

# 14. HANSE-Gesundheitslauf

## Sportlich ins neue Jahr starten, wer ist dabei!

Termin: 26.01.2020 10:00 Uhr

Ort: Stralsund, Sporthalle Brunnenau (Gerhart-Hauptmann-Straße 2)

Web: [http://www.laufgruppe-stralsund.de/hansegesundheitslauf\\_2019.htm](http://www.laufgruppe-stralsund.de/hansegesundheitslauf_2019.htm)

3,5 - 9,5 km Laufen und Walken ohne Leistungsdruck und ohne Wettkampfgedanken und Kinderlauf

Eine Zeitnahme oder gar Platzierung wird nicht stattfinden!

### Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

**Das Startgeld von 3.- EUR**, der Erlös aus dem Kuchenverkauf und evtl. weitere Spenden werden einem sozialen Projekt zur Verfügung gestellt.

Am 29.01.2017 waren wir die Begünstigten und erhielten eine großzügig Spende von über 600 € Deshalb unterstützen wir mit unserer Teilnahme gern andere Projekte.

Die sportliche Bewegung an frischer Luft steht an erster Stelle. Ziel ist es, die guten Vorsätze, die sich fast jeder zum Jahreswechsel vornimmt, in die Tat umzusetzen und den inneren Schweinehund, der in der dunklen Jahreszeit besonders groß ist, zu bekämpfen.

Nach einer gemeinsamen Erwärmung geht es auf einem Rundkurs am Sundufer entlang, den Jeder, je nach Leistungsvermögen, in einem beliebigen Tempo ein oder mehrmals umlaufen/walken kann. Laufanfänger und die, die mal schnuppern wollen, werden individuell betreut. Bei widrigen Wetterbedingungen wird es eine Streckenänderung geben. Nach ca. 45 Minuten kehren alle Teilnehmer zum Start zurück.

Veranstalter:

