

*Ein **MALIG**fit – mit jedem Schritt*



Konzept zur Beantragung „Sterne des Sports 2016“ erarbeitet und entwickelt von Steffen Hartwig®

Vervielfältigung und Weitergabe des Konzepts sowie die Verwendung des Begriffs MALIG® ist nur mit Zustimmung des Autors und Patentinhabers gestattet.

„Erschöpft, aber glücklich fallen sich die Kinder in der neuen Sporthalle in die Arme und jubeln. Hinter ihnen

liegt nicht nur der erste MALIG-Lauf, sondern auch monatelange Vorbereitung auf diesen Tag.“

(Volksstimme, 02.04.2011)

„Das habt ihr ganz toll gemacht, alle haben durchgehalten.“

(Volksstimme, 10.12.2011)

„Auf die Verpackung kommt es an. Nicht ein Sieger und die wenigen Platzierten stehen im Focus - nein, jeder Teilnehmer ist Sieger, und die meisten sind ganz stolz auf ihre Medaille und das Läuferdiplom.“

(LaufReport.de - das Laufsport Journal im Internet, 23.5.16 - 11. MALIG-Lauf in Gommern)

„Hoffentlich reichen die Medaillen“ sagt Steffen Hartwig vor sich hin, als er ziemlich gehetzt durch die Eintracht- Sporthalle in Gommern hastet, um noch die letzten Vorbereitungen zu treffen...Und obwohl er noch keine genaue Zahl wusste, war ihm doch schon vor Beginn des Laufes klar: Es sind mehr Kinder als in den vorherigen Auflagen am Start. „Viel mehr!“ betonte er.

... Lauf mit deinen Freunden, in deinem Tempo, hab Spaß, aber lauf erklärt Hartwig den Sinn der Veranstaltung.“

(Volksstimme, 5.12.2012)

„306 Läuferinnen konnten im Ziel begrüßt werden und die wertvolle Teilnehmermedaille in Empfang nehmen. Erstmals wurde ein Laufpass ausgegeben. Rekordverdächtig sind auch die die Veranstaltung begleitenden Zahlen: ca. vierhundert Zuschauer verfolgten das bunte Geschehen, 890 Eiskugeln fanden ihre Abnehmer, knapp zweihundert Liter MALIG-Brause wurden verkauft. Danke auch an die zwanzig ehrenamtlichen Helfer!!!“

(w.w.w.LaufReport.de - das Laufsport Journal im Internet 30.05.2016)

So ist es geblieben beim **MALIG-Lauf®** und das nun seit 11. Veranstaltungen und das Ende? Voranmeldungen für den nächsten Lauf sind jetzt schon vorprogrammiert, aber wie viele werden sich dann der Herausforderung stellen?

1. Ausgangslage Schulsport in Sachsen-Anhalt

Die Bewegungsarmut bei Kindern und Jugendlichen ist den vergangenen Jahren immer stärker geworden und häufig werden bei Schuleintritt schwerwiegende motorische Defizite festgestellt. Für viele Kinder ist der Schulsport die einzige sportliche Betätigung geworden, der sie innerhalb der Woche nachgehen.

Die Bewegungsintensität der Kinder und Jugendlichen während des Schulsports, ist in Sachsen-Anhalt unterschiedlich. So stehen der **Grundschule** 2-3 Stunden Sport wöchentlich zur Verfügung, in den **weiterführenden Schulformen** sind es in den Klassen 5 und 6 noch 3, später nur noch 2 Sportstunden. Werden diese dann noch als Doppelstunde durchgeführt sinkt die Bewegungszeit der Schüler weiter.

Wissenschaftlich belegte Untersuchungen zur Bewegungszeit zeigen, dass sich heute ein Schüler in einer Sportstunde (45 Minuten) ganze 7 bis 9 Minuten intensiv belastet, die restliche Zeit wird durch Pause, Erklärungen, Sitzen und Stehen verbracht.

2. Die Praxisprobleme der Ausdauerschulung

„Was machen wir heute? Ausdauer schulen? Schon wieder Laufen? Das macht überhaupt keinen Spaß!“

„

Auf der Suche nach einer angemessenen didaktischen Gestaltung einer Ausdauerschulung im Schulsport muss man das Ganze aus 3 Sichtweisen betrachten:

- aus Sicht der Schüler
- aus Sicht der Lehrer
- aus bildungspolitischer Sicht

Den oben angeführten Kommentar äußern Schüler oft, weil sie sehr negative Erfahrungen und wenige Erfolgserlebnisse mit dem Ausdauersport verbinden.

Deshalb zeigen sich in der Schulpraxis auch unterschiedliche Vermeidungs- und Ausweichstrategien. Nur in wenigen Fällen betreiben Schüler freiwillig den Ausdauersport, eher im Vereinssport, wo es Trainingsgrundlage ist.

Jedoch beinhalten viele Spielarten des Trendsports kein klassisches Ausdauer-Belastungsprofil, auch wenn Formen wie Breakdance oder Jump Style, viel Ausdauer verlangen (Neumann, 2009).

Meistens aber finden Kinder und Jugendliche kaum Zugang zum Ausdauersport, weil sie die Belastungen nicht lange tolerieren, früh unterbrechen oder abbrechen.

Überspitzt gelten ausdauernde Belastungen als

- ätzend, weil sie anstrengend und ermüdend sind
- frustrierend, weil die Aufgaben nicht bewältigt und nicht beendet werden können,
- langweilig, weil sie monoton und abwechslungsarm sind,
- sinnlos, weil trotz Anstrengung keine Leistungssteigerung erkennbar ist,
- unangenehm, weil die Tätigkeit von negativen Gefühlen (Seitenstiche, Belastungsschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit...) begleitet wird.

(Neumann, 2009)

Auch aus Sicht des Lehrers kann sich die Ausdauergestaltung auch als schwierig erweisen, denn oftmals müssen Schüler besonders motiviert werden, weil sie sich nicht über Wochen mit der Verbesserung ihrer Ausdauerfähigkeit beschäftigen wollen.

Nicht selten ist auch der organisatorische Aufwand erhöht, weil der Bewegungsort z.B. Sportplatz, Wald etc. aufgesucht werden müssen.

Die Durchführung von Unterricht kann plötzlich Probleme bereiten, weil ein Schüler beim Waldlauf o.ä. erschöpft aufgibt oder sich verletzt und daher die Aufsichtspflicht schwierig wird.

Soll eine Ausdauererschulung an der frischen Luft über Wochen stattfinden, ist eine mehrwöchige Planung kaum verlässlich, weil witterungsbedingte Unwägbarkeiten eine kontinuierliche Umsetzung stark einschränken. Auch die Bewertung von Ausdauerleistungen ist nicht einfach, weil eine schlichte Orientierung an den Normtabellen den Voraussetzungen der Schüler oftmals nicht gerecht wird.

Ungeachtet der aus Lehrersicht schwierigen Voraussetzungen und Bedingungen genießt eine schulpolitische Ausdauererschulung eine besondere bildungspolitische und fachwissenschaftliche Wertschätzung:

So sollen in Sachsen-Anhalt Schüler der Klassen 5/6 über einen längeren Zeitraum ausdauernd in gleichmäßigem Tempo 12-15 Minuten, Schüler der Klassen 9/10 sogar 20- 25 Minuten laufen.

(Lehrplan Sport, Sekundarschule, Sachsen-Anhalt,2009)

Diese drei Sichtweisen stehen unserer Meinung nach in der Praxis oft in Stärke und Form manchmal nebeneinander oftmals aber gegeneinander.

Unserer Auffassung nach soll Ausdauererschulung dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich über einen längeren Zeitraum möglichst mit gleichem Tempo und gleicher Belastungsintensität bewegen

(aerobe Mittelzeitausdauer von 10 – 30 Minuten).

Aus diesem Grunde machten wir uns Gedanken, um eine Vielfältigkeit und den Spaß am Laufen anders zu verpacken.

3. Kindgerechtes Ausdauertraining

Die Ausdauer als konditionelle Fähigkeit stellt in vielen Bereichen des Sports eine Voraussetzung dar um Leistung zu entwickeln, Ermüdung zu tolerieren und um sich schnell zu erholen.

Vor dem Hintergrund einer immer bewegungsärmeren Lebenswelt fragten wir uns, wie gerade im **Kinder- und Jugendalter** ein

entwicklungsspezifisches und motivierendes Training der Ausdauer gestaltet werden kann.

Welche Möglichkeiten und Grenzen von Ausdauererschulung im Kindes- und Jugendalter gibt es?

Kinder zeigen die gleichen Adaptions-erscheinungen auf Ausdauerreize wie Erwachsene. Daher steht die Ausbildung der **Grundlagenausdauer im Mittelpunkt**.

Bei kleineren Kindern kann nach einer Belastung bei der Pulsmessung ein **viel zu hoher Puls** festgestellt werden, was aber völlig normal ist.

Das Herz arbeitet hier vorwiegend frequenzorientiert, bei Erwachsenen ist es volumenorientiert. Die optimale Frequenz bei Kindern beträgt ca. 170 Herzschläge pro Minute, für Jugendliche liegt sie im Bereich zwischen 140 bis 160.

(Zint/Eisenhut 2009)

Besonderheiten im Kindesalter

Als **ungünstig** hat sich die Trainierbarkeit der **anaeroben Kapazität** bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 12 Jahren erwiesen, da der Körper nur im geringen Maße in der Lage ist, das angefallene Laktat wieder abzubauen.

Gleichzeitig werden auch Stresshormone produziert, die die Kinder im psycho-physischen Bereich (meist unbemerkt) zusätzlich belasten.

Wie sollten Kinder und Jugendliche Ausdauer üben?

Aufgrund der biologischen Voraussetzungen ist es wichtig, Ausdauertraining auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen abzustimmen.

Eine Vielfalt an Varianten und das Prinzip der Freude stehen in der praktischen Durchsetzung im Vordergrund.

Das verlangt vom Übungsleiter und von der Lehrkraft einiges an Ideen- und Variantenreichtum bei der Übungsauswahl im Training oder im Unterricht.

Für die Ausdauererschulung sollten aerobe Belastungen bei geringer bis mittlerer Intensität (Joggingtempo) ... gewählt werden.

(Weineck 2010)

Die Dauermethode ist gerade für die Ausbildung der Grundlagenausdauer von Bedeutung, denn sie dient der Verbesserung der aeroben Kapazität.

4. Eine Idee lässt Kinder zu Läufern werden

Vogel fliegt. Fisch schwimmt. Mensch läuft. (Emil Zatopek)

Wir suchten also in unseren Trainingsgruppen der Abteilung LA nach neuen Wegen, um das Ausdauerlaufen attraktiver zu gestalten und als Wettbewerb interessant zu machen, um den bereits erwähnten negativen Aspekten entgegenzuwirken.

Ein Motto war daraufhin auch schnell gefunden und fand bei den Kindern große Zustimmung:

Mein Tempo. Mit Freu(n)de(n). Regelmäßig.

Der Grundgedanke dahinter ist so einfach wie genial: Jeder läuft in seinem Tempo sein Alter in Minuten ohne Pause. So entstand auch der Name

M ein
A lter
L auf
I ch
G ern

Es besteht bei diesem Wettkampf **kein Zwang** zu gewinnen oder eine bestimmte Rundenzahl in einer entsprechenden Zeit zu erreichen. Integrative Kinder sollen mit den anderen Kindern in Kleingruppen ohne Besonderheit der Person mitlaufen und Freude an der Bewegung empfinden lernen. Soweit der Plan.

Dann kam die Frage nach der Umsetzung. Da wir auf jeden Fall unabhängig vom Wetter sein wollten, stand relativ schnell fest, den Lauf in der Halle stattfinden zu lassen. Jetzt war Kreativität und Einfallsreichtum gefragt, um diese Laufveranstaltung in einem ziemlich begrenzten Raum so attraktiv umzusetzen, dass die Starter auch eine längere Laufzeit motiviert bleiben und es nicht langweilig wird.

Deshalb entschlossen wir uns, den MALIG - Lauf® als bunten, unregelmäßigen Parcours zu gestalten, der mit Hütchen, Fahnenstangen, Bänken, Hockern und Schaumstoffrollen versehen wird, damit der Laufweg möglichst abwechslungsreich und interessant wirkt. Blieb noch die Frage nach dem: **W a n n?**

Als langjährige Trainer war und ist es uns sehr wichtig, auch die Kinder anzusprechen, die sonst nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Besonders ihnen gilt es zu vermitteln, dass man mit gutem Training, festem Willen und dem Glauben an sich selbst diesen Lauf schaffen kann.

Lob und Erfolgserlebnisse als Motivation, auf die man auch noch viele Jahre später zurückgreifen kann! Um den Zeitraum zwischen den Läufen nicht so groß werden zu lassen, einigten wir uns auf je einen Termin pro Schulhalbjahr im November und im Mai.

Der Startschuss zum 1.MALIG - Lauf® fiel dann am 4.April 2011.

Der bereits erwähnte Hallenparcours ist bei jedem Lauf anders und so misst eine Hallenrunde auf diese Weise zwischen 250m bis 280m. Unterstützt wird der Lauf durch Musik als zusätzliche Motivation.

Zu Beginn des Laufes werden die Kinder entsprechend ihres Alters und der anvisierten Laufzeit am Start geordnet aufgestellt oder auf dafür vorbereitete Matten gesetzt.

Dann starten die Sportler mit der längsten Laufzeit, wobei die Stoppuhr rückwärts läuft. Nach und nach werden alle Läufer in den Parcours geschickt, der auch noch eine große Außenrunde hat, wenn man die Hindernisstrecke nicht nutzen möchte.

Aufgrund der erläuterten **Startvariante** bietet der MALIG - Lauf® die einzigartige Möglichkeit, dass alle Läufer **gleichzeitig aufhören** und **gemeinsam** ihr **Ziel erreichen!**

Die Inklusion, die vor allem in den Grundschulen gefordert und praktiziert wird, wird auf diese Weise ganz selbstverständlich umgesetzt.

Alle Teilnehmer laufen dort Seite an Seite, weil sie alle ein gemeinsames Ziel verbindet: **über sich selbst hinauszuwachsen.**

Damit gehen Integration und Inklusion ineinander über. Während des Laufens ergeben sich Gruppen oder Paarbildungen, jeder unterstützt den anderen, passt sich dem Tempo des Partners an oder hilft dem ermüdeten Läufer mit aufmunternden Worten, sein Ziel zu erreichen.

Da das Laufen des eigenen Lebensalters in Minuten nicht für jeden eine Herausforderung darstellte, fragten einige Jungen und Mädchen bei uns an, ob sie auch ihr doppeltes Alter laufen könnten. Damit war im **April 2012** eine neue Laufkategorie geboren: **MALIG 2.**

Die Kinder und Jugendlichen fanden Spaß an der Veranstaltung (Tab.1), sie kamen regelmäßig, trainierten fleißig und suchten neue, größere Herausforderungen. Wenn man das doppelte Alter in Minuten laufen kann, könnte man doch auch versuchen, das dreifache Lebensalter zu absolvieren?!

Und so entstand **MALIG 3**, der am 6.5.2014 erstmalig gelaufen wurde.

5. Erfolgsstrategien

5.1. Unsere Ziele

Um das Ausdauerlaufen zu einem Erlebnis werden zu lassen, erarbeiteten wir 2011 ein **Konzept** mit kurzfristigen, mittelfristigen und langfristigen Zielstellungen:

Kurzfristige Ziele

- Laufen als Grundelement der BEWEGUNG propagieren
- Integration, Miteinander und Inklusion ansteuern
- Bewegung spielerisch verpacken
- Kinderleichtathletik bekannt und attraktiv machen
- Interessenten im Kindergarten, Schulen und Vereinen der Einheitsgemeinde finden
- Suchtvorbeugung im Rahmen von „Kinder stark machen“ der BZgA

Mittel- und langfristige Ziele

- Umfassendes leichtathletisches Training
- **MALIG** –Läufe zweimal im Jahr als offener Wettkampf durchführen (*mit und ohne Handicap*)

- Regelmäßiges Laufen im Training und in der Freizeit - *Nachhaltigkeitsaspekt*
- Ablegen des DLV- Laufabzeichens in seinen unterschiedlichen Stufen
- Talentfindung und Förderung aller Kinder
- Krebsvorbeugung durch Aktion: Bewegen gegen Krebs

Die Ziele sollten mit folgenden Strategien erreicht werden

- Teilnahme aller Übungsleiterinnen an Schulungen, Fort- und Weiterbildung in der Kinderleichtathletik
- Spilleichtathletik als Trainingsschwerpunkt entsprechend Konzept des DLV
- Schaffung von Erfolgserlebnissen durch den Grundsatz: Qualität vor Quantität
- Laufen als Spaß- und Gesundheitsfaktor: regelmäßig, mit Freude, eigenes Tempo
- Schaffung eines bunten Laufparcours durch Einsatz verschiedener Materialien
- Attraktive Namensfindung als „Ausdauerpackung“
- Herausgabe eines eigenen Laufpasses mit Boni nach 5 bzw. 10 Teilnahmen und einer speziellen Medaille
- Zusammenarbeit und Kooperationen: Krankenkasse **DAK Gesundheit**, Waldkindergarten & Max und Moritz, alle Schulen der Stadt Gommern, Sportvereine u.a. Nedlitzer SV 90

5.2. Ergebnisse und Erfolge

Im Rahmen des Trainingskonzeptes der Abteilung Leichtathletik und Kindersport haben alle Übungsleiter ein Ziel – *Spaß an der Bewegung* bei allen Kindern zu erreichen. Diesem Ziel sind wir auch Dank des **MALIG-Laufes®** ein riesiges Stück nähergekommen.

Angefangen hat der Lauf im **April 2011** mit **31 Kindern** im Alter von 5-10 Jahren, wobei es damals noch nicht alle Kinder schafften, ihr Alter in Minuten durchzulaufen.

Bereits im **November 2011** stieg die Teilnehmerzahl auf **52**. Da unter den Übungsleitern auch Lehrer unterschiedlicher Schulformen sind, konnte man hier gleich bei den Schülern werben, ohne sie bewusst anzusprechen. Und es funktionierte!

Aufmerksam geworden durch Artikel in der örtlichen Presse kam auch eine Anfrage vom Nedlitzer SV 90, ob denn auch Kinder aus diesem Sportverein an dem Wettkampf teilnehmen dürfen.

Am 3. MALIG - Lauf® im **Frühjahr 2012** stieg die Zahl der Läufer auf **87**, wovon 24 von ihnen bereits MALIG 2 absolvierten.

Seitdem ist viel Trainingszeit vergangen und der MALIG - Lauf® aus seinen Kinderschuhen gewachsen.

Am **23.5.2016** fand der **11. MALIG - Lauf®** statt mit einer Rekordbeteiligung von **308** Teilnehmern. Erstmals nahmen auch Erwachsene am Lauf teil und stellten sich der Herausforderung, ihr Alter oder die Hälfte ihres Alters in Minuten zu laufen. Somit ist der MALIG-Lauf® ein altersgruppenoffener Lauf geworden, der Jung und Alt vereint, durch Bewegung gesund und fit zu bleiben bzw. Krankheiten wie z.B. Krebs vorzubeugen.

Diese **Nachhaltigkeit** ist für uns alle von großer **Bedeutung**, denn nur wer positive Erlebnisse hat, an die er sich erinnern kann, wird später darauf zurückgreifen und den Laufsport weiter auszuüben (Tabelle im Anhang).

Mittlerweile kommen die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen nicht nur aus der Einheitsgemeinde Gommern, sondern auch aus Magdeburg, angrenzenden Landkreisen und sogar aus anderen Bundesländern.

Die Attraktivität und die Bedeutung des MALIG-Laufes® wird durch das 2015 eingeführte **MALIG®-Laufdiplom**, der patentierten **Medaille** und dem DLV-Laufabzeichen unterstrichen. Neu dazu kam 2016 der **MALIG®-Laufpass**, für alle Läufer. Das Diplom wird in 3 Stufen entsprechend der Laufkategorie verliehen.

Das grüne DLV-Laufabzeichen der Stufe 1 erreicht man nach 15 Minuten, das Rote der Stufe 2 nach 30 Minuten, was für viele ein großer Anreiz ist.

Die erzielten Laufwerte dienen natürlich auch als **Leistungsnachweis** für das **Deutsche Sportabzeichen** und können in der Schule als zusätzliche Bewertungsmöglichkeit genutzt werden. Damit ist eine **optimale Verknüpfung** zwischen Schule und Verein möglich und wird in den Schulen des Schulzentrums in Gommern erfolgreich praktiziert.

2012 wurde u.a. die Krankenkasse AOK und die Versicherung ÖSA auf dieses Projekt aufmerksam und unterstützten es bis 2014. Seit Herbst 2014 sind wir auf Sponsoren angewiesen, die unser Projekt weiterhin fördern und finanzieren. Im Februar 2016 konnte die DAK-Gesundheit als neuer Kooperationspartner gewonnen werden.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeichnete die Abteilung im Juni 2016 für das Engagement im Rahmen der Initiative „Kinder stark machen“ mit einer Urkunde aus. Aufklärung von gesunder Lebensweise und Vorbildfunktion aller Übungsleiter (keiner raucht), wirkt sich nachhaltig bei den Kindern und Jugendlichen aus.

Mit der Kinder- und Jugendärztin Frau Dr. Dagmar Fischer unterstützt eine ehemalige Leistungssportlerin diese Form der körperlichen Aktivität bei den Heranwachsenden. Kinder- und Jugendliche erhalten bei den Vorsorgeuntersuchungen den Hinweis, sich der Kindersportgruppe des Vereins anzuschließen oder an den angebotenen Wettkämpfen teilzunehmen.

5.3. Das Patent

Die Abteilung Leichtathletik wurde mehrfach auf die „Erfindung“ des **MALIG-Laufes®** angesprochen.

Nach Rücksprache mit allen Trainern beauftragte der Abteilungsleiter im September 2015 mit Erfolg einen Patentanwalt.

Die Marke MALIG ist seit dem 24.12.2015 patentiert und geschützt und trägt das Symbol für eine eingetragene Marke ®.

Ergänzend zum Laufmotto erhielt der Lauf ein eigenes Logo. Hierbei flossen die Ideen vieler Kinder zusammen, die von einer ortsansässigen Firma künstlerisch umgesetzt wurde.

Es können nun auch umweltbewusste Baumwolltaschen und Aufkleber mit dem **MALIG®** Logo käuflich erworben werden.

Die Einnahmen fließen voll in die Finanzierung der nächsten Läufe ein.

Ein besonderer Höhepunkt wurde den Startern des 11. **MALIG-Laufes®** am 23. Mai 2016 geboten.

Eine eigens für diesen Lauf kreierte **MALIG-Brause**, die die Gommeraner Brauerei nach den Wünschen der Läufer hergestellt hatte, wurde an die Teilnehmer ausgedient.

Dieser isotonische Durstlöcher fand großen Anklang und ist seitdem fester Bestandteil des Sortimentes.

5.4. Zukunftsvisionen

Durch die stetig gewachsene Teilnehmerzahl, haben wir den Startmodus optimiert und auch den längeren Laufzeiten angepasst. Viele Eltern überlegen schon, ob sie nicht im nächsten Frühjahr gemeinsam mit ihren Kindern starten wollen. Voranmeldungen für den Winter -MALIG am 12. Dezember 2016 sind vorprogrammiert. Wie viele werden sich dann dieser Herausforderung stellen?



Mit der DAK-Gesundheit wurde eine der größten Krankenkassen Deutschlands gefunden, die dieses Laufprojekt unterstützt.

Gesund aufwachsen und belohnt zu werden ist eine Botschaft der Kasse. Und das Laufen bietet eine Möglichkeit zur Gesundheitsvorsorge.

Die Laufaktivität der Kinder, der Jugendlichen und der Erwachsenen beim MALIG-Lauf® soll von weiteren Krankenkassen anerkannt werden.

Die regelmäßige Teilnahme an den Läufen zu dokumentieren, ist ein weiteres Ziel der Kontinuität. Dafür ist der MALIG-Laufpass® für alle Läufer entwickelt worden. Nach 5 und 10 Teilnahmen erwartet den Läufer eine Bonusauszeichnung.

Die Teilnahme für Kinder und Jugendliche am MALIG-Lauf® soll weiter kostenfrei bleiben. Daher ist

die Finanzierung durch Spendengelder Dritter, weiter dringend nötig.

Den Grundgedanken des MALIG-Laufes® dass jeder durch sein Tempo, mit Freu(n)de(n) und ohne Pause sein Ziel erreichen kann, soll weiter an die Kindergärten, Schulen und an Vereine des Landkreises transferiert werden. Die Verlockung mit Läufern unterschiedlichen Alters und Niveaus zu laufen, steigert den eigenen Anspruch sich zu fordern.

Das belegt die Zunahme bei den MALIG-3-Läufern.

Vorsorge und auch die Nachsorge durch das Laufen im eigenen Tempo, durch die Wahl seines Laufweges, soll Erwachsene und Kinder ermuntern, am MALIG-Lauf® teilzunehmen.

Mutti, Vati, Oma und Opa laufen mit ihren Kindern und Enkeln gleichzeitig.

Aber auch Menschen, die sich in der Krebsnachsorge befinden, bekommen mit dem MALIG-Lauf ein Angebot. Hier wollen wir weitere Ärzte und Institutionen gewinnen.

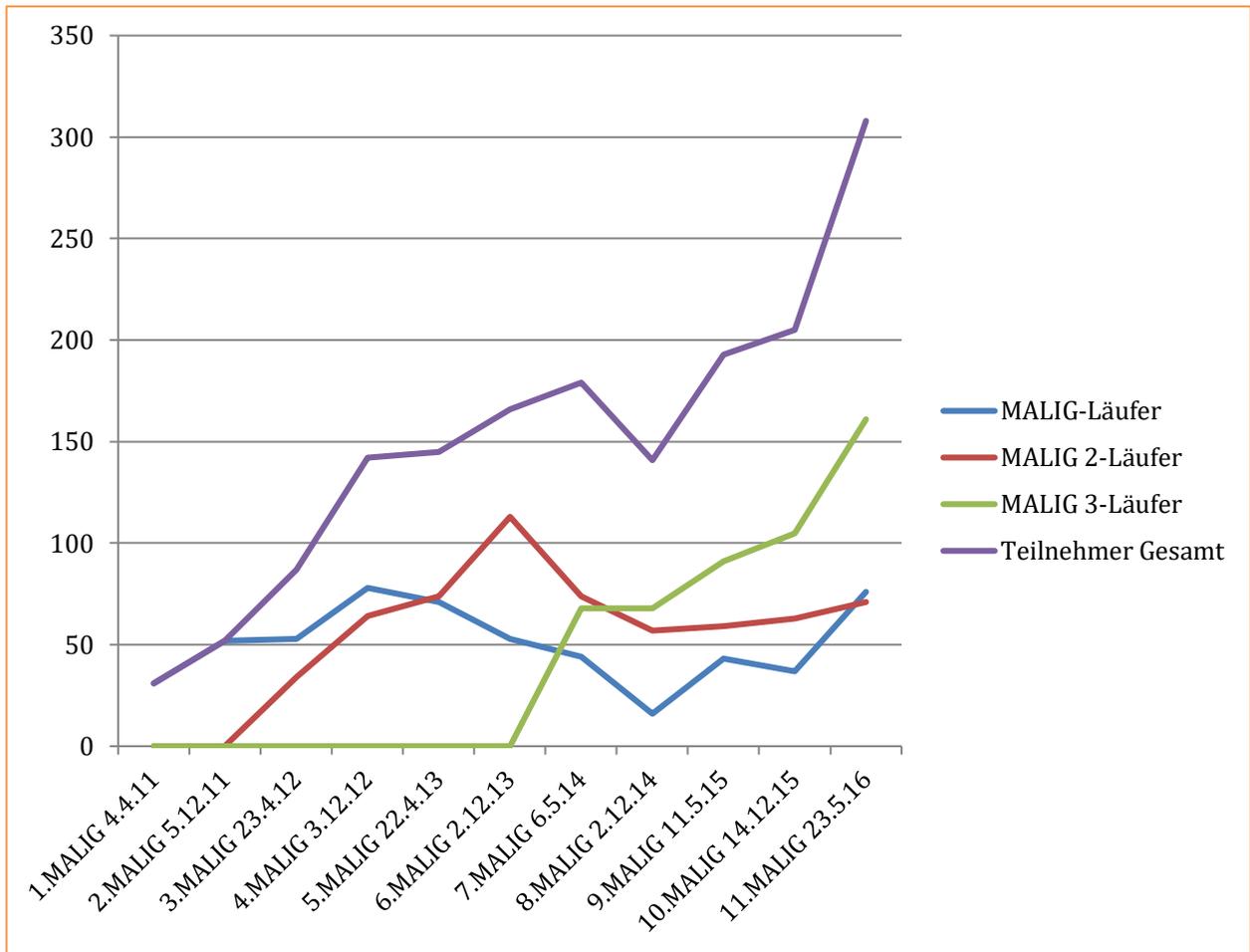
Die Fortsetzung unserer Aktivitäten in der Suchtvorbeugung im Rahmen der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“, durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) durch das MALIG®-Laufprojekt.

Das Motto der BZgA „**Alkoholfrei – ich bin dabei!**“ wollen wir mit der eigenen MALIG®- Brause unterstützen, die bei Veranstaltungen, bei Schulungen und Fortbildungen von Übungsleitern und beim Training den Aktiven und Passiven angeboten werden soll.

MALIG® Teilnehmer von 2011 bis 2016

MALIG Lauf	Gesamteilnehmer	MALIG angemeldet	erfüllt	MALIG 2 angemeldet	erfüllt	MALIG 3 angemeldet	erfüllt	DLV Laufabzeichen
1. Halle 4. April 2011	31	31	28	-	-	-----	-	-
2. Halle 5. Dezember 2011	52	52	50	-	-	-----	-	-
3. Halle 23. April 2012	87	53	53	34	34	-----	-	-
4. Halle 3. Dezember 2012	142	78	77	64	64	-----	-	-
5. Halle 22. April 2013	145	71	71	74	74	-----	-	Stufe I: 44 Stufe II: 7
6. Halle 2. 12. 2013 MDR-Fernsehen	166	53	53	113	113	-----	-	Stufe I: 78 Stufe II: 22
7. Freiluft (1) 6. 5. 2014	179	44	41	74	70	Premiere 68	68	
8. Halle 2. 12. 2014	141	16	16	57	57	68	68	
9. Freiluft 11. 5. 15	193 84 Ju 109 Mä	49	43	70	59	82	91	Stufe I: 91 Stufe II: 36
10. Halle 14. 12. 15	205 101 Ju 104 Mä	37	37	63	63	105	105	
11. Freiluft 23. 5. 16	308 146 Ju 162 Mä 36 Erw	73	71	68	68	131	131	Stufe I: 96 Stufe II: 121

Teilnehmerentwicklung des MALIG - Lauf® von 2011 - 2016





Das Laufdiplom wurde zum 10.Jubiläumslauf am 14.12.2015 entwickelt



Die erste eigene MALIG®-Medaille



Laufpass und Medaillen vom 11.MALIG -Lauf® 2016



für ein suchtfreies Leben

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Urkunde

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
bedankt sich bei

SV Eintracht Gommern e.V.

für das Engagement zur frühen Suchtvorbeugung
im Rahmen der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“.

Dr. Heidrun Thaiss
Leiterin der BZgA



Auszeichnung SV Eintracht Gommern durch die BZgA vom 1. Juni 2016