



Laufen ist gesund.

Laufen macht glücklich.

Und **Laufen** kann die Welt ein bisschen besser machen.

Das zeigt ganz Lauf-Deutschland wieder am Tag des Laufens, der am 7. Juni 2023 zum zweiten Mal stattfindet. Und **DU** kannst dabei sein, mit deinem Lauf junge Bäume pflanzen lassen und so Projekte unterstützen, mit denen der Wald wieder aufgeforstet wird. Denn wir alle brauchen Bäume für das gesündeste Hobby der Welt. Mach' mit und hilf' dem Wald, der in den vergangenen Jahren unter Hitze, Trockenheit, Stürmen und dem Borkenkäfer gelitten hat.

Initiiert wird der Tag des Laufens vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), dem von ihm unterstützten Portal laufen.de und German Road Races (GRR), dem Verbund der großen Laufveranstaltungen im deutschsprachigen Raum. Dabei kannst Du entweder allein, mit deiner eigenen Crew oder bei einem der vielen **Events** laufen, die an diesem Mittwochabend ab 18 Uhr in ganz Deutschland stattfinden. Hier die Infos von GRR:

So bist du dabei

- ➔ Melde dich kostenlos an und laufe oder walke dann am 7. Juni so viele Kilometer, wie du möchtest, in deinem Tempo. Damit sorgst du dafür, dass in Deutschland Wiederaufforstungsprojekte von DATEV, dem Deutschen Leichtathletik-Verband und German Road Races unterstützt werden können
- ➔ Bei der Anmeldung kannst du mit einer freiwilligen Teilnahmegebühr von nur 7 Euro einen eigenen Baum pflanzen lassen – wer mehr Bäume finanzieren will, kann das natürlich auch tun
- ➔ Auf Wunsch stellen wir dir einen individuellen Trainingsplan zur Verfügung, mit dem du dich ab dem 12. Mai 2023 in gut vier Wochen auf den Tag des Laufens vorbereiten kannst
- ➔ Deine individuelle Startnummer erhältst du ganz einfach per E-Mail, nachdem du dich mit deiner E-Mail-Adresse und deinem Namen angemeldet hast
- ➔ Drucke deine Startnummer aus und laufe oder walke am 7. Juni für dich, mit einer Gruppe oder bei einem der vielen Tag des Laufens-Events in ganz Deutschland
- ➔ Nach deinem Lauf trägst du ein, wie viele Kilometer du gelaufen bist
- ➔ Poste Bilder und Eindrücke von deinem Lauf mit dem Hashtag #gemeinsammehrbewegen und #tagdeslaufens auf Instagram oder Facebook. Wenn dann deine Startnummer auf der Social Wall auf tagdeslaufens.de deutlich sichtbar ist, gewinnst du ein Laufoutfit im Wert von über 1000 Euro, sobald deine Startnummer ausgelost wird
- ➔ Bilanz gezogen wird dann nach dem Tag des Laufens, wenn alle erfahren, wie viele Bäume Laufdeutschland gespendet hat
- ➔ Mit der Anmeldung akzeptierst du die unten aufgeführten Teilnahmebedingungen

Du möchtest nicht alleine laufen oder walken, dann schließe Dich unserem Event an am Mittwoch, 7. Juni 2023 um 18.30 Uhr in Amberg

Treffpunkt: auf der Bleichwiese vor dem Amberger Congress Centrum (ACC) bei der Kneippanlage

Eventausrichter: Skivereinigung Amberg e.V., www.sv-amberg.de

Programm: Lockeres „Warm up“
Gemeinsames Laufen
inkl. Lauftechnik-Übungen und Tipps zum Laufen
Dauer ca. 1 Stunde



www.running-michl.de

Highlight: Du wolltest schon immer mal mit dem amtierenden Oberpfalz-, Bayerischen-, Deutschen-, Europa- und Weltmeister Deine Runden drehen und mit ihm Quatschen?

Heute hast Du Deine Chance!

Unser **MICHAEL LANG** erwartet Dich am 7. Juni an der Startlinie :-)