



Lokalanzeiger Nr. 29
16.07.2009
Auflage St. 42.783

Geschäftsstelle:
BeachCenter am OSP HH/SH
Am Dulsbergbad 5
D-22049 Hamburg
Tel.: 040 - 69 65 24 60
Fax: 040 - 69 65 24 57
17. Juli 2009

ORT

Nr. 29 • 16. Juli 2009

Aquarunning im Kiwi-Bad

(mka). Zum zweiten Mal gastierte die „Outdoor-Aquarunning-Tour am Wochenende im Langenhorner Naturbad Kiwittsmoor.

Fünf Runden von je 200 Meter Länge waren von den Aquarunnnern zu absolvieren. Aber was ist überhaupt Aquarunning? „Mit Hilfe eines Schwimmgürtels joggt man im Wasser. Der Schwimmgürtel hält einen auf Höhe der Brust über Wasser. Die Vorwärtsbewegungen ähneln denen eines Straßenläufers. Der positive Effekt: 80 Prozent der menschlichen Muskulatur werden dabei beansprucht“, sagt Mit-Veranstalter Lars Dietrich.

„Nach 1 000 Meter Aquarunning hat man umgerechnet auf eine Laufstrecke acht bis zehn Kilometer hinter sich gelassen“, fügt Kerstin Lehmann, Mit-Organisatorin und gleichzeitig Fachwartin für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport in Hamburg, hinzu. „Es geht hierbei ausschließlich um die persönliche Leistung, ganz oh-

ne Zeitmessung, Rangliste oder Platzierung“, sagt Dietrich.

Außer vielen Erwachsenen trauten sich an diesem Nachmittag aber auch eine Gruppe junger Schwimmer ins Becken. Die Drei- bis Sechsjährigen versuchten sich mit einer kleinen Unterstützung von Kerstin Lehmann und Team im Wasser. Die Begeisterung war ihnen dann auch anzusehen.

In diesem Jahr bietet der Deutsche Schwimmverband mit seinen Landesschwimmverbänden sowie deren Schwimmvereinen und -abteilungen Outdoor-Aquarunning zum achten Mal als bundesweite Veranstaltung an.

In Hamburg bot sich wieder das dem HTB 62 gehörende „Kiwi-Bad“ am Kiwittsmoor mitten in einem grünen Park für diese Veranstaltung an. Über das Engagement des Hamburger Schwimmverbandes, diese Veranstaltung im Langenhorner Naturbad stattfinden zu lassen, ist natürlich

auch Gastgeber HTB 62 froh. Thomas Schlünz, zweiter Vorsitzender des Vereins: „Wir freuen uns riesig darüber, dass in unserem Naturbad Aquarunning angeboten wird.“

Jeder große und kleine Teilnehmer bekam schon vor dem Rennen von den Organisatoren ein Erinnerungs-T-Shirt. „Wir wollen eigentlich, dass dies keine einmalige Aktion der Aktiven bleibt“, sagt Kerstin Lehmann: „Unser Ziel ist es, eine feste Gruppe zu installieren, die das ganze Jahr lang diesen Sport betreibt und gleichzeitig andere animiert mitzumachen. Aquarunning ist kein Wettkampf, aber dennoch für jeden eine Herausforderung. Alle können mitmachen – völlig unabhängig vom Alter, Körpergewicht und Fitnesszustand.“

Outdoor-Aquarunning ist schon lange kein Rentnersport mehr, wie auch die Kinderschwimmgruppe spätestens an diesem Wochenende zeigte.

Verteiler:

HSV-BFG-OAR2009

Seite 1 von 1