



**Bewegung verbindet - auf der Strecke und im Alltag.**

Der Gifhorner Lauftag ist ein Tag, an dem Menschen zusammenkommen - zum Mitlaufen, Zuschauen, Anfeuern und Dabeisein. Am 19. April wird Gifhorn zum 11. Mal zur Laufstrecke für Familien, Firmen, Hobbyläufer und ambitionierte Sportler aus der Region.

Der Frischmarkt ist in diesem Jahr bereits zum dritten Mal dabei. Waldemar Werner ist dabei in doppelter Mission vor Ort: Nicht nur als Sponsor unterstützt der Inhaber vom Frischmarkt das Event, sondern er geht als aktiver Teilnehmer mit seinem gesamten Team selbst an den Start.



# Vom ersten Kilometer zur großen Begeisterung

# BIST DU MIT DABEI?

## Am 19. April der 11. Gifhorner Lauftag

Er möchte möglichst viele Gifhorner dazu aufrufen, an dieser großartigen Veranstaltung teilzunehmen und gemeinsam die Ziellinie zu überqueren. Wir haben ihn in seinem Markt besucht und nachgefragt, was ihn persönlich antreibt.

**Waldemar, warum spielst du heute so eine große Rolle in deinem Leben?**

2020 habe ich mit dem Laufen angefangen, um eine persönliche Krise zu verarbeiten.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass mir das alleinige Laufen nicht mehr reicht und ich mich weiterentwickeln möchte.

Als ich 2023 gezielt nach einer Laufveranstaltung in der Region gesucht habe, bin ich auf die Gifhorner Lauftage gestoßen. Nach einem Gespräch mit dem Veranstalter war mir schnell klar, wie viel Herzblut hier drinsteckt. Ich wollte nicht nur teilnehmen, sondern auch unterstützen.

**Warum engagierst du dich beim Gifhorner Lauftag auch als Sponsor?**

Ich bin selbst begeisterter Läufer und erlebe immer wieder, wie gemeinsames Laufen Menschen zusammenbringt - genau wie unser Frischmarkt seit 2013, in dem wir internationale Spezialitäten anbieten.

Mir geht es um Austausch, ein friedliches Miteinander und den Zusammenhalt in unserer Stadt. Diese Werte finde ich auch beim

Gifhorner Lauftag wieder - deshalb engagiere ich mich hier sehr gerne als Sponsor.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen und Firmen aus Gifhorn und der Region mitmachen. Gesundheit, Frieden und Zusammenhalt sind Dinge, die uns alle verbinden.

Mir ist es wichtig, dass wir uns auch als lokales Unternehmen stetig weiterentwickeln, um der Gemeinschaft etwas zurückzugeben. ->

**Was hat es für dich bedeutet, deinen ersten Marathon in Gifhorn zu laufen?**

Im letzten Jahr bin ich zuerst einen Halbmarathon in Berlin gelaufen und zwei Wochen später meinen ersten richtigen Marathon (42 km). Besonders glücklich war ich darüber, diesen Moment in meiner Heimatstadt Gifhorn erleben zu dürfen.

Ich hatte nie damit gerechnet, beim ersten Marathon unter vier Stunden zu bleiben. In den letzten Kilometern wurde es knapp, aber durch die Anfeuerung entlang der Strecke konnte ich meine letzten Reserven mo-

bilisieren und kam mit 3:59:55 ins Ziel. An diesem Tag habe ich mich meiner Heimatstadt besonders verbunden gefühlt - eine Erinnerung, die mir bleiben wird.

**Wie hast du die Stimmung beim Lauftag erlebt?**

Ich erinnere mich an die vielen Kinder am Streckenrand und an Erwachsene, die sichtbar über sich hinausgewachsen sind. Schön war auch zu sehen, dass Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern und Kulturen mitgelaufen sind oder angefeuert haben. An diesem Tag spielte ->

**TOP RABATTE**  
mit digitaler Kundenkarte in FRISCHMARKT

**Frische und Vielfalt - alles für deinen täglichen Einkauf**

Frisch & vielfältig Täglich beste Qualität - sorgfältig für dich ausgewählt.

**Alles für deinen Alltag**  
Du findest bei uns viele Lebensmittel - ganz in deiner Nähe.

**Digitale Kundenkarte - mehr Vorteile sichern.** Sammle Punkte und erhalte exklusive Angebote bei jedem Einkauf.



## 11. Lauftag in Gifhorn

**Wann?** Do. am 19. April  
**Wo?** Start/Ziel: Marktplatz Gifhorn

**Unsere Startzeiten:**  
9:00 Uhr Südheide-Marathon  
10:10 Uhr 5 km Lauf  
10:20 Uhr 5 km Walking  
11:30 Uhr 800 m Schülerlauf (1.-4. Klasse)  
12:00 Uhr 800 m Inklusionslauf

**Als Energieschub verteilt FRISCHMARKT an alle Teilnehmer eine Tüte mit Snacks!**

Die Anmeldung erfolgt direkt beim Veranstalter über die QR-Codes



<https://portal.run-timing.de/935/registration>



das keine Rolle - alle waren Teil derselben Veranstaltung.

Dieses Wir-Gefühl wollen wir auch in den Alltag tragen. Deshalb haben wir im Frischmarkt neue Wege gesucht, um uns für die Treue unserer Kunden zu bedanken.

**Wer läuft beim 11. Gifhorner Lauftag mit?**  
Bei uns macht wirklich jeder mit: meine Familie, das gesamte Frischmarkt-Team - ganz egal, ob jemand sportlich ambitioniert ist oder einfach nur mitgehen möchte. Genau das macht

den Lauftag aus. Es ist schön zu sehen, wie Sport Menschen und Kulturen zusammenbringt.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg und ihren ganz persönlichen Moment - wir sehen uns im Frischmarkt!



**FRISCHMARKT finden Sie hier**

Alter Postweg 41  
38518 Gifhorn  
Telefon: 05371 - 960924

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 08:00 - 19:00 Uhr  
Sa.: 08:00 - 16:00 Uhr

Auf Social Media folgen.

