

Hallo liebe Läuferinnen und Läufer,

**der Frühling steht in den Startlöchern, die Temperaturen gehen langsam nach oben und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf.**

Das ist auch die Zeit im Jahr, in der viele Läuferinnen und Läufer wieder mit dem Ausdauersport beginnen.

Bereits unsere Vorfahren waren ausdauernd und legten viele Kilometer bei der Hetzjagd ihrer Beute oder beim Sammeln von Beeren und Früchte zurück.

Doch obwohl uns das Laufen in den Genen liegt, fällt es vielen von uns schwer ins Training einzusteigen und dabei zu bleiben. Kein Wunder, verbringen wir doch den Großteil des Tages meistens im Sitzen!

Dabei ist das Laufen eine der natürlichsten Bewegungsformen, die wir kennen und ganz einfach zugleich. Anders als bei anderen Sportarten kann es hier, ohne viel Aufwand direkt vor der Haustüre losgehen.

**Laufen ist gut.....**

- für ein gesundes Herz
- für starke Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke
- für eine bessere Sauerstoffversorgung
- für ein stärkeres Immunsystem
- für mehr Entspannung und Zufriedenheit

Also ausreichend Gründe, um sich für eine Laufrunde aufzuraffen! Los geht's!!!!



Die Duisburger Winterlaufserie ist am Anfang eines jeden Kalenderjahres eine gute Motivationshilfe auch in der kalten Jahreszeit aktiv zu sein.

Am vergangenen Samstag fand der dritte und finale Lauf der beliebten Laufserie statt.

Bei regnerischem Wetter, böigen Wind und kühlen Temperaturen waren es durchaus winterliche Konditionen, auf die die Läuferinnen und Läufer getroffen sind.

Auch ein paar Mitglieder des SV Siemens haben teilgenommen, denen wir nachträglich zu ihren Ergebnissen gratulieren möchten.

Veranstaltungstipps in unserer Region für die Monate **April bis Juni**:

- **Samstag, 01. April** Benrather Volkslauf, Düsseldorf (5km, 10km, HM)
- **Samstag, 29. April** Moerser Schlossparklauf (5km, 10km)
- **Sonntag, 16. April** **Lauf für die Liebe, Mülheim-Saarn** (2,5 – 10km)
- **Montag, 01. Mai** Herz-Kreislauf Essen (5km, 10km)
- **Samstag, 06. Mai** Breitscheider Nacht, Ratingen (5km, 10km)
- **Samstag, 06. Mai** Muddy Angel Run, Duisburg (5km Frauenlauf)
- **Samstag, 13. Mai** Allbaulauf, Essen-Altendorf (5km, 10km)
- **Sonntag, 14. Mai** BIG City Trail, Duisburg (7km)
- **Freitag, 02. Juni** Zoolauf Duisburg (10km-Staffellauf)
- **Sonntag, 04. Juni** BIG City Trail, Essen (9km)
- **Sonntag, 11. Juni** Rhein-Ruhr Marathon, Duisburg (HM, M)
- .....

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Laufevents, falls dir noch eine spezielle Veranstaltung fehlt, kannst du mir gerne einen kurzen Hinweis dafür schicken.

Weitere Laufveranstaltungen findet ihr hier: [Laufkalender Nordrhein-Westfalen \(runme.de\)](http://runme.de)



### Lauf für die Liebe

Am Sonntag, den 16. April startet in Mülheim-Saarn wieder der Lauf für die Liebe. Der Erlös dieses Wohltätigkeitslaufs kommt Menschen zugute, die nicht mehr lange zu leben haben. Ob schnell oder langsam spielt keine Rolle, eine Zeitmessung gibt es nicht. Man kann über 4 verschiedene Distanzen laufen: 2,5 km, 5 km, 7,5 km und 10 km. Von der Sportanlage an der Mintarder Straße aus geht die Laufrunde in die Ruhrauen. Je mehr Sportler sich beteiligen, desto besser: Das komplette Startgeld und alle Einnahmen abzüglich der Veranstaltungskosten gehen an den ASB-Wünschewagen. Dieser erfüllt Schwerstkranken in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Herzenswunsch. Die Anmeldung ist möglich unter [www.meinsaarn.de](http://www.meinsaarn.de).

Im August werden wieder Firmenläufe stattfinden, bei denen wir als Team Purple teilnehmen werden:

- **10.08.2023** Targobank Run, Duisburg → **Anmeldung bitte bei [nadine.florian@siemens-energy.com](mailto:nadine.florian@siemens-energy.com) mit Vor- und Nachnamen, Geburtsdatum und mit T-Shirt-Größe (Unisex). Anmeldeschluss für den Lauf ist der 20.07.2023.**
- **16.08.2023** 7. Mülheimer Firmenlauf → **Die Möglichkeit zur Anmeldung startet im April, bitte die Standortmails „Der Standort informiert!“ und/oder Yammer beachten.**
- **22.08.2023** B2Run Gelsenkirchen → **Anmeldung hier: <http://www.b2run.de/siemens-energy>**

Auch in diesem Jahr möchte der SV Siemens Vereinsmitglieder bei Laufveranstaltungen finanziell unterstützen, bitte die Meldungen über Startgebühren an mich schicken. Für einige Läufe wird die Anmeldung gesammelt durch den SV Siemens erfolgen. Bitte meldet Euch bei Bedarf bei mir, wenn ich Euch bei der Anmeldung berücksichtigen soll. Zeitnahe Infos folgen. Ich würde mich freuen, wenn ihr Euch außerdem nach der Teilnahme an einem Laufwettbewerb bei mir meldet (Informationen wie z. B. Startnummer, Laufzeit und ggf. ein Foto wären großartig). Der SV Siemens wird Euch im Nachgang im Rahmen seiner finanziellen Möglichkeiten bei den Startgebühren unterstützen.

*"Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft." (Emil Zátopek)*

## Wir ♥ Laufen.

Mit sportlichen Grüßen

**Frank Schlott**

Leichtathletikabteilung

SV Siemens Mülheim an der Ruhr

[SV-Siemens e.V. \(sv-siemens-muelheim.de\)](http://sv-siemens-muelheim.de)