist auch eine Anmeldung als Team möglich. So kann eine Person die Anmeldung für alle übernehmen, was den Aufwand so gering wie möglich hält. Für Unternehmen kann es attraktiv sein, den GRUGALAUf zum Teamevent zu machen.

Gruppenanmeldung

Vereine haben zusätzlich die Möglichkeit, sich mit kompletten Laufgruppen anzumelden.

Alle Informationen zur Anmeldung gibt es unter grugalauf.ume.de



„Mit fast 70 bin ich sehr dankbar, dass ich noch laufen kann. Der Blick nach oben zu den Fenstern des Uniklinikums bedeutet für mich, in Solidarität für das Leben laufen zu dürfen – und das ist Motivation pur.“
Reinhard Reppmann, passionierter Läufer



Die Laufstrecke

Quer durch Essens „gute Stube“: Die Laufstrecke des GRUGALAUFS führt auf einem 2,5 Kilometer langen Rundkurs einmal durch den gesamten Grugapark. Hier können Sie entdecken, was Sie beim Lauf im Rausch der Geschwindigkeit nur aus den Augenwinkeln sehen.

- 1 **Eulenvolieren:** Die Eulenvolieren beherbergen seltene Eulenarten und tragen dank Zusammenarbeit führender Aufzuchtstationen dazu bei, sie vorm Aussterben zu bewahren.
- 2 **Kleintiergarten:** Im Kleintiergarten können Besucher Tiere wie Ziegen, Schafe, Hühner, Enten, Kaninchen und Meerschweinchen auf etwa 3.000 Quadratmetern aus nächster Nähe erleben und streicheln.
- 3 **Irrgarten:** Neben dem Kindertheater an der Ballspielwiese befindet sich der Irrgarten, der vor allem bei Kindern für viel Begeisterung sorgt.
- 4 **Lindenrund:** Das Lindenrund ist ein von einer Hecke umschlossenes kreisrundes Rondell, in dessen Mitte die steinerne „Speerwerferin“ von Prof. Ernst Seeger steht.
- 5 **Mustergärten:** Die Mustergärten geben auf einer Fläche von etwa 1,5 Hektar Beispiele für Gartenkultur und Gartenpraxis.
- 6 **Musikpavillon:** Der Musikpavillon in der Nähe der Orangerie bietet vor Regen und Wind geschützte Plätze für etwa 1.000 Besucher.
- 7 **Dahlienarena:** Die Dahlienarena in der Nähe des Musikpavillons repräsentiert mit mehr als 70 Sorten und etwa 1.400 Einzelpflanzen die große Vielfalt der Dahlie.



- 1 Eulenvolieren
- 2 Kleintiergarten
- 3 Irrgarten
- 4 Lindenrund
- 5 Mustergärten
- 6 Musikpavillon
- 7 Dahlienarena

Der Grugapark ist aus der Großen Ruhrländischen Gartenbau-Ausstellung im Jahr 1929 hervorgegangen und seit nun mehr als 90 Jahren ein beliebtes Ausflugsziel in Essen. Er hat eine Größe von rund 60 Hektar und lädt dazu ein, Natur hautnah zu entdecken, sportlich aktiv zu werden, Ruhe zu finden oder Kultur zu erleben.





Tipps für eine optimale Vorbereitung

Gabriele Gauß ist Sportwissenschaftlerin an der Universitätsmedizin Essen und selbst pro Woche rund 40 Kilometer laufend unterwegs. Hier ihre Tipps für ein gesundes Training und eine gute Vorbereitung auf den GRUGALAUFLAUF.

Ziele

Die Ziele sollten realistisch sein und sich am Fitnesslevel und an der Vorbereitungszeit orientieren. Wer untrainiert ist, sollte sich keine Zeitvorgabe machen. Das Ziel kann sein, einfach anzukommen – am besten mit einem Lächeln.

Equipment

Bei der Kleidung kann man sparen, beim Schuh sollte man aber auf Qualität achten. Den sollte man nicht nach der Farbe auswählen, sondern nach dem, was er kann. Am besten geht man ins Fachgeschäft und macht eine Laufanalyse. Außerdem kann man dort verschiedene Modelle ausprobieren und den Schuh wählen, in dem man sich am wohlsten fühlt.

„Laufen macht Spaß, ist gesund und nahezu jederzeit möglich. Beim Grugalauf verbindet sich all das mit einem guten Zweck. Besser geht's nicht“

Prof. Dr. Uta Dirksen, Kommissarische Direktorin Klinik für Kinderheilkunde III der Universitätsmedizin Essen



Sportwissenschaftlerin
Gabriele Gauß



Geduld

Die Meisten laufen zu schnell zu große Umfänge und Intensitäten. Dabei benötigen Sehnen und Bänder Zeit, bis sie sich an die neue Belastung gewöhnen. Seine Fitness sollte man über Wochen und Monate aufbauen. Am Anfang reichen ein bis zwei Lafeinheiten pro Woche.

Trainingsumfang

Ist man im Training, sind drei bis vier Einheiten pro Woche ideal. Eine davon sollte mit einem Stabilitätstraining verbunden sein, in dem man die Muskulatur u.a. von Bauch, Schultern und Rücken trainiert. Hierbei kann man auch gut mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten.

Neue Reize

Beim Gesundheitssport gilt: Es muss nicht weh tun, aber anstrengend sein darf es schon. Statt immer in der Komfortzone zu bleiben, sollte man hin und wieder neue Reize setzen, wenn man sich verbessern will. Eine Möglichkeit sind Intervallläufe. Acht mal ein Kilometer auf Tempo und dazwischen lockere Laufpausen kann eine solche Einheit für einen guten 10-Kilometer-Lauf sein.

Motivation

Eine Laufgruppe kann dabei helfen, die Motivation zu erhalten. Ist ein Trainer dabei, kann er einen an die eigenen Ziele erinnern und auch ein paar Tipps zum Laufstil geben. So gelingt es dann auch leichter, eine Laufroutine zu etablieren.

Spaß haben

Das Wichtigste ist die Freude an der Sache. Denn wir bleiben nur dabei, wenn wir Spaß haben. Musik, kleine Routinen, gemeinsames Laufen mit Freunden oder Belohnungen nach dem Lauf sind daher voll in Ordnung.



„Wir wollten uns arbeitsgruppenübergreifend für einen guten Zweck engagieren. Jeder konnte mitmachen - egal ob Läufer oder nicht - und die 23 Team-Mitglieder haben sich gegenseitig angespornt. Bei tollem Wetter hat das viel Spaß gemacht.“

Prof. Dr. Verena Jendrossek,
Leiterin der AG Molekulare Zellbiologie,
Universitätsmedizin Essen



Ein paar Zahlen

5.700

Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren bei den bislang drei veranstalteten Auflagen des GRUGALAUFS mit am Start – über alle Altersstufen und Fitnesslevel hinweg. Der GRUGALAUFS ist ein echtes Event für alle.

16,8

Runden muss man laufen, wenn man die Marathondistanz beim GRUGALAUFS bewältigen möchte. Das ist natürlich nicht das Ziel, vielmehr zählt jede individuelle Leistung und der Spaß an der Sache. Wer es dennoch ausprobieren möchte. Fühlen Sie sich frei!

120.000

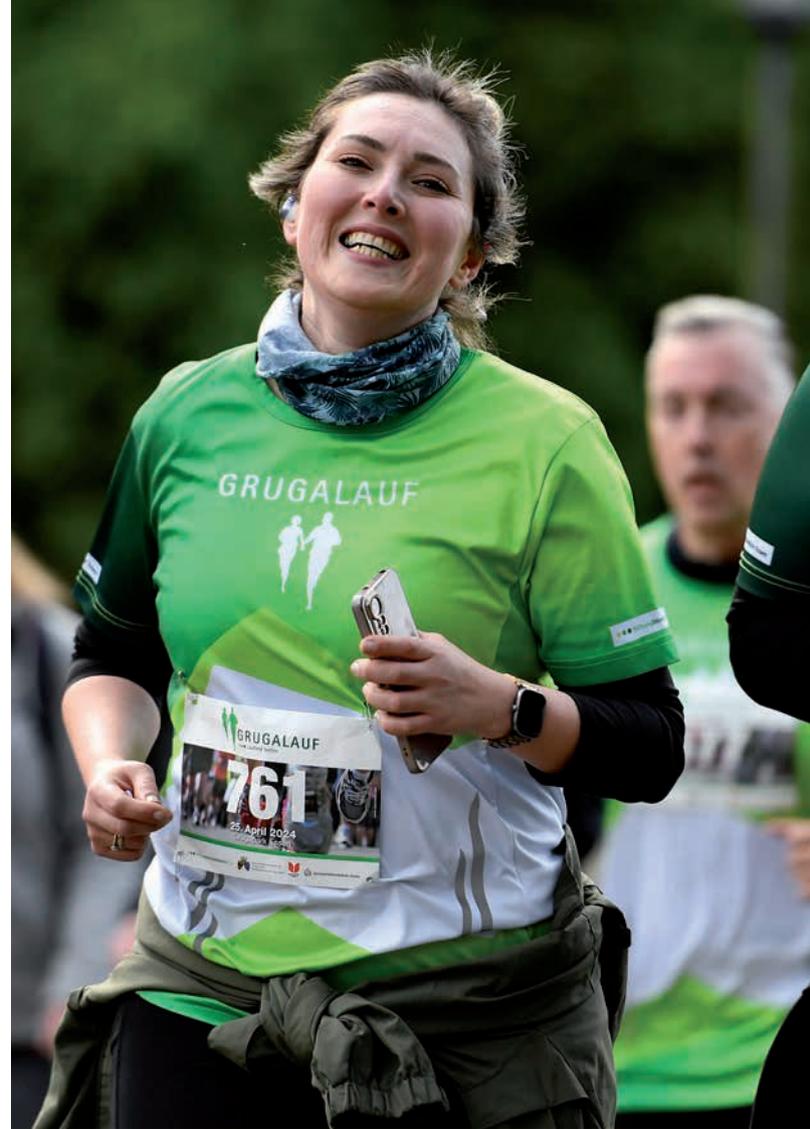
Euro, das heißt: eigentlich sogar noch ein bisschen mehr, konnte die Stiftung Universitätsmedizin bei den bisherigen drei Läufen über Startgebühren und Sponsorenspenden sammeln. Das Geld kam der Ukraine-Nothilfe und der Bewegungstherapie an der Universitätsmedizin Essen zugute.

10.000

Schritte am Tag gelten als besonders gesund. Die „magische“ Zahl ist dabei nur ein moderner Mythos, der durch einen Hersteller von Schrittzählern im Zuge der Olympiade 1964 in Japan entstand. Die gute Nachricht: Bereits weitaus weniger Schritte als 10.000 haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher: Immer in Bewegung bleiben!

02:00:35

Stunden beträgt der aktuelle Weltrekord für einen Marathonlauf. Das heißt: Wer beim GRUGALAUFS um 16 Uhr startet, wäre kurz nach dem letzten Startschuss um 18 Uhr mit seinem Marathon fertig. Man muss dazu dann halt „nur“ Weltrekord-Zeit laufen.



*„Durch die gemeinsam Teilnahme mit Kolleg*innen wurde der Grugalauf zu einem echten Teamevent und die Motivation zusätzlich gesteigert! Die Vorbereitung hat viel Spaß gemacht und am Tag des Laufs habe ich alles gegeben. Ich freue mich schon auf den nächsten Lauf!“*

Zehra Mrosek, Bildungsakademie
der Universitätsmedizin Essen





**ICH WERDE
KLINIKHELD**

Heldenhafte Taten für die neue Kinderklinik

Unter dem Motto „Ich werde Klinikheld“ bittet die Stiftung Universitätsmedizin um Unterstützung für Förderprojekte in der neuen Kinderklinik. Jedes Jahr werden rund 30.000 kranke und schwerstkranke Kinder und Jugendliche an der Universitätsmedizin Essen versorgt. Doch um den besonderen Bedürfnissen dieser jungen Patienten und Patientinnen gerecht zu werden, braucht es mehr als medizinische Spitzenversorgung: Es braucht einen Ort, der Sicherheit und Geborgenheit schenkt.

Genau das soll die neue Kinderklinik werden – ein modernes Gebäude auf 10.000 Quadratmetern, das Platz für bis zu 150 PatientInnen bietet und alle Fachdisziplinen der Kinderheilkunde und Kinderchirurgie unter einem Dach vereint. Um den jungen Betroffenen Trost und Hoffnung zu schenken, setzt sich die Stiftung Universitätsmedizin – gemeinsam mit ihren UnterstützerInnen – für zusätzliche Angebote ein, die den Kindern, trotz schwerer Krankheit und oft langen Klinikaufenthalten, vor allem eines ermöglichen sollen: Kind zu sein.

Wo die Spenden ankommen:

Therapiehund Flip

Therapiehund Flip spürt die Bedürfnisse der kranken und schwerkranken Kinder und geht sensibel auf sie ein.



Klinikclowns

Mit Humor und Zaubertricks erhellen Klinikclowns die trüben Stunden des Krankenhausalltags. So schenken sie Momente der Unbeschwertheit.



Musiktherapie

Musiktherapie bietet jungen PatientInnen die Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken – ob durch Gesang, Rhythmus oder das Hören von Melodien.



Virtuelle Welten

Innovative Technologien, wie interaktive Wände und virtuelle Raumwelten, sollen jungen Patienten und Patientinnen die Möglichkeit bieten, in bunte Fantasiewelten einzutauchen.



Kunsttherapie

Malen, gestalten, sich kreativ austoben – Kunsttherapie schenkt Kindern die Freiheit, dem Klinikalltag zu entfliehen und sich selbst neu zu entdecken.



Snoozle Angebote

Snoozle-Ecken und Snoozle-Wagen werden einzigartige Rückzugsorte in der neuen Kinderklinik sein, die Entspannung und Heilung fördern.



Unsere Unterstützer:

Veranstalter



Schirmherrschaft



unter der Schirmherrschaft von
Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen

In Kooperation mit



Universitätsmedizin Essen

WAZ

Informationen und Kontakt:

Stiftung Universitätsmedizin Essen
Hufelandstraße 55, 45147 Essen
Telefon: 0201/723-4699 • Fax: 0201/723-5526
E-Mail: info@universitaetsmedizin.de
www.universitaetsmedizin.de





**Jetzt anmelden und
dabei sein!**
grugalauf.ume.de

