



Lauf. Sport. Fest. Salzburg

Wir laufen – gemeinsam!

1.-3. Oktober 2021

Ein starkes Signal für Gesundheit & Bewegung

Regelmäßiges Laufen verspricht vieles davon, was die Gesellschaft gerade jetzt braucht: eine effektive Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit durch bessere Fitness, eine Stärkung des Immunsystems und Zusammenhalt.

„Wir laufen – gemeinsam!“ lautet das Motto des Lauf.Sport.Fest.Salzburg und sendet mit seinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein starkes Signal für Zusammenhalt bei einer gesundheitsfördernden Aktivität an der frischen Luft aus, die das Wohlbefinden stärkt, nachweislich glücklicher und zufriedener sowie belastbarer im Alltag macht.

Sportliche Bewegung für alle

Das Programm ist so gestaltet, dass Jede und Jeder ein optimales Angebot für sich findet und eine wichtige Botschaft für sich individuell, aber auch nach außen sendet: Sportliche Bewegung, regelmäßig in den eigenen Lebensstil eingefügt, stärkt meine Gesundheit auf vielschichtigen Ebenen effektiv. Laufen hilft mir nicht nur, mit einer Stärkung des Immunsystems in die kühlere Jahreszeit zu gehen. Das Laufen führt auch dazu, dass ich mich wohler fühle, zufriedener bin und mit dem permanenten Stress, der auf der Gesellschaft liegt, besser umgehen kann.

Die Bewerbe des Lauf.Sport.Fest.Salzburg:

- Sparkasse Halbmarathon – Sonntag, 3. Oktober um 8:40 Uhr – 21,0975 km
- Hyundai Relay-Challenge – Sonntag, 3. Oktober um 9:10 Uhr – 21,0975 km (15+6)
- Salzburger Frauenlauf – Freitag, 1. Oktober um 18 Uhr – 5,5 km
- KidsRun & JuniorRun – Samstag, 2. Oktober ab 16 Uhr – 900m oder 1.800m
- „OneMileForASmile“ – der Inclusion Run by Coca-Cola – Samstag, 2. Oktober um 17:30 Uhr – 1.800m
- „Salzburg Lläuft!“ Hervis Family Run – Samstag, 2. Oktober um 18 Uhr – 3.600m

Gesundheitsorientierte Botschaften

Die Hauptaussagen beim Lauf.Sport.Fest.Salzburg lauten nicht „Lauf so schnell wie möglich“, sondern „Bewege dich so, wie du dich wohl fühlst.“ Sie lauten nicht „Wettkampf“, sondern „Genuss“. Nicht „Stress“, sondern „Entspannung“. Sie lauten nicht „Lauf alleine“, sondern „Kreiere ein gemeinsames Erlebnis in positiver Stimmung und attraktivem Rahmen“. Für die möglichst sichere Abhaltung des Events sorgt der Veranstalter mit einem entsprechenden Präventionskonzept. Die Botschaften des Lauf.Sport.Fest.Salzburg sind also proaktiv gesundheitsorientiert. „Tu etwas für dich und dein Wohlbefinden.“

Förderer



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195

www.lauffestspiele.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Lauf. Sport. Fest. Salzburg

Wir laufen – gemeinsam!

1.-3. Oktober 2021

Bunte Sportpalette

Ein großes Anliegen sind dem Lauf.Sport.Fest.Salzburg Kinder und Jugendliche. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse liefern Daten, wie die Beschränkung des kindlich-natürlichen Lebens in den letzten eineinhalb Jahren, darunter Schulschließungen, Aussetzen des Sportunterrichts und von Vereinsaktivitäten, zu einer Verschlechterung der Gesundheitssituation der jungen Menschen geführt hat. Eine Kohortenstudie der Universität Graz an Volksschülern in Kärnten kam im August zur Conclusio, dass die durchschnittliche körperliche Fitness abnahm, der durchschnittliche Body-Maß-Index stark zu. Die erste Erkenntnis hat Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Je besser dies durch körperliche Aktivität, sportliche Bewegung und andere Einflussfaktoren trainiert wird, desto geringer das Risiko, an zahlreichen Volkskrankheiten, die im Laufe des Lebens auftreten können, zu erkranken. Die zweite Erkenntnis gefährdet die gesellschaftliche Gesundheit, wenn der Effekt nicht gestoppt und reversiert wird. Viermal so viel Körpergewicht legten die Kinder in dieser Studie im Vergleichszeitraum zu Jahren vor der Pandemie zu. Übergewicht ist Ausgangspunkt vieler gesundheitlicher Probleme in unserer Gesellschaft.

Kinder befinden sich in der Lernphase motorischer Fähigkeiten, die die Basis für alle Aktivitäten im Erwachsenenleben bilden und nicht nachgeholt werden können. Umso wichtiger sind Signale, die dank der Bemühungen von Sportveranstaltungen und -initiativen wie dem Lauf.Sport.Fest.Salzburg ausgesandt werden. Ein ganzer Tag des dreitägigen Programms ist den Kindern und Jugendlichen gewidmet, der 2. Oktober. Bei der Bunten Sportpalette, die den KidsRun und JuniorRun sowie den „Salzburg läuft!“ Hervis FamilyRun inkludiert, zeigen zahlreiche Salzburger Sportverbände und -vereine die Vielfalt der Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in der Stadt Salzburg, hautnah zum Anfassen und aktiven Mitmachen. Das Lauf.Sport.Fest.Salzburg nutzt sein Eventgelände im Volksgarten für diese breite Sport- und Bewegungsinitiative. Das Besuchen der Bunten Sportpalette ist abgesehen vom Nenngeld für die sportlichen Bewerbe kostenlos.

Die Vor-Anmeldung für das Lauf.Sport.Fest.Salzburg ist noch bis kommandem Sonntag offen, am Veranstaltungswochenende gibt es die Möglichkeit der Last-Minute-Anmeldung.

Förderer



HYUNDAI



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195

www.lauffestspiele.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburgmarathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Lauf. Sport. Fest. Salzburg

Wir laufen – gemeinsam!

1.-3. Oktober 2021

Inhaltliche Ausrichtung des Lauf.Sport.Fest.Salzburg:

Als Volkssportart Nummer eins hat der Laufsport durch eine leichte Zugänglichkeit enormes Integrationspotenzial und hohe gesellschaftliche Bedeutung, weit über die sportliche und gesundheitliche Ebene hinaus.

Lauf.Sport.Fest.Salzburg ist ein Lafevent,

- der ein klares Signal für Laufen und sportliche Bewegung als Teil eines modernen Lebensstils aussendet.
- der Laufen wieder als das abbildet, was es in einer weltweiten Bewegung stark gemacht hat.
- der ein klares Bekenntnis zu einem humanistisch geprägten Menschenbild formuliert.

Lauf.Sport.Fest.Salzburg bietet eine attraktive Bühne,

- die mit einer bunten Angebotsvielfalt jede und jeden anspricht und das gemeinsame Erlebnis mit der Familie, Freunden und der Laufszenen betont.
- die den idealen Boden zur Begegnung und zum gegenseitigen Austausch von Sportinteressierten aus dem Bundesland Salzburg, Österreich, Europa und der ganzen Welt darstellt.

Lauf.Sport.Fest.Salzburg ist ein gesellschaftliches Gesamt ereignis,

- das die Vielfalt und das friedliche Miteinander beim Laufen zeigt und zelebriert.
- das Gewalt und Hetze, jegliche Art von Ausgrenzung und Feindlichkeit sowie eine Teilung in Schwarz und Weiß kategorisch ausklammert.

Förderer



Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.
Mag. Thomas Kofler
e thomas.kofler@sportimpuls.at
m +43-676/65 42 195
t +43-699/170 42 195

www.lauffestspiele.at
www.instagram.com/salzburgmarathon
www.facebook.com/salzburg.marathon

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg