



# Salzburger Frauenlauf

Fürs Leben gerne laufen

**19. Mai 2023**

## Stimmungsvoller Auftakt zu „Frau läuft!“

Zum symbolisch optimalen Datum, dem Internationalen Frauentag, startete heute Morgen die neue Lauftreffserie von „Frau läuft!“ in Vorbereitung auf den Salzburger Frauenlauf. Bei der gemütlichen und motivierenden Aktiveinheit im Volksgarten mit Start um 6:30 Uhr lautete das Motto: „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ Die morgendliche Ruhe über der Mozartstadt, die frische Morgenluft und die ersten Sonnenstrahlen nach dem Lauf bei einem kleinen Frühstück gestalteten den perfekten Rahmen für diesen Kick-off-Event.

„Gemeinsam und in Bewegung – das ist der optimale Start in einen Tag!“ Mit diesem Versprechen eröffnete Theresa Marka, Koordinatorin des Salzburger Frauenlauf und ausgebildete Trainerin, das gemeinsame Aufwärmen für den ersten „Frau läuft!“-Aktivtreff des neuen Jahres. Ihm folgte eine kurze Laufeinheit entlang der Salzachufer in gemütlichem Tempo. Marka freute sich über Jede, die zur frühen Stunde aktiv in den Internationalen Frauentag gestartet ist und nun voller Energie ihren Aufgaben des Alltags nachgeht: „Mit Frauenpower läuft es sich leichter und es lässt sich auch der Alltag leichter bewältigen.“

### „Nach einer Laufrunde geht es mir gut“

„Besonders am Internationalen Frauentag ist die Botschaft, dass mit regelmäßiger Bewegung die körperliche und mentale Gesundheit gestärkt wird, eine sehr wichtige“, betont Ruth Langer. Die gute Stimmung zum Auftakt von „Frau läuft!“ empfand die Veranstalterin des Salzburger Frauenlauf „als schönen Impuls Richtung unseres kleinen Jubiläums am 19. Mai“.

Kimble Humer-Vogl, Klubobfrau der Salzburger Grünen, ist begeisterte Läuferin und schätzt einen aktiven Start in den Tag wie heute: „Laufen ist die ideale Tätigkeit, um Gedanken zu ordnen. Nach einer Laufrunde geht es mir immer gut. Wenn ich in der Früh laufe, bin ich den ganzen Tag energetischer.“ Daher teilt sie sich vor wichtigen Terminen und Events oder stressigen Tagen bewusst eine Laufeinheit am Morgen ein. „Wir Frauen haben die Aufgabe, auf uns selbst zu schauen. Laufen hat die besten Auswirkungen, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Es macht einfach glücklich und das Beste ist: Es ist immer und überall möglich, wir müssen uns nur die Laufschuhe anziehen und loslaufen“, plädiert sie für einen aktiven Lebensstil.

#### Förderer



#### Pressekontakt:

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH.  
Mag. Thomas Kofler  
e presse@salzburg-marathon.at  
m +43-676/65 42 195  
t +43-699/170 42 195  
f +43-662/62 68 68

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

Jakob-Auer-Straße 8  
A-5020 Salzburg



# Salzburger Frauenlauf

Fürs Leben gerne laufen

**19. Mai 2023**

## Impulse für einen aktiven Lebensstil

Sportliche Bewegung, regelmäßig in den Alltag integriert – das ist die Kernbotschaft der Bewegungsinitiative „*Frau läuft!*“, die in ihr 15. Jahr geht und ihren Höhepunkt mit dem Salzburger Frauenlauf am Abend des 19. Mai im Rahmen der Lauffestspiele der Mozartstadt findet. Sie ist Teil des für alle offenen Bewegungsprogramms des Club RunAustria, der als organisierender Verein hinter Salzburgs größter Aktivsportveranstaltung steht. „Das Ziel der Initiative ‚*Frau läuft!*‘ ist, immer mehr Frauen und Mädchen von einem aktiven und gesunden Lebensstil zu überzeugen“, erklärt Ruth Langer.

## Regelmäßige Bewegung senkt Brustkrebsrisiko

„Auch im 15. Jahr unserer treuen Partnerschaft werden wir nicht müde zu betonen, wie wirksam sportliche Bewegung in der Prävention von Brustkrebs ist. Das kleine Jubiläum der 15. Ausgabe eignet sich als Bühne ganz besonders, dass wir gemeinsam mit allen Läuferinnen und Walkerinnen ein starkes Zeichen setzen und Impulse für regelmäßige Bewegung aussenden“, sagt Stephan Spiegel, Geschäftsführer der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Die Präventionsarbeit und die Unterstützung von Brustkrebsprojekten mit gezielten Charity-Initiativen zugunsten von betroffenen Frauen und deren Familien ist einer der Grundpfeiler des Salzburger Frauenlauf seit dessen Gründung.

Die „*Frau läuft!*“-Lauffestivals exklusiv für Läuferinnen und Läufer finden wöchentlich bis inklusive 10. Mai am Mittwoch, 6:30 Uhr mit Treffpunkt auf der Eventfläche im Volksgarten statt. Dank des frühen Beginns bleibt den Teilnehmerinnen genügend Zeit, nach der Aktiveinheit sich mit frischen Kräften auf die folgenden beruflichen und familiären Herausforderungen des Tages vorzubereiten.

Alle Infos über den Salzburger Frauenlauf finden Sie unter: <https://frauenlauf.net/de>

### Förderer



### Pressekontakt:

SportImpuls Verlags- & Marketing GmbH.  
Mag. Thomas Kofler  
e [presse@salzburg-marathon.at](mailto:presse@salzburg-marathon.at)  
m +43-676/65 42 195  
t +43-699/170 42 195  
f +43-662/62 68 68

[www.salzburg-marathon.at](http://www.salzburg-marathon.at)  
[www.instagram.com/salzburgmarathon](https://www.instagram.com/salzburgmarathon)  
[www.facebook.com/salzburg.marathon](https://www.facebook.com/salzburg.marathon)

Jakob-Auer-Straße 8  
A-5020 Salzburg