



Inklusiver Lauftreff in Halle (Saale)

Special Olympics Sachsen-Anhalt lädt zum inklusiven Lauftreff ein. Mit dem Angebot möchten wir einen niedrigschwelligen Anreiz zur sportlichen Betätigung in der Gruppe setzen und gemeinsame Begegnungen fördern. Das Angebot wird – unterstützt durch Kooperationspartnerschaften vor Ort – zeitgleich an verschiedenen Orten in Sachsen-Anhalt stattfinden und öffentlichkeitswirksam über unsere Social-Media-Kanäle begleitet werden. Dies soll das Gemeinschaftsgefühl und die Motivation stärken, denn Laufen macht einfach umso mehr Spaß, umso mehr mitmachen! Im Laufort Halle ist zunächst geplant, jeden letzten Samstag im Monat sich zu treffen und zu laufen.

Datum: **Jeden letzten Samstag im Monat**

Nächsten 3 Termine: **Lauftreff am Samstag, den 29.10.2022**

Lauftreff am Samstag, den 26.11.2022

Lauftreff am Samstag, den 17.12.2022

Uhrzeit: **10.00 bis ca. 11.00 Uhr**

Anmeldefrist: **Immer bis mittwochs vorm jeweiligen Termin**

• Formlos per E-Mail: georg.melzer@specialolympics.de
oder per Handy 0179 / 9381398

Laufort: Parkgebiet Heide-Süd in Halle (Saale)

Treffpunkt: Lilienstr. 18, 06122 Halle (Saale) / Spielplatz Heide-Süd Piraten

Ablauf:

- Gemeinsame Erwärmung
- Walken / Laufen auf der gewählten Strecke im Tandem
- Gemeinsamer Abschluss

Hinweis: Benötigt werden Laufbekleidung und ein Getränk. Die Laufaktion ist kostenfrei. Bitte geben Sie an, ob eine Wegeassistenz benötigt wird.

Teilnehmendenkreis:

Personen mit und ohne geistige Behinderung ab 8 Jahren. Die Teilnahme am Laufangebot ist kostenfrei

Streckenbeschreibung:

Es gibt zwei Streckenlängen: kurze Strecke ca. 1,5 km, lange Strecke ca. 3 km. Beide Strecken sind rollstuhltauglich. Es kann gewalkt oder gelaufen werden.



Streckenkarte:



- Grün - Treffpunkt und Parkplatz
- Rot - ca. 3 Kilometer
- Blau - ca. 1,5 Kilometer

Allgemeine Informationen

Der Fokus des Lauftreffs liegt auf dem Spaß am Laufen, dem gemeinsamen Miteinander und natürlich einem fairen Umgang untereinander. Ob Anfänger/in, Gelegenheitsläufer/in oder langjährige Sportler/in – alle Interessierten mit Lust auf Bewegung an der frischen Luft sind herzlich willkommen. Neben aktiven Läuferinnen und Läufern freuen wir uns auch über Teilnehmende aus dem Walkingbereich. Die ausgewählten Strecken sind rollstuhlgeeignet. Ein langfristiges Ziel kann die gemeinsame Teilnahme an Laufveranstaltungen sein.

Neben der sportlichen Betätigung bietet der Lauftreff einen Austausch zwischen Menschen mit und ohne Behinderung und somit einen Abbau von gesellschaftlichen Barrieren. Außerdem können Sie neue, wertvolle Erfahrungen, die Weiterentwicklung und den Aufbau Ihrer sportlichen Fitness, die Weiterentwicklung von Sozialkompetenzen und vor allem emotionale Momente durch den Laufsport mitnehmen. Das Angebot möchte den Kerngedanken des Unified Sports® fördern, der bei Special Olympics Deutschland bereits in vielen Mannschaftssportarten erfolgreich umgesetzt wird und dessen Ziel der gemeinsame Sport von Menschen mit und ohne geistige Behinderung ist. Es bietet somit die Möglichkeit, den Inklusionsgedanken zu leben und weiter voran zu treiben. Die Streckenführung kann bei gemeinsamer Absprache unter den Teilnehmenden verändert werden.

Die Kleidung sollte wettergerecht gewählt werden (optimal wären Sportschuhe und Sportsachen). Es gibt keine Umkleidemöglichkeiten. Jede/r Teilnehmende sollte ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

Bei Fragen und Anregungen sind wir gern für Sie da. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.



Einladung zum Laufen

Wir suchen Sportlerinnen und Sportler für ein Lauf-Training.
Das Lauf-Training machen Sie gemeinsam mit anderen Sport-Partnerinnen oder anderen Sport-Partnern.
Eine Sport-Partnerin oder ein Sport-Partner kann Sie vor dem Lauf-Training zu Hause abholen und bringt Sie nach dem Lauf-Training zurück.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Gemeinsam läuft's besser – seid dabei!

Was wird gemacht?

Der Lauftreff ist von 10 Uhr bis 11 Uhr.

Zuerst wird eine Erwärmung gemacht.

Dann laufen Sie in der Gruppe.

Es gibt zwei Strecken.

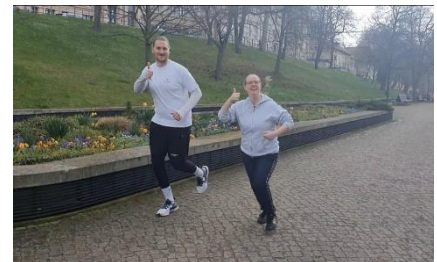
Eine Strecke ist 1 Kilometer bis 2 Kilometer lang.

Eine Strecke ist 3 Kilometer bis 4 Kilometer lang.

Zum Schluss wird ein gemeinsamer Abschluss gemacht.

Sie können mit dem Rollstuhl teilnehmen.

Bitte tragen sie Sportsachen und Sportschuhe.



Was ist noch wichtig?

Bitte achten Sie auch auf die aktuellen Hygiene-Regeln.

Wenn Sie möchten, veröffentlicht Special Olympics Fotos oder Videos vom Laufen.

Wir zeigen die Beiträge zum Beispiel auf Facebook oder Instagram.

Dann können alle sehen, was wir machen.

