

PRESSEMITTEILUNG

Frankfurt am Main, 14.03.2024

Laufen – der gesunde Ausgleich

Sportportal des Sportkreises beim 22. Frankfurter Mainova Halbmarathon

Der Laufsport boomt. Das merken nicht zuletzt die Veranstalter des Frankfurt Mainova Halbmarathons. Der traditionelle Laufsport- und Triathlon-Verein Spiridon Frankfurt e.V. meldete bereits rund vier Wochen vor dem Start, dass die Veranstaltung restlos ausverkauft sei. 9.000 Starter*innen werden am Sonntag, den 17. März die flache, 21,0975 km lange Strecke im Frankfurter Süden bewältigen. Das Teilnehmer-Feld und die Läufer*innen sind dabei bunt gemischt: Von ambitionierter Zielsetzung bis hin zu der Einstellung „einfach nur zu finishen“, von jung bis alt, von erfahrenen Läufer*innen bis zu Anfänger*innen. Der Frankfurter Mainova Halbmarathon befindet sich dabei in guter Gesellschaft. Auch der Lahntallauf in Marburg meldete Anfang März einen neuen Starterrekord.

Woher kommt der Trend zum Laufen?

Während der Corona-Pandemie erlebte der gesamte Outdoorsport einen großen Aufwind. War das Training in der Halle oder geschlossenen Räumen und Fitnessstudios nur eingeschränkt oder gar nicht möglich, konnten Sportbegeisterte sich zwischen Lock-Down und Homeoffice draußen am einfachsten bewegen. Die aktuellen Rekordzahlen zeigen: Es sind viele dageblieben. Doch nicht alle nehmen an Volksläufen und Wettkämpfen teil, viele schätzen die positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Denn grundsätzlich ist der menschliche Körper für das Laufen geschaffen. Das Herz- und Kreislaufsystem wird gestärkt und natürlich schmelzen bei einer gewissen Regelmäßigkeit auch ein paar Pfunde. Durch die Belastung werden Knochen und Bänder gestärkt und das Osteoporoserisiko sinkt. Das Immunsystem legt gleichzeitig zu. Doch vor allem bietet der Laufsport einen Ausgleich zu den vielen Stunden in sitzender Tätigkeit, beispielsweise im Beruf. Laufen können Sportler*innen immer und überall – das macht den Einstieg so einfach. Auf Dauer kann das stetige allein Laufen jedoch auch ermüden und die Motivation kann sinken.

Gemeinsam Runden drehen

„Hier können Lauftreffs eine schöne Alternative bieten. Ein fester Termin in der Woche hilft auch bei mäßigem Wetter dabei, sich aufzuraffen und zusammen seine Runden zu ziehen. Dabei sind die meisten Lauftreffs nach Geschwindigkeit organisiert, so dass man in der passenden Gruppe gut mithalten kann und Gleichgesinnte um sich hat“, erklärt Kerstin Heimberg, Projektleiterin des Mainova Sport Portals und selbst passionierte Läuferin. Zahlreiche dieser Lauftreffs sind auf dem Portal mainova-sport.de zu finden, dem Sportportal für die Region.

Finde deinen Sport – finde deinen Verein!

Neben Lauf-, Walking- und Wanderangeboten sind auf dem Sportportal über 300 weitere Sportarten zu finden, die alle im Rhein-Main-Gebiet bei den Turn- und Sportvereinen beheimatet sind. Durch detaillierte Suchfunktionen finden Sportinteressierte ganz einfach Angebote aus den verschiedensten Sportarten ganz in ihrer Nähe. Darüber hinaus bietet das Portal eine breite Auswahl an Veranstaltungen der Frankfurter Sportwelt. Roland Frischkorn, Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt, erklärt: „Das Mainova Sportportal zeigt deutlich: Sport bewegt die Region, im wahrsten Sinne des Wortes. Einerseits durch die Vielfalt der Bewegungs- und Sportangebote, andererseits durch die Zusammenarbeit mit den Sportkreisen im Rhein-Main-Gebiet und der freien Sportszene, wie beispielsweise Calisthenics oder EZBBASKETBALL.“



Kontakt:

Sina Schwarz
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 069 - 40 35 79 50
Mail: sina.schwarz@sportkreis-frankfurt.de

Mainova Sport Rhein-Main:
Sportkreis Frankfurt am Main e.V.
Wächtersbacher Str. 80
60386 Frankfurt

Kommunikation:

Tel.: 069 – 40 35 79 55
Mail: info@mainova-sport.de
www.mainova-sport.de

SPORT
SPORT
SPORT



Am kommenden Sonntag wird das Sportportal auch beim 22. Frankfurter Mainova Halbmarathon vertreten sein und die Läufer*innen unterstützen. Alle Sportinteressierte sind herzlich eingeladen, das Sportkreis-Team am „Mainova Sport“-Stand am Sonntag zu besuchen! Bei einer Seilspring-Challenge können Startplätze für das nächste Laufevent, die Frankfurter Runden am 26. Mai, gewonnen werden. Kommen Sie vorbei und finden Sie Ihren Sport und Ihren Verein!

Mainova Sport Rhein-Main ist ein Angebot für die Sportvereine im Rhein-Main-Gebiet. Das Sportportal für die Region ist eine gemeinsame Initiative des Sportkreises Frankfurt e.V., des Sportamts Frankfurt am Main, der Mainova AG, Frankfurter Bäder und der Frankfurter Sparkasse, die auch die regionalen Partnersportkreise einbindet. Der Sportkreis Frankfurt e.V. ist die Dachorganisation der Frankfurter Turn- und Sportvereine und dem Landessportbund Hessen angeschlossen. Er vertritt die Interessen der rund 415 Frankfurter Turn- und Sportvereine mit über 292.000 Sportlerinnen und Sportlern nach innen und außen.