



Salzburger Frauenlauf

Miteinander in Bewegung beim Salzburger Frauenlauf am 15. Mai

Am 15. Mai findet im Volksgarten die 18. Auflage des Salzburger Frauenlauf statt. Seit vielen Jahren ist er ein wichtiger Teil von Salzburgs größter Bewegungsinitiative, den Lauf- und Festspielen der Mozartstadt. Der Salzburger Frauenlauf zeichnet sich durch seinen einzigartigen Charakter, den starken Zusammenhalt unter Frauen jeden Alters und das ausgelassene Miteinander aus. Auch heuer verspricht er wieder einen stimmungsvollen Event mit vielen abwechslungsreichen Programmpunkten.

Einen stimmungsvollen Vorgeschmack auf die einzigartige Atmosphäre, in der Läuferinnen und Walkerinnen am 15. Mai den Frauenlauf-Tag im Volksgarten feiern und erleben werden, verlieh am gestrigen Weltfrauentag ein KickOff-CommunityRun. Optimale Wetterbedingungen mit Sonnenschein und das idyllische Frühlingserwachen im Schlosspark Hellbrunn bildeten den idealen Rahmen für eine erfrischende und wohltuende Aktiveinheit, bei der sich jede unabhängig ihres Lauftempos wohlfühlte. Sie bildete ein symbolisches Startsignal für die Einstimmung und Vorbereitung auf den diesjährigen Salzburger Frauenlauf.

Bessere Gesundheit, besseres Wohlbefinden

Am Internationalen Frauentag ist es Ruth Langer, Veranstalterin des Salzburger Frauenlauf, ein besonderes Anliegen, auf den Wert sportlicher Bewegung für die Frauengesundheit und die Stellung der Frau in der Gesellschaft hinzuweisen: „Wir laufen und walken, weil es gut für unsere Gesundheit ist. Mit diesem starken Zusammengehörigkeitsgefühl beim Salzburger Frauenlauf inspirieren wir andere, ebenfalls Gutes für sich und ihre Gesundheit zu tun. Laufen und Walken sind Bewegungsformen, die für alle offen sind: einfach raus an die frische Luft und los geht's, am besten mit Freundinnen. Der Effekt ist überzeugend: Von regelmäßiger Bewegung können wir in allen Alltagssituationen profitieren.“

Ein spannender Event

Der Salzburger Frauenlauf ist weit mehr als nur ein Lauf. Er ist ein Event mit vielen interessanten und abwechslungsreichen Programmpunkten, die einen ganzen Frauenlauf-Tag im Volksgarten gestalten. „Unsere Teilnehmerinnen dürfen sich auch heuer auf einen ereignisreichen Tag freuen, die das spannende Angebot der SportMall in der Eisarena und ein

Unsere Partner:





Salzburger Frauenlauf

buntes und unterhaltendes Rahmenprogramm auf der Eventfläche mit dem 5,5km- Lauf und dem Bewerb „Frau walkt!“ by Bio Austria vereint“, erklärt Eventmanagerin Jasmin Egelman. Gelaufen wird wie in den letzten Jahren 5,5 Kilometer entlang der Salzachufer in Richtung Süden – mit dem Wilhelm-Kaufmann-Steg und der Karolinenbrücke als südlichen bzw. nördlichen Wendepunkt. Start und Ziel befinden sich in der Hundertwasserallee.

Symbolkräftiger CommunityRun am Weltfrauentag

Die 18. Auflage des Salzburger Frauenlauf war naturgemäß Hauptgesprächsthema beim gestrigen CommunityRun in Hellbrunn, der in ein gemütliches Get-Together bei Kaffee und Mehlspeisen im Parkcafé Schloss Hellbrunn mündete. Die Salzburger Landtagsabgeordnete Martina Jöbstl-Bichlmann, selbst begeisterte Läuferin und Teilnehmerin am Salzburger Frauenlauf, appelliert: „Sport und Bewegung machen wir nicht für Apps, sondern für uns. Sie beeinflusst die Ausstrahlung, die Selbstwertschätzung und die Selbsteinschätzung nachhaltig positiv. Auf sich selbst zu achten, bedeutet auch, die Wirkung auf andere zu optimieren.“ Die Vorbildfunktion des Salzburger Frauenlauf als Inspirator für viele Frauen und Mädchen im Bundesland Salzburg und weit darüber hinaus, schätzt sie sehr. „Das Schöne am Laufen ist, dass man es gemeinsam erleben kann. Das genießen wir heute schon hier beim CommunityRun. Der Salzburger Frauenlauf am 15. Mai ist dann die ideale Bühne für dieses Gemeinschaftsgefühl und einen besonderen Zusammenhalt unter Frauen.“

Die Kärntner Spitzenläuferin Eva Wutti vom Salzburger Verein Club RunAustria, die 2025 den PUMA Salzburg Marathon gewonnen hat, freut sich sehr darauf, heuer am Salzburger Frauenlauf teilzunehmen. Als alleinerziehende Mutter mit Teilzeit-Job und Spitzensport-Ambitionen kennt sie die positive Wirkung von sportlicher Bewegung auf den Alltag bestens: „Besonders in stressigen Zeiten ist es sehr wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und bewusst Pausen zu nehmen. Das bedeutet, Gesundheit an erste Stelle zu stellen. Das Laufen schenkt Momente zum Genießen und positive Erinnerungen, aus denen man Kraft schöpfen kann. Sport und Bewegung ist die ideale Pause, das ideale Instrument für das Gleichgewicht, mit dem man alle Ziele im Leben besser erreichen kann.“

Unsere Partner:





Salzburger Frauenlauf

Aus Liebe zum Leben

Seit der ersten Auflage der Bewegungsinitiative „Frau läuft!“ im Jahr 2009 betonen der Salzburger Frauenlauf und seine treue Partnerin, die Österreichische Krebshilfe Salzburg, gezielt den Wert von Bewegung in der Vorbeugung von Brustkrebserkrankungen. Veranstalterin Ruth Langer unterstreicht: „Das Thema Brustgesundheit liegt mir besonders am Herzen. Man kann nicht oft genug betonen, wie wichtig Bewegung – sei es Laufen oder Walken – in der Prävention ist. Gemeinsam mit der Österreichischen Krebshilfe Salzburg setzen wir uns dafür ein, Bewusstsein zu schaffen, zu informieren und Frauen zu motivieren, aktiv Gutes für ihre Gesundheit zu tun.“

Mit den im Rahmen des diesjährigen Salzburger Frauenlauf gesammelten Spenden werden gezielt Krebspatient:innen in deren vertrautem Umfeld betreut. „Oft ist es für betroffene Menschen nicht möglich, in eine unserer Beratungsstellen zu kommen. Sie sind auf Unterstützung zu Hause angewiesen. Mit unserer Mobilen Beratung unterstützen wir an Krebs erkrankte Menschen und ihre Familien genau dort, wo unsere Hilfe gebraucht wird: vor Ort bei den betroffenen Menschen und Familien“, erklärt Stephan Spiegel, Geschäftsführer der Salzburger Krebshilfe. „Niemand sollte mit einer Krebserkrankung alleine bleiben müssen. Wir sind da. Aus Liebe zum Leben.“

Alle Informationen zum Salzburger Frauenlauf und zur Anmeldung finden Sie unter: frauenlauf.net

Für alle Informationen, Interviewwünsche, Presse- und Akkreditierungsanfragen kontaktieren Sie bitte:

Mag. Thomas Kofler

SportImPuls Verlags- & Marketing GmbH
Jakob-Auer-Straße 8/3. OG, 5020 Salzburg
e presse@salzburg-marathon.at
t +43-676/65 42 195

www.frauenlauf.net
<https://salzburg-marathon.at/de/bewerbe/salzburger-frauenlauf/>
www.instagram.com/salzburger_frauenlauf
www.facebook.com/Salzburger.Frauenlauf

Unsere Partner:

