

Jubiläen 2011

Wir gratulieren zum 10.

- Weinturmlauf Bad Windsheim (27.03.)
- Maibaumlauf Burgebrach (03.04.)
- Linz Marathon (10.04.)
- Dreiburgenland Marathon Thurmansbang (16.04.)
- Stadtlauf Augsburg (29.05.)
- Hahnenkammlauf Edelsfeld (11.06.)
- Löwenlauf Cadolzburg (10.07.)
- Volksfestlauf Allershausen (30.07.)
- Kärnten läuft - Klagenfurt (21.08.)
- Kessellauf Kulmbach (17.09.)
- Freeandoutlauf Ampfing (18.09.)
- Stadtlauf Erding (25.09.)
- Adventfackellauf Leinach (26.11.)



Es gibt viele Beweggründe, warum wir laufen. Doch haben wir einmal darüber nachgedacht, warum Laufen wirklich so gesund ist. Es gibt eine ganze Reihe von Vorteilen für unser Leben, wenn wir bewusst laufen.

...für den Blutdruck

Ein moderates Ausdauertraining führt zur Vermehrung der Blutgefäße, die wiederum die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessern und für einen ausgeglichenen Blutdruck sorgen. 5 -8 Millionen Bundesbürger leiden an einer Hypertonie.

...für den Cholesterinspiegel

Wir kennen das „schlechte“ Cholesterin LDL, das durch die Wirkung des Ausdauersports gesenkt wird und das „gute“ Cholesterin HDL, das dadurch ansteigt. Wichtig ist, dass durch die Sauerstoffanreicherung und durch niedrige Pulswerte die Blutgefäße auch im Alter lange elastisch bleiben und durch eventuell vermehrtes Cholesterin keinen Schaden erleiden.

... für das Körpergewicht

Jedes Kilo weniger ist gut für die Ausübung des Sports und vor allem auch die Belastung von Organen und Gelenken.

... gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durch regelmäßiges Laufen ist eindeutig und in vielen Forschungen nachweislich für eine Minderung von Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich. Die Senkung des Ruhepulses macht die Herzaktivität ökonomischer.



Für die Disziplinen hat er tatkräftige Unterstützung seiner Mitglieder:

- Der Spinning-Teil wird vom Schellen-Sau-Team organisiert
- Das Laufen organisiert Dietmar Mücke, der barfußlaufende Pumuckl
- Das Schwimmen wird von Herrn Rödel, dem Badria-Betriebsleiter betreut



Wir bieten wieder

- Spinning
- Laufen
- Schwimmen
- oder alle drei Sportarten

an und ihr könnt mitmachen, egal ob eine Stunde, 6, 12 oder sogar 24 Stunden.

Wer veranstaltet den Badriathlon?

Der Verein Begegnungen mit Menschen e.V. aus Wasserburg ist der Ausrichter.

Badriathlon in Wasserburg

Am 22. und 23. Januar findet die 2. Badriathlon Benefizveranstaltung statt

Was ist der Badriathlon? Der Badriathlon ist eine Benefizveranstaltung! Es werden regionale und überregionale Kinder-Hilfsprojekte unterstützt.

Ihr habt es sicher sofort gemerkt: www.badriathlon.de erstrahlt in einem neuen Design! Ihr könnt euch wieder bis zu 24 Stunden lang bei einer, zwei oder allen drei Sportarten austoben!

SWISSSNOW walk & run

STRECKEN

Short Distance	6.3 - 6.5 km	Crazy Distance	19.2 km
Long Distance	12 km	Halbmarathon	21.1 km

SPEZIELLER SNOW RUN VORBEREITUNGSKURS

Arosa: 5. - 8.1. 2011 (www.valsana.ch)
Engelberg: 18.-20.2.2011 (www.hoteleurope.ch)

ANMELDUNG

unter www.snowwalkrun.ch

KATEGORIEN

(Nordic-)Walking & Schneeschuhlaufen
Running: Herren & Damen
(M,W): 20, 40, 50, 60

www.snowwalkrun.ch

Arosa
8. JANUAR 2011
Hauptsponsoren: **Helsana** **LEKI**

engelberg TITLIS
it's heaven.
19. FEBRUAR 2011
Hauptsponsoren: **LEKI** **SERVO**