

Am 1. Juli 2007 findet in der „Gesunden Gemeinde“ Feld am See der 1. Kärntner Familien- Bewegungs- und Erlebnis-Tag und Mirnockriese-Volkslauf statt. Gesundheits- und Sportreferent LR Dr. Wolfgang Schantl will zu mehr Bewegung motivieren. Aus diesem Grund führten die Kärntner Regionalmedien mit LR Dr. Wolfgang ein Interview über die Bedeutung von Bewegung und Sport in der heutigen Zeit.



Mit Sport und Bewegung sollte bereits in der Kindheit begonnen werden, um unsere Gesundheit zu fördern.

Bewegung soll Spaß machen

Kärntner Regionalmedien: Warum sollten wir uns mehr bewegen? „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“ Dieses Zitat von Joachim Ringelnatz beschreibt die Vielseitigkeit des Sports am Besten. Sportliche Aktivitäten tragen in vielfältiger Weise zu unserem Wohlbefinden bei und fördern unsere Gesundheit. Durch regelmäßige Bewegung werden gesundheitliche Risikofaktoren ab- und Schutzfaktoren aufge-

baut. Man muss sich nicht immer körperlich total verausgaben. Der tägliche Spaziergang ist schon ein erster Schritt zu mehr Fitness und Wohlbefinden.

Worauf kommt es dabei an? Sport soll vor allem Spaß machen, egal ob alleine oder zu zweit. Denn nur wer Freude an der Bewegung hat, wird sich auch über viele Jahre und regelmäßig körperlich betätigen. Am besten ist es natürlich, wenn man schon im Kindesalter damit beginnt. Kärnten ist ein

einziges großes Outdoor-Fitnesscenter mit unzähligen Bewegungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe. Ich kann nur dazu raten, diese zu nutzen. In Kärnten gibt es auch immer wieder tolle Veranstaltungen. Freude an Bewegung für die ganze Familie steht am 1. Juli in der „Gesunden Gemeinde“ Feld am See auf dem Programm. Beim 1. Kärntner Familien- Bewegungs- und Erlebnis-Tag steht nicht sportliche Leistung, sondern das gemeinsame Erleben im Vordergrund.

Haben Sie noch einen Tipp für die Teilnehmer der Laufbewerbe? Ich bin selbst begeisterter Hobbyläufer und weiß, dass es wichtig ist, sich entsprechend vorzubereiten.

Grundsätzlich gilt: Man sollte sich kleine Ziele stecken und nicht aus falschem Ehrgeiz über die persönlichen Leistungsgrenzen gehen. Damit kann man sich schaden und man wird sicherlich bald die Freude am Sport verlieren.

INFO

Programm:

Bewerbe

- ab 9 Uhr: Wandern – Zwei-Seen-Rundweg (4 Std.) – Einzelwertung
- Nordic Walking – Wald- und Wiesenstrecke (1,5 Std.) – Familie (3 Pers. mind. 1 Erw/Kind)
- Joggen – Panoramastrecke – Gruppenwertung (4 Pers.)
- Joggen – Rund um den See – verschiedenen Klassen
- ab 11 Uhr: Startnummernausgabe für den Mirnockriese-Volkslauf
- Ausgabe der Gewinnkarten für die Bewegungsstraße
- 13 Uhr: Hopsi Hopper Lauf für Knirpse, Kinder, Schüler mit Zeitnehmung – Seepromenade
- 14 Uhr: Verlosung der Gewinne aus der Bewegungsstraße
- 14.30 Uhr: Mirnockriese-Volkslauf – mit Zeitnehmung über 3,9 oder 7,8 km
- ca. 16 Uhr: Siegerehrung – Medaillen, Urkunden Pokale, Siegerpreis des Mirnockriese-Volkslaufes: ein holzgeschnitzter Mirnockriese

Nenngeld: € 10,
Nachnennung bis 2 Stunden vor dem Start: €14,-
TeilnehmerInnen aus „Gesunden Gemeinden“ erhalten eine 50%ige Ermäßigung!
Jeder Finisher erhält ein Präsent!

Tolles Rahmenprogramm. Bewegungsstraße mit Gewinnspiel, Kinderfüßkampf mit Dr. Georg Werthner, Spielefest, Sportkarussell, Schnupperkurse, Aktivitätenbarometer, Badespaß & Wassersport, kulinarische Köstlichkeiten aus der Region, Musik und Unterhaltung, uvm.

Anmeldung: Gemeinde Feld am See
Tel: 04246/22 80-71 oder 04246/22 80-76
E-mail: feld-am-see@ktn.gde.at oder dietmar.oberlerchner@ktn.gde.at