



Salzburger Frauenlauf

Lauffestspiele der Mozartstadt

10. Mai 2024

16. Salzburger Frauenlauf am 10. Mai

Der Salzburger Frauenlauf ist längst Fixpunkt im Programm der Lauffestspiele der Mozartstadt. Beim heutigen „Salzburger Frauenlauf Brunch“ im Jufa Hotel Salzburg City, dem offiziellen Partner-Hotel der Lauffestspiele der Mozartstadt, standen die Themen regelmäßige sportliche Bewegung und die gesundheitlichen Folgewirkungen für Frauen im Vordergrund.

Zwei Tage vor dem Internationalen Frauentag und mit den frühlingshaften Bedingungen, die in der Stadt Salzburg längst Einzug gehalten haben, wirft Salzburgs größte Aktivsportveranstaltungen nur für Frauen und Mädchen ihre Schatten bereits voraus. Gründerin und Veranstalterin Ruth Langer bezeichnet den Salzburger Frauenlauf als „Herzstück“ im Rahmen der Aktivwoche der Lauffestspiele der Mozartstadt vom 5. bis 12. Mai. „Am Frauenlauf-Tag stehen die vielen Läuferinnen und Walkerinnen im Mittelpunkt. Sie erzeugen diese einzigartige Stimmung mit einer unheimlichen, gegenseitigen, motivierenden Wirkung und machen den Salzburger Frauenlauf zu einem Event mit Genuss“, schildert Langer.

Impulse für einen aktiven Lebensstil

Die Bewegungsinitiative „Frau läuft!“, die hinter dem Salzburger Frauenlauf steht, hat seit ihrer Gründung ein großes Ziel: so viele Frauen jeden Alters im Bundesland Salzburg und darüber hinaus für eine sportliche Freizeitgestaltung zu begeistern, unabhängig jeglicher Leistungsfähigkeit. „Nicht sportliche Spitzenleistungen stehen im Vordergrund, sondern das motivierende Miteinander“, unterstreicht Langer. „Das Wichtigste ist, in Bewegung zu sein und in Bewegung zu bleiben!“

Laufen und walken stärkt die Gesundheit

Regelmäßige sportliche Bewegung ist insbesondere in der Prävention erwiesenermaßen eine effektive Maßnahme der Gesundheitsförderung. Diesen Aspekt betont Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Susanne Ring-Dimitriou, Wissenschaftlerin am Fachbereich für Sport und Bewegungswissenschaften der Universität Salzburg. Sie weist auf etliche Studien hin, die belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko, im späteren Leben an etlichen körperlichen und psychischen Erkrankungen zu leiden, deutlich senken kann. „Bewegung belebt den Körper“, bringt sie auf den Punkt, „man könnte auch formulieren: Laufen ist Leben.“

Seit Anbeginn der Bewegungsinitiative „Frau läuft!“, aus der der Salzburger Frauenlauf als Event von heute entstanden ist, ist die Österreichische Krebshilfe in Salzburg treuer Charity-Partner. Gemeinsam wird auch in diesem Jahr gezielt

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
f +43-662/62 68 68

www.frauenlauf.net
www.instagram.com/salzburger_frauenlauf
www.facebook.com/Salzburger.Frauenlauf

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburger Frauenlauf

Lauffestspiele der Mozartstadt

10. Mai 2024

ein starkes Signal für die präventive Schutzwirkung von regelmäßiger Bewegung vor Brustkrebs ausgesandt. Betroffene Familien werden mit über den Salzburger Frauenlauf generierten Spenden gezielt und effektiv unterstützt.

Miteinander aktiv

Als natürlichste Bewegungsformen des Menschen stellen das Laufen und Gehen optimal die Entspannungseffekte für einen ausgeglichenen Alltag bereit. „Besonders sportliche Bewegung in der Gruppe kann für ein deutlich besseres Wohlbefinden sorgen“, erklärt Ring-Dimitriou. Sie bietet „Zeit für mich als Frau und Zeit für uns“ und lässt sich zeitlich wie räumlich effektiv in den Alltag einbinden.

Oft gemeinsam auf den Lauf- und Walkingstrecken unterwegs sind die Salzburger Bäuerinnen, die bereits zum zehnten Mal in Folge am Salzburger Frauenlauf teilnehmen und wie in den letzten Jahren die größte Gruppe stellen werden. „Die Bäuerinnen sind berufsbedingt oft am Hof alleine. Das Laufen hat für sie nicht nur den Ausgleichseffekt zum herausfordernden Alltag, sondern auch den sozialen Mehrwert. Gemeinsam laufen und gemeinsam walken macht Spaß und die gegenseitige Unterstützung schweißt zusammen“, sagt Regina Putz, Landesgeschäftsführerin der LK Bäuerinnenorganisation.

Ein Event für alle Frauen

Auf dem Programm stehen am 10. Mai um 19:15 Uhr ein 5,5km-Lauf und der 5,5km-Walk by Bio Austria mit Start und Ziel in der Hundertwasserallee. Die Streckenführung verläuft südwärts der Salzachufer entlang bis zum Wilhelm-Kaufmann-Steg und über die Karolinenbrücke retour in den Volksgarten. „Die 5,5km-Distanz ist sehr attraktiv, weil sie einerseits für jede ein machbares Ziel darstellt und andererseits auch für ambitionierte Zielsetzungen eine schöne Herausforderung ist“, sagt Laura Zehetner, Pressesprecherin der Salzburger Sparkasse, treuer Partner der Lauffestspiele der Mozartstadt. Als begeisterte Läuferin repräsentiert sie die junge Generation, die laut aktuellen Befunden jene Altersgruppe ist, die am häufigsten die WHO-Empfehlungen an Bewegung für eine gesundheitsfördernde Lebensweise erfüllt. Das sind für Erwachsene 150 Minuten moderate bis intensive Bewegungszeit pro Woche plus ein paar Kräftigungsübungen.

Aus Erfahrung weiß Ruth Langer, dass der Salzburger Frauenlauf die ideale Bühne für Frauen darstellt, die nie an anderen Laufveranstaltungen teilnehmen

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
f +43-662/62 68 68

www.frauenlauf.net
www.instagram.com/salzburger_frauenlauf
www.facebook.com/SalzburgerFrauenlauf

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg



Salzburger Frauenlauf

Lauffestspiele der Mozartstadt

10. Mai 2024

würden: „Die Hürde ist durch diesen Rahmen leichter zu nehmen. 5,5 Kilometer kann jede Frau schaffen, egal ob laufend oder walkend. Ich freue mich auf viele glückliche Gesichter hinter der Ziellinie!“

Alle Informationen zum Salzburger Frauenlauf finden Sie auf frauenlauf.net

Förderer



new balance



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
f +43-662/62 68 68

www.frauenlauf.net
www.instagram.com/salzbunger_frauenlauf
www.facebook.com/Salzbunger.Frauenlauf

Jakob-Auer-Straße 8
A-5020 Salzburg