

## Wissenswertes über den LANGSAM – LAUF -TREFF

Alltagsstress, zuviel Nikotin und Alkohol, ungesunde Ernährung, für Bewegung, die Folge extrem erhöhtes Herzinfarkttrisiko ! Obwohl sich die Menschen bewusst sind, dass regelmäßige Bewegung von enormer Bedeutung ist, benötigen zahlreiche einen konkreten Anlass, um innere Unsicherheit und jedem bekannte Trägheitsmomente zu überwinden.



Unter dem Motto „Gesünder leben – gemeinsam einen Anlauf nehmen“, hat sich eine im Jahr **1984** von der ASKÖ gestartete Initiative, der **Langsam Lauf Treff**, durchgesetzt, der ein Bindeglied zwischen zwei unterschiedlichen Erkenntnissen darstellt. Auf der einen Seite die sehr oft geäußerte persönliche Erkenntnis, dass gesundheitliche Störungen des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems im gesicherten Zusammenhang mit dem Risikofaktor „Bewegungsmangel“ stehen. Sinn des Langsam- Lauf-Treffs ist es, gemeinsam mit anderen Interessierten, ohne Leistungsdruck, ohne Gefahr eines Prestigeverlustes, weil es keinen Verlierer gibt, seinen Körper fit und in Schuss zu halten.

Die Grundidee dieser ASKÖ Aktion ist die Animation von eher sportabstinenten Zielgruppen zu angemessener mäßiger, aber regelmäßiger Ausdauerbelastung im Sinne der Gesundheitsförderung. Die seit langem bekannten Wirkungen mäßigen Ausdauersports sollen durch qualitative Information über das Warum und Wie sowie konkreten Angeboten in der Nähe des Wohnortes umgesetzt werden.

Die angestrebten Wirkungen des Langsam-Laufes beziehen sich vorrangig auf Herz, Kreislauf und eine meist unmittelbare Stimmungsaufhellung (Antidepressivum).

Bei regelmäßiger Teilnahme am Langsam Lauf Treff sind folgende Fakten eindeutig bemerkbar:

- ⇒ **mehr Wohlbefinden und Lebensqualität**
- ⇒ **mehr Stresstoleranz**
- ⇒ **mehr seelische Ausgeglichenheit**
- ⇒ **mehr Schwung für den Alltag**
- ⇒ **mehr Selbstvertrauen und Optimismus**
- ⇒ **sowie aktive Erholung.**

**Jedermann/frau ist es möglich, kostenlos und ohne Vereinsmitgliedschaft bei den Langsam-Lauf-Treffs teilzunehmen.**

In erster Linie wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen, wobei geschulte Lauf-Treff-Leiter und Laufgruppen-Betreuer dafür sorgen, dass die Sportler nicht über- / beziehungsweise unterfordert werden.

## **Aus diesem Grund wurden vier verschiedene Gruppen eingerichtet:**

### **Gruppe 1 - Einsteigergruppe:**

Das Programm mit sehr geringer Belastung sieht einen regelmäßigen Wechsel von Langsamlaufen, Gehen, Kräftigungs- und Stretchingübungen vor.

*Die Streckenlänge beträgt zwischen 3 und 4 Kilometer.*

### **Gruppe 2:**

Betrifft gering Trainierte, die eine langsame Dauerbelastung von etwa zehn Minuten ohne Pause schaffen.

*Die Streckenlänge beträgt zwischen 5 und 6 Kilometer.*

### **Gruppe 3:**

Läufer, die eine Dauerbelastung von etwa zwanzig Minuten ohne Pause schaffen.

*Die Streckenlänge beträgt zwischen 6 und 8 Kilometer.*

### **Gruppe 4:**

In dieser Gruppe befinden sich Läufer, die das einstündige Laufprogramm mit nur einer Pause absolvieren können.

*Die Streckenlänge beträgt zwischen 8 und 10 Kilometer.*